

# DU Prise en charge de l'insomnie de l'adulte

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

---

## Présentation

**Référence formation (à rappeler dans toute correspondance) : DUB291**

**Responsables de l'enseignement :** Pr Damien Léger

**Forme de l'enseignement :** en présentiel

## OBJECTIFS

- \* Savoir reconnaître ou suspecter l'origine d'une insomnie
- \* Savoir identifier les complications de l'insomnie
- \* Savoir appliquer des techniques non médicamenteuses dans le traitement des insomnies

## Programme

### ORGANISATION

**Référence formation :** DUB291

**Volume horaire :** 143 heures, dont 66 heures de cours magistraux, 40 heures d'enseignements dirigés, 35 heures de stage et 2 heures d'examen.

**Calendrier :** 6 février au 4 avril 2025

**Rythme :** Séminaires de deux jours consécutifs ( jeudi et vendredi)

**Lieu :** Paris 4e - Site Hôpital Hôtel-Dieu

### CONTENUS PÉDAGOGIQUES

#### Session 1 : Insomnie et dépression

- \* Introduction basique sur l'organisation du sommeil et sa physiologie
- \* Clinique de l'insomnie : différentes formes
- \* La clinique de l'insomnie dans la dépression
- \* Fatigue, somnolence et insomnie
- \* Régulation du sommeil et antidépresseur
- \* Les médicaments de l'insomnie

#### Session 2 : Chronobiologie

- \* Rythmes et synchroniseurs
- \* Dépression saisonnière
- \* Utilisation des synchroniseurs (Luminothérapie...), mélatonine
- \* Le sommeil âgé normal
- \* Insomnie du sujet âgé
- \* Associé à des troubles cognitifs et dégénératifs
- \* Usage des psychotropes chez les personnes âgées

#### Session 3 : Insomnies organiques

- \* Arbre décisionnel des insomnies organiques
- \* Syndrome d'apnées du sommeil
- \* Syndrome des jambes sans repos et maladie neurodégénérative dans le sommeil
- \* Somnambulisme, Rêve et activité mentale, cauchemars et rêves traumatiques au cours du sommeil
- \* Sommeil, mémoire et apprentissage

#### Session 4 : Le sommeil de l'enfant et de l'adolescent

- \* Le sommeil du bébé et de l'enfant
- \* organisation du sommeil
- \* prise en charge de l'insomnie chez l'enfant
- \* l'enfant hyperactif et son sommeil
- \* Comportement du sommeil de l'ado
- \* La somnolence chez l'adolescent (privation de sommeil, retard de phase, hypersomnie...)

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**

- \* La dépression chez l'adolescent

#### LES ATELIERS

- \* Animation et cas cliniques en petits groupes
- \* Agenda et outils d'évaluation (questionnaires)
- \* Actimétrie : utilisation pratiques (exemple)
- \* TCC et photothérapie
- \* programme global de prise en charge

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

##### Équipe pédagogique :

**Ressources matérielles :** Afin de favoriser une démarche interactive et collaborative, différents outils informatiques seront proposés pour permettre :

- \* d'échanger des fichiers, des données
- \* de partager des ressources, des informations
- \* de communiquer simplement en dehors de la salle de cours et des temps dédiés à la formation.

#### MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Au cours de la formation, le stagiaire émarge une feuille de présence par demi-journée de formation en présentiel et le Responsable de la Formation émet une attestation d'assiduité pour la formation en distanciel.

À l'issue de la formation, le stagiaire remplit un questionnaire de satisfaction en ligne, à chaud. Celui-ci est analysé et le bilan est remonté au conseil pédagogique de la formation.

## STAGE

**Stage :** Obligatoire

**Durée du stage :** 35 heures avec un médecin du sommeil ou dans un centre du sommeil

##### Stages et projets tutorés :

1 semaine en unité de sommeil ou avec un médecin spécialiste du sommeil

## Admission

- \* Médecins diplômés ou ayant validé leur deuxième cycle d'études médicales
- \* Psychologues diplômés
- \* Pharmaciens
- \* Paramédicaux après acceptation de leur dossier par le comité pédagogique
- \* Chercheur en sciences

## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire hormis les diplômes liés aux titres que doivent détenir les futurs inscrits (cf. personnes autorisées à s'inscrire dans la rubrique "Conditions d'admission").

## LES CLEFS DE LA RÉUSSITE

Des fiches pratiques sont à votre disposition sur la page <http://www.reussir-en-universite.fr/index.html>.

##### Droits de scolarité :

##### FRAIS DE FORMATION\* selon votre profil

- \* Pour toute personne bénéficiant ou non d'une prise en charge totale ou partielle : **1610 €**
- \* Tarif préférentiel UNIQUEMENT si vous êtes :
  - \* Diplômé de moins de 2 ans d'un DN/DE (hors DU-DIU) OU justifiant pour l'année en cours d'un statut d'AHU OU de CCA OU de FFI hospitalier : **1070 €** (justificatif à déposer dans CandidOnLine)
  - \* Étudiant, Interne, Faisant Fonction d'Interne universitaire : **750 €** (certificat de scolarité universitaire justifiant votre inscription en Formation Initiale pour l'année universitaire en cours à un Diplôme National ou un Diplôme d'État - hors DU-DIU - à déposer dans CandidOnLine)

+

**FRAIS DE DOSSIER\* : 300 €** (à noter : si vous êtes inscrit(e) en Formation Initiale à Université Paris Cité pour l'année

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](http://u-paris.fr/choisir-sa-formation)

universitaire en cours, vous n'avez pas de frais de dossier – certificat de scolarité à déposer dans CandiOnLine).

*\*Les tarifs des frais de formation et des frais de dossier sont sous réserve de modification par les instances de l'Université.*

*Cliquez ici pour lire les Conditions Générales de vente / Outils de l'adulte en Formation Continue / Documents institutionnels / CGV hors VAE*

**Date de début de candidature :** 19 juin 2024

**Date de fin de candidature :** 19 janv. 2025

**Date de début de la formation :** 6 févr. 2025

## Et après ?

### POURSUITES D'ÉTUDES

Vous pouvez toujours compléter ou acquérir de nouvelles compétences en vous inscrivant à d'autres diplômes d'université, des formations qualifiantes ou des séminaires.

## Contacts

### Responsable(s) pédagogique(s)

Damien Leger  
damien.leger@aphp.fr

### Secrétariat pédagogique

Esther Benoit  
diust.2021.htd@aphp.fr

### Pôle Formation Continue Universitaire

Marilyn Dacquay  
marilyn.dacquay@u-paris.fr

## En bref

### Composante(s)

UFR de Médecine

### Modalité(s) de formation

- Formation continue

### Langue(s) des enseignements

- Anglais
- Français

### Capacité d'accueil

25 maximum

### Lieu de formation

Lieux multiples (se référer à l'onglet présentation)

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**