

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

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

Présentation

Référence formation (à rappeler dans toute correspondance) : DUC671

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

COMPÉTENCES VISÉES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- * Identifier ou détecter l'origine d'une insomnie
- * Demander un examen complémentaire lorsque nécessaire
- * Utiliser les hypnotiques de manière appropriée
- * Mettre en œuvre des techniques non médicamenteuses pour traiter les insomnies

Programme

ORGANISATION

Référence formation : DUB291

Volume horaire : 77,5 heures dont 27,5 heures de cours magistraux, 12 heures cours magistraux conférences, 35 heures d'enseignement dirigés en stage pratique et 3 heures cas cliniques complexes

Calendrier : du 5 février au 3 avril 2026

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

- * 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 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...)
- * 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 émerge 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 d'enseignement dirigés en stage pratique et 3H cas cliniques complexes

Admission

- * Médecins
- * Psychologues
- * Chercheurs
- * Infirmières
- * ou autres étudiants et paramédicaux francophones justifiant d'un niveau licence

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)

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

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

**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 : 1 juin 2025

Date de fin de candidature : 18 janv. 2026

Date de début de la formation : 5 févr. 2026

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

Margarette Guercin
margarette.guercin@u-paris.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