

**PROGRAMME FORMATION TROUBLES DU SOMMEIL -2018- en présentiel**

Formation sur deux journées avec un certificat de formation,  
accessible à tout le monde -aucun pré requis-,  
qui aborde l'équilibre neurophysiologique relativement aux troubles du sommeil  
une formation qui s'adresse tant aux professionnels thérapeutes pour mieux appréhender  
l'accompagnement avec leurs clients ... et aussi aux non professionnels  
pour apprendre mieux à gérer la qualité de leur sommeil.

-----

**Chapitre I - COMPRENDRE LES BASES NEUROLOGIQUES DU SOMMEIL**

- A) Fonctions du sommeil - typologies du dormeur (quel dormeur je suis ?), les diathèses...  
Hormonologie et sommeil - Durée moyenne du sommeil  
Fonction du rêve
- B) Repérer/ en amont les indicateurs d'un mauvais sommeil  
Notions en lien avec les troubles du sommeil -c'est quoi exactement une mauvaise qualité de sommeil ?-  
Causes diverses d'une mauvaise qualité du sommeil (comportementales, troubles/carences alimentaires, pathologiques, toxiques, etc. )  
Les conséquences du trouble du sommeil chronique sur la santé
- > chez l'enfant : Le sommeil des enfants
- > chez l'adulte : Le sommeil des adultes
- > chez la personne du 3ème et 4ème âge : Le sommeil du 3ème et 4ème âge

**Chapitre II - AMELIORER LES TROUBLES DU SOMMEIL**

Comment mieux dormir ? Conseils en fonction de l'origine du déséquilibre du trouble du sommeil (exemple : troubles du sommeil liés au travail de nuit)

**LA PREVENTION - L'ACCOMPAGNEMENT**

- par l'alimentation
- les plantes en fonction des difficultés rencontrées
  - > les compléments alimentaires
  - > l'alimentation
- les autres types d'accompagnement
  - > les techniques corporelles
  - > l'hygiène mentale

**LES CAS PRATIQUES - exercices**