

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

NIVEAU 2B

THÈME 7

MODULE 3

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TROUBLES DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil constituent un enjeu majeur de santé publique, tant par leur prévalence élevée que par leurs conséquences métaboliques, hormonales, immunitaires et cognitives.

Ce module vise à apporter aux professionnels de santé une compréhension approfondie des bases physiologiques du sommeil, des mécanismes impliqués dans ses perturbations et des leviers nutritionnels et micronutritionnels mobilisables en pratique clinique.

L'approche proposée s'inscrit dans une vision systémique, intégrant les interactions entre nutrition, mode de vie, rythmes biologiques et régulation neuro-hormonale, afin de construire des stratégies d'accompagnement individualisées, adaptées aux profils et contraintes des patients.



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de
l'alimentation et du sport



PRÉREQUIS

Aucun



MODE D'ORGANISATION

E-LEARNING



DURÉE

4H40

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour
bien acquérir les apprentissages transmis.



NOMBRE VIDEOS

50



PRIX ET MODALITÉS

297 € net de taxe *
*Cette formation n'est pas éligible au CPF

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TROUBLES DU SOMMEIL

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Ce module a pour objectif de permettre un accompagnement nutritionnel structuré des personnes présentant des troubles du sommeil. Vous découvrirez les bases physiologiques du sommeil, les mécanismes impliqués dans ses perturbations, l'impact du mode de vie et de la nutrition, ainsi que les micronutriments et stratégies de supplémentation utiles pour optimiser la qualité du sommeil. À l'issue de ce module, les participants seront capables de :

- Reconnaître et distinguer les principaux troubles du sommeil et préciser leurs conséquences sur la santé.
- Illustrer l'architecture du sommeil et expliquer le rôle des neurotransmetteurs et hormones clés dans sa régulation.
- Différencier et relier les mécanismes physiopathologiques aux troubles du sommeil.
- Analyser les facteurs environnementaux, comportementaux, nutritionnels et médicamenteux susceptibles d'altérer le sommeil.
- Relier et commenter l'impact de la nutrition et des micronutriments clés sur la qualité du sommeil.
- Construire et appliquer une démarche de consultation structurée et une stratégie personnalisée d'accompagnement nutritionnel.

COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir une démarche structurée d'accompagnement nutritionnel systémique auprès de patients présentant des troubles du sommeil.
- Évaluer les déterminants biologiques, nutritionnels et de mode de vie influençant la qualité et l'architecture du sommeil.
- Reconnaître et interpréter les signes de déséquilibres nutritionnels et micronutritionnels associés aux troubles du sommeil.
- Concevoir un programme d'accompagnement nutritionnel personnalisé dans le cadre de troubles du sommeil.

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TROUBLES DU SOMMEIL

CONTENU DE LA FORMATION

1. Définition et physiologie du sommeil

- Définitions et physiologie du sommeil
- Généralités
- Physiologie du sommeil
- Rythme circadien
- Impact de la génétique
 - Durée du sommeil
 - Chronotype
- Les différents troubles du sommeil

2. Les troubles du sommeil

- Les différents troubles du sommeil
 - Insomnie
 - Apnées du sommeil
 - Troubles circadiens
 - Syndrome des jambes sans repos
 - Parasomnies
 - Hypersomnies
- **Les facteurs de perturbation du sommeil**
 - Type de sommeil touché
 - Insomnie chronique
 - Désalignement circadien
 - Stress chronique
 - Sédentarité
 - Inflammation de bas grade
 - Âge
 - Autres facteurs de mode de vie
 - Facteurs médicamenteux

3. Place de la nutrition

- Chronobiologie et apports alimentaires
 - Chronobiologie
 - Apports alimentaires
- Statut énergétique
- Micronutriments
 - Magnésium
 - Vitamines B6, B9, B12
 - Vitamine D
 - Zinc
 - Fer
 - Coenzyme Q10
 - Oméga 3 et 6
- Microbiote

4. Accompagnement pratique

- Anamnèse
- Bilan biologique
- Supplémentation
- Micronutrition
 - Mélatonine
 - L-théanine
 - Plantes sédatives : valériane, passiflore, mélisse, eschscholtzia
 - Huiles essentielles sédatives
 - Plantes « calmantes » : ashwagandha, safran
 - Reishi
- Stratégie nutritionnelle
- Synthèse