

## COMMENT COMPOSER AVEC LES TROUBLES DU SOMMEIL

Formatrice : Carole Levasseur

**10 ET 11 MARS 2018**

Cette formation qui s'adresse aux acupuncteurs a pour but de compléter l'approche thérapeutique dans l'accompagnement des patients souffrant de problèmes de sommeil. Des notions en médecine occidentale et en médecine traditionnelle chinoise seront abordées. L'utilisation de divers outils de suivi sera proposée.

Objectifs et contenu :

### **La physiologie normale du sommeil**

- Définir le sommeil physiologique en médecine occidentale(MO) et en MTC
- Comprendre l'horloge biologique
- Différencier le besoin de dormir et d'éveil selon les catégories d'âge : bébés, enfants, adolescents, adultes et personnes âgées
- Nommer les impacts du sommeil sur la qualité de vie
- Définir les habitudes et attitudes qui favorisent le sommeil physiologique
- Définir l'impact du travail de nuit, des décalages horaires, de la douleur, de la grossesse, de la ménopause ou de l'alimentation sur la physiologie normale du sommeil...
- Expérimenter une grille d'évaluation de la qualité du sommeil

### **Le sommeil pathologique**

- Définir le sommeil pathologique en médecine occidentale et en MTC
- Explorer différentes problématiques dont l'insomnie, l'apnée du sommeil, l'hypersomnolence, la narcolepsie, le syndrome des jambes sans repos, les troubles du rythme circadien, le somnambulisme, la terreur nocturne, les cauchemars et les troubles du sommeil induit par une substance ou un médicament du point de vue occidentale et MTC

### **Le traitement du sommeil pathologique**

- Décrire et comprendre le traitement du sommeil pathologique du point de vue MO et MTC
- Décrire et comprendre la pharmacologie occidentale utilisée pour traiter les problèmes de sommeil
- À partir d'histoires de cas proposer une stratégie de traitement adaptée au client souffrant d'un problème de sommeil

Stratégies pédagogiques : Exposé oral, exercices, histoire de cas

**Dates** : 10 et 11 mars 2018 / Date d'annulation : 16 février 2018

**Horaire** : 9h à 17h30, dîner de 12h à 13h

**Nombre d'heures** : 15 heures (1.5 UEC)

**Lieu** : Collège de Rosemont, **Local** : B-442

**Évaluation** : Faite sur place. Pré et post test

**Attestation** : Une attestation de réussite du Collège de Rosemont attribuant 1,5 UEC (unité de formation continue) sera remise à tous les participants ayant complété la formation, par la réussite de l'évaluation et la confirmation de leur présence dans un ratio de 80%.

**Coût** : **\$325 avant le 16 février 2017, \$350 après cette date.** Trois modalités de paiement sont possibles; chèque certifié, mandat-poste ou paiement par carte de crédit. **Les chèques personnels ne sont plus acceptés. Le paiement doit être daté du 16 février 2017.**

**Politique d'annulation.** La politique d'annulation est stricte : toute annulation doit être faite par écrit ou par courriel à l'attention de Marilyne Meloche ou d'Élisabeth Lapierre à l'adresse suivante : 6400 16<sup>e</sup> avenue Montréal H1X 2S9, ou via courriel [fcacupuncture@crosemont.qc.ca](mailto:fcacupuncture@crosemont.qc.ca) **avant le 16 février 2017.** Pour toute annulation faite après cette date, **aucun remboursement possible.** Toutefois, si le collège annule l'activité, la totalité du montant sera remboursée.