



# Le sommeil et les rythmes biologiques chez l'enfant et adolescent

Comprendre l'origine des troubles et améliorer leur prise en charge

## PERSONNES CONCERNÉES / PRÉREQUIS

Tout professionnel amené à rencontrer des enfants et adolescents avec troubles du sommeil, et leurs parents : pédiatre, psychiatre, médecin généraliste, psychologue, infirmier, éducateur... Tout chercheur (clinique ou fondamentale) dans le domaine du développement ou le sommeil intéressé par un pont vers la clinique.

## CONTEXTE

Les plaintes de troubles du sommeil chez l'enfant ou l'adolescent sont très fréquents. En revanche, les symptômes qui les caractérisent sont souvent banalisés, alors que les troubles du sommeil peuvent avoir des répercussions négatives sur les apprentissages, le comportement, l'humeur, et même sur le risque de surcharge pondérale, parmi d'autres. Dans cette formation, nous aborderons le repérage et le diagnostic des troubles du sommeil les plus communs, en fonction de l'âge de l'enfant et adolescent, ainsi que leurs causes ; nous discuterons également les stratégies thérapeutiques actualisées (psychothérapies, pharmacothérapies).

## COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Connaître les causes les plus fréquentes des troubles du sommeil et des rythmes chez les enfants et adolescents.
- > Connaître les outils qui permettent une évaluation spécifique des troubles du sommeil.
- > Connaître les principales approches thérapeutiques des troubles du sommeil et des rythmes biologiques chez l'enfant et l'adolescent.

## PROGRAMME

### Partie 1 - Causes et mécanismes des troubles du sommeil chez l'enfant et l'adolescent.

- > Introduction sur les bases physiologiques du sommeil et des rythmes biologiques.
- > Origines somatiques.
- > psychologiques.
- > éducatives.
- > et environnementales des troubles du sommeil, en fonction de l'âge et du développement de l'enfant et de l'adolescent.

### Partie 2 - Outils d'évaluation des troubles du sommeil et des rythmes biologiques.

- > L'entretien clinique.
- > Questionnaires validés.
- > Principes d'évaluation objective des troubles du sommeil et des rythmes : actimétrie, polysomnographie.
- > Cartographie des centres du sommeil agréés SFRMS pour avis spécialisés.

### Partie 3 - Approches thérapeutiques des troubles du sommeil.

- > Hygiène du sommeil.
- > Psychothérapies validées (dont thérapies cognitivo-comportementales ciblant le sommeil).
- > Pharmacothérapies validées

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés (pédagogie interactive), études de cas, vidéos, échanges sur les expériences de chacun, jeux de rôle. Outils d'évaluation du sommeil (agendas de sommeil, questionnaires, échelles), supports visuels. Documents remis aux stagiaires.

## RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

Mme Carmen SCHRODER, Professeur de Pédopsychiatrie à la Faculté de Médecine, Praticien hospitalier spécialiste du sommeil, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.  
Courriel : schroderc@unistra.fr

## ANIMATION

Mme Carmen SCHRODER, Professeur, Mme Enise YAVUZ, neuropsychologue, thésarde en neurosciences, CNRS

STAGE INTER  
ÉTABLISSEMENTS

Durée : 1 jour

En 2020

Référence : NKL19-0640A  
le 13 mars 2020

Tarif

375 €

Repas de midi pris en charge  
par les organisateurs.

Lieu

Université de Strasbourg -  
Service Formation Continue  
21 Rue du Maréchal  
Lefebvre  
67100 Strasbourg

CE STAGE PEUT ÊTRE  
RÉALISÉ EN INTRA : NOUS  
CONSULTER.

## Renseignements et inscriptions

Noura KENDEL  
Tél : 03 68 85 49 75  
kendel@unistra.fr

## Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation. Une évaluation en fin de formation permet de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.