

## PROGRAMME

### Comprendre le sommeil et l'éveil

- Les mécanismes
  - l'organisation
  - les stades du sommeil
- L'horloge biologique avec les rythmes circadiens
  - biologiques
  - physiologiques
- Les différentes fonctions du sommeil
- L'évolution au cours de la vie

### Les troubles du sommeil

- Les insomnies
- Les différentes pathologies du sommeil :
  - troubles organiques
  - troubles non organiques
- Les différentes prises en charge :
  - outils de dépistage
  - approches

### La gestion des rythmes sommeil / vigilance

- Optimiser son sommeil et son éveil en respectant les besoins physiologiques : lumière, nutrition, environnement, régularité, activité physique
- Comment favoriser la détente et récupérer pendant les pauses :
  - se relaxer en quelques minutes
  - repérer les signes de somnolence
  - les différentes sortes de siestes
- Comment restaurer sa vigilance pour être efficace et en sécurité selon le contexte

### Cas pratiques

- Les troubles du sommeil et de la vigilance se manifestent 24h sur 24 : importance de la qualité de vie au quotidien
- Gestion du stress pour éviter l'insomnie réactionnelle
- Démystifier les croyances : paroles d'insomniaques, les paradoxes...
- Partage d'expérience et études de cas avec jeu de rôle

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

- 14 au 15 octobre 2024
- 05 au 06 décembre 2024
- 27 au 28 mars 2025
- 16 au 17 juin 2025
- 06 au 07 octobre 2025
- 04 au 05 décembre 2025

### ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

**DURÉE**

2 jours

**2220 € ht**

repas inclus

RÉF. SOME

Santé physique  
au travail

### OBJECTIF

Comprendre les mécanismes du sommeil, de la vigilance et utiliser des exercices simples en terme de prévention

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Repérer les pathologies nécessitant l'orientation vers des spécialistes
- Connaître les troubles du sommeil pour la mise en place d'une gestion appropriée
- Découvrir les possibilités d'action pour restaurer ou conserver la vigilance

### PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordinateur sécurité, membre du CSE, intervenant en prévention des risques, chargé de prévention
- Salarié de l'entreprise, commerciaux itinérants
- Toute personne amenée à travailler dans des secteurs où le sommeil et la vigilance sont des facteurs importants, tant à titre préventif que curatif



**INCLUS**

Module e-learning «Sommeil et vigilance»



**INSCRIPTION EN LIGNE**

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**CAROLINE ROME**

- Sophrologue diplômée CEAS / FEPS
- Spécialisée dans le sommeil et la vigilance
- Attachée au centre du Sommeil de l'Hôtel Dieu de Paris
- Diplômée universitaire sur la prise en charge de l'insomnie

«Un tiers de notre vie est consacré au sommeil, soit entre 25 et 30 années en moyenne. Les fonctions du sommeil sont nombreuses et essentielles pour garantir notre qualité de vie sur 24 h. À l'inverse, le dysfonctionnement du sommeil a des conséquences physiologiques néfastes sur l'organisme.

À travers cette formation, je vous propose d'explorer les mécanismes et les fonctions du sommeil. L'objectif est de vous transmettre des outils et des méthodes pour conseiller vos collaborateurs et optimiser la vigilance dans votre entreprise.»

Caroline ROME

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. L'évaluation de vos acquis se fait par l'intermédiaire du module e-learning associé à votre formation.



### VOTRE CONSULTANTE

Vous bénéficiez de l'expertise et de l'expérience de votre consultante pour optimiser vos compétences sur le sommeil et la vigilance. Au delà des apports théoriques, vous allez découvrir des exercices simples et facilement réalisables au poste de travail pour optimiser la vigilance. Vous allez également expérimenter des exercices qui permettent de préparer le sommeil pendant l'éveil.



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



## HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.  
Les formations se terminent à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

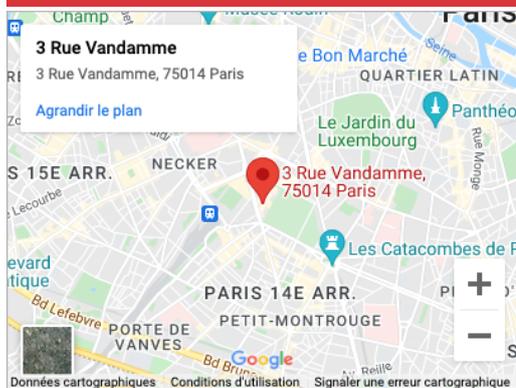
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES

### 3 rue Vandamme 75014 PARIS-MONTPARNASSE



### 38 rue Arnold Dolmetsch 72000 LE MANS



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - [formation@c3s.fr](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)