

# Comprendre le sommeil des personnes âgées en EHPAD

## Contexte

---

Le vieillissement entraîne des modifications physiologiques susceptibles d'impacter le sommeil : nuits plus courtes, réveils plus fréquents, temps de sommeil fractionné sur la journée. Or, le recours abusif aux somnifères, de manière chronique, peut avoir des conséquences néfastes pour les personnes âgées, tels que dépendance, chutes et troubles de la mémoire. Comprendre et maîtriser la physiologie de vieillissement du sommeil et ses effets constitue un enjeu majeur pour éviter le recours abusif aux somnifères et prévenir leurs effets iatrogènes.

## Objectifs

---

- Connaître les bases de la physiologie du sommeil.
- Connaître et comprendre la physiologie du vieillissement du sommeil et les liens avec les différentes pathologies présentes chez les personnes âgées.
- Maîtriser les règles d'hygiène de vie et de sommeil.
- Connaître les traitements autres que médicamenteux, pour mieux accompagner les personnes âgées.

## Renseignements complémentaires

---

### Financement

Plan de formation (AFC)

### Date limite d'inscription :

15 Novembre 2025

### Pédagogie :

- Approche personnalisée avec questionnaire sur l'importance du sommeil pour les participants.
- Apports de connaissances théoriques.
- Analyse des pratiques autour de l'installation au coucher, à la surveillance de la qualité du sommeil des résidents.
- Croisement d'expériences des participants et identification des difficultés rencontrées.
- Recherche collective de solutions en rapport avec les situations de résidents évoquées.

# Programme

---

## Connaitre les bases de la physiologie du sommeil.

- Le besoin de sommeil selon les âges de la vie.
- Le sommeil, endormissement, cycles et réveil.
- Le sommeil et sa fonction de régulation du métabolisme.
- La chronobiologie.
- Nuit et sommeil dans le projet de vie (approche institutionnelle) et dans le projet d'actions personnalisé (PAP).

## Comprendre la physiologie du vieillissement du sommeil et ses liens avec les différentes pathologie présentes chez les personnes âgées.

- Les modifications du sommeil liées à l'âge.
- Les trois types de troubles.
- Les causes subjectives de parasitage du sommeil.
- Les causes externes de parasitage.

## Maitriser les règles d'hygiène de vie et de sommeil.

- Sommeil et activité.
- Sommeil et lumière.
- Sommeil et alimentation.
- Identification des facilitateurs naturels du sommeil.

## La prise en charge non médicamenteuse des troubles du sommeil de la personne âgée.

- En journée.
- La nuit et en soirée.
- L'élaboration d'une charte collective des principes à respecter pour favoriser le sommeil et la qualité de vie.

**Public**  
**Soignants**

**Exercice**  
**2026**

**Code de formation**  
**6- 4**

**Nature**  
**AFC**

**Organisé par**  
**GRIEPS**

**Durée**  
**14 heures**

**Typologie**  
**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**