

# DU Prise en charge de l'insomnie de l'adulte

## SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

### Présentation

Référence formation (à rappeler dans toute correspondance) : DUC671

Responsables de l'enseignement : Pr Damien Léger

Forme de l'enseignement : en présentiel

### OBJECTIFS

- Savoir reconnaître ou suspecter l'origine d'une insomnie
- Savoir identifier les complications de l'insomnie
- Savoir appliquer des techniques non médicamenteuses dans le traitement des insomnies

### COMPÉTENCES VISÉES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Identifier ou détecter l'origine d'une insomnie
- Demander un examen complémentaire lorsque nécessaire
- Utiliser les hypnotiques de manière appropriée
- Mettre en œuvre des techniques non médicamenteuses pour traiter les insomnies

### Programme

#### ORGANISATION

Référence formation : DUB291

**Volume horaire** : 78,5 heures dont 28,5 heures de cours magistraux, 12 heures cours magistraux conférences, 35 heures d'enseignement dirigés en stage pratique et 3 heures cas cliniques complexes

**Calendrier** : du 5 février au 3 avril 2026

**Rythme** : Séminaires de deux jours consécutifs ( jeudi et vendredi)

**Lieu** : Paris 4e - Site Hôpital Hôtel-Dieu

#### CONTENUS PÉDAGOGIQUES

##### Session 1 : Insomnie et dépression

- Introduction basique sur l'organisation du sommeil et sa physiologie
- Clinique de l'insomnie : différentes formes
- La clinique de l'insomnie dans la dépression
- Fatigue, somnolence et insomnie
- Régulation du sommeil et antidépresseur
- Les médicaments de l'insomnie

##### Session 2 : Chronobiologie

- Rythmes et synchroniseurs
- Dépression saisonnière
- Utilisation des synchroniseurs (Luminothérapie...), mélatonine
- Le sommeil âgé normal
- Insomnie du sujet âgé
- Associé à des troubles cognitifs et dégénératifs
- Usage des psychotropes chez les personnes âgées

##### Session 3 : Insomnies organiques

- Arbre décisionnel des insomnies organiques
- Syndrome d'apnées du sommeil
- Syndrome des jambes sans repos et maladie neurodégénérative dans le sommeil

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](http://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**

- Somnambulisme, Rêve et activité mentale, cauchemars et rêves traumatisques au cours du sommeil
- Sommeil, mémoire et apprentissage

#### Session 4 : Le sommeil de l'enfant et de adolescent

- Le sommeil du bébé et de l'enfant
- organisation du sommeil
- prise en charge de l'insomnie chez l'enfant
- l'enfant hyperactif et son sommeil
- Comportement du sommeil de l'ado
- La somnolence chez l'adolescent (privation de sommeil, retard de phase, hypersomnie...)
- La dépression chez l'adolescent

#### LES ATELIERS

- Animation et cas cliniques en petits groupes
- Agenda et outils d'évaluation (questionnaires)
- Actimétrie : utilisation pratiques (exemple)
- TCC et photothérapie
- programme global de prise en charge

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

#### Équipe pédagogique :

**Ressources matérielles :** Afin de favoriser une démarche interactive et collaborative, différents outils informatiques seront proposés pour permettre :

- d'échanger des fichiers, des données
- de partager des ressources, des informations
- de communiquer simplement en dehors de la salle de cours et des temps dédiés à la formation.

#### MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Au cours de la formation, le stagiaire émarge une feuille de présence par demi-journée de formation en présentiel et le Responsable de la Formation émet une attestation d'assiduité pour la formation en distanciel.

À l'issue de la formation, le stagiaire remplit un questionnaire de satisfaction en ligne, à chaud. Celui-ci est analysé et le bilan est remonté au conseil pédagogique de la formation.

## STAGE

#### Stage : Obligatoire

**Durée du stage :** 35 heures d'enseignement dirigés en stage pratique et 3H cas cliniques complexes

## Admission

- Médecins
- Psychologues
- Chercheurs
- Infirmières
- ou autres étudiants et paramédicaux francophones justifiant d'un niveau licence

## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire hormis les diplômes liés aux titres que doivent détenir les futurs inscrits (cf. personnes autorisées à s'inscrire dans la rubrique "Conditions d'admission").

## LES CLEFS DE LA RÉUSSITE

Des fiches pratiques sont à votre disposition sur la page <http://www.reussir-en-universite.fr/index.html>.

#### Droits de scolarité :

#### FRAIS DE FORMATION\* selon votre profil

- Pour toute personne bénéficiant ou non d'une prise en charge totale ou partielle : **1610 €**
- Tarif préférentiel UNIQUEMENT si vous êtes :
  - Diplômé de moins de 2 ans d'un DN/DE (hors DU-DIU) OU justifiant pour l'année en cours d'un statut d'AHU OU de CCA OU de FFI hospitalier : **1070 €** (justificatif à déposer dans CandidOnLine)
  - Étudiant, Interne, Faisant Fonction d'Interne universitaire : **750 €** (certificat de scolarité universitaire)

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](http://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**

justifiant votre inscription en Formation Initiale pour l'année universitaire en cours à un Diplôme National ou un Diplôme d'État - hors DU-DIU - à déposer dans CanditOnLine)

+

**FRAIS DE DOSSIER\*** : 300 €(à noter : si vous êtes inscrit(e) en Formation Initiale à Université Paris Cité pour l'année universitaire en cours, vous n'avez pas de frais de dossier – certificat de scolarité à déposer dans CanditOnLine).

\*Les tarifs des frais de formation et des frais de dossier sont sous réserve de modification par les instances de l'Université.

*Cliquez ici pour lire les Conditions Générales de vente / Outils de l'adulte en Formation Continue / Documents institutionnels / CGV hors VAE*

**Date de début de la formation** : 5 févr. 2026

## Et après ?

### POURSUITE D'ÉTUDES

Vous pouvez toujours compléter ou acquérir de nouvelles compétences en vous inscrivant à d'autres diplômes d'université, des formations qualifiantes ou des séminaires.

## Contacts

### Responsable(s) pédagogique(s)

Damien Leger

### Secrétariat pédagogique

Margarette Guercin

[margarette.guercin@u-paris.fr](mailto:margarette.guercin@u-paris.fr)

### Pôle Formation Continue Universitaire

Marilyn DACQUAY

[marilyn.dacquay@u-paris.fr](mailto:marilyn.dacquay@u-paris.fr)

## En bref

### Composante(s)

UFR de Médecine

### Modalité(s) de formation

- Formation continue

### Langue(s) des enseignements

- Anglais
- Français

### Capacité d'accueil

25 maximum

### Lieu de formation

Lieux multiples (se référer à l'onglet présentation)

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](http://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**