

# Certificat Avancé

Insomnie, Perturbations  
du Rythme Circadien et  
Hypersomnies chez l'Adulte



## Certificat Avancé

### Insomnie, Perturbations du Rythme Circadien et Hypersomnies chez l'Adulte

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtute.com/medecine/diplome-universite/diplome-universite-insomnie-perturbations-rythme-circadien-hypersomnies-adulte](http://www.techtute.com/medecine/diplome-universite/diplome-universite-insomnie-perturbations-rythme-circadien-hypersomnies-adulte)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 22*

05

Méthodologie

---

*page 26*

06

Diplôme

---

*page 34*

# 01

# Présentation

La compréhension du sommeil normal, de ses fonctions importantes et de ses mécanismes de génération sont des aspects préliminaires fondamentaux pour toute personne intéressée par la médecine du sommeil, et ils sont abordés de manière rigoureuse et compréhensible dans ce programme intensif.

C'est une opportunité unique de se spécialiser avec les meilleurs professionnels du domaine, dans un programme de formation de haut niveau et de la plus grande rigueur scientifique.





“

*Les récents développements en Médecine du Sommeil nous poussent à proposer de nouveaux programmes d'actualisation pour répondre aux besoins réels des professionnels expérimentés, afin qu'ils puissent intégrer les progrès de la spécialité dans leur pratique quotidienne"*



La médecine du sommeil est une discipline en pleine expansion qui suscite un intérêt multidisciplinaire constant. Cependant, les connaissances génériques rigoureuses et actualisées dans tous les domaines sont indispensables dans tous les cas de figure: qu'il s'agisse d'un point de vue global ou d'une « spécialisation »; d'un domaine sanitaire ou bien spécifique. Ce Certificat Avancé répond largement à cet objectif, d'un point de vue éminemment pratique. L'approche dans ce programme se distingue de nombreux autres ouvrages et programmes de formation sur cette discipline transversale, qui sont bien souvent jugés comme trop "descriptifs" et "théoriques", et par conséquent pas tout à fait pratiques pour répondre aux nombreuses situations qui se présentent en gestion clinique.

Avec l'objectif clair de combiner faits les faits scientifiques et l'application pratique, ce Certificat Avancé en Insomnie, Perturbations du Rythme Circadien et Hypersomnies chez l'adulte, dispose d'un programme étendu, actualisé et imbattable, préparé par une équipe variée d'experts professionnels (médecins, psychologues, biologistes, ingénieurs, etc.), qui apportent leur expérience avérée sous forme d'explications, d'exemples pratiques divertissants et clarifiants, d'un support graphique et audio-visuel abondant, absolument indispensable dans l'enseignement de cette discipline en plein essor.

De plus, ce Certificat Avancé présente l'avantage d'être développé dans un format 100% en ligne, de sorte que les étudiants décideront où et quand étudier, en organisant leurs heures d'étude de manière autonome, afin qu'ils puissent combiner leur temps de formation avec le reste de leurs obligations quotidiennes.

Ce **Certificat Avancé en Insomnie, Perturbations du Rythme Circadien et Hypersomnies chez l'adulte** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché” Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de cas pratiques, présentés par des experts en Médecine du Sommeil
- ♦ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les nouveautés sur la sécurité et la Médecine du Sommeil
- ♦ Des exercices pratiques, où le processus d'autoévaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en matière de Médecine du Sommeil
- ♦ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



*Nous vous proposons un Certificat Avancé complet qui vous permettra d'évoluer dans le domaine des Insomnie, Perturbations du Rythme Circadien et Hypersomnies chez l'adulte. N'attendez plus et inscrivez-vous"*

“

*Ce Certificat Avancé est le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour actualiser vos connaissances en Insomnie, Perturbations du Rythme Circadien et Hypersomnies chez l'Adulte"*

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine de la médecine, qui apportent leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de référence et des universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel d'apprendre dans un environnement d'apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira une étude immersive, programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage Par les Problèmes, par laquelle le médecin doit tenter de résoudre les différentes situations d'exercice professionnel qui se présentent. À cette effet, le spécialiste s'appuiera sur un système vidéo interactif innovant, créé par des experts reconnus dans le domaine de la Médecine du Sommeil et dotés d'une grande expérience.

*Nous vous proposons un système vidéo interactif qui vous permettra d'étudier plus facilement ce programme.*

*Notre formation 100% en ligne et notre méthodologie pédagogique innovante vous permettront de combiner vos études avec le reste de vos obligations quotidiennes.*



# 02

# Objectifs

L'objectif principal du programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le médecin soit en mesure de maîtriser les dernières techniques du domaine, de manière pratique et rigoureuse.







“

*Notre objectif principal est d'aider nos étudiants à atteindre l'excellence académique et professionnelle”*



## Objectif général

---

- Gérer et/ou mettre à jour les connaissances et les compétences nécessaires à une pratique adéquate de la médecine du sommeil au niveau mondial, du point de vue clinique et instrumental



*Bénéficiez de la meilleure formation possible grâce à ce Certificat Avancé qui vous permettra d'évoluer dans le domaine de l'Insomnie, Perturbations du Rythme Circadien et Hypersomnies chez l'Adulte"*





## Objectifs spécifiques

### Module 1. Notions fondamentales de la médecine du sommeil

- ◆ Acquérir une connaissance poussée du sommeil normal, de sa structure, de ses fonctions et de son évolution au cours des différentes étapes de la vie. Comprendre les mécanismes impliqués au niveau psychobiologique et neurophysiologique d'un point de vue théorique
- ◆ Traiter les bases nécessaires des facteurs chronobiologiques impliqués dans la régulation des cycles veille-sommeil, ainsi que l'évolution du système circadien au cours de la vie, des aspects de grande importance en médecine du sommeil, que l'étudiant apprendra et comprendra dans ce module
- ◆ Acquérir une compréhension exhaustive de la signification et des derniers développements des facteurs de provocation dans le domaine de l'activité onirique, encore mal connue et peu comprise, dans une perspective fondée sur des preuves scientifiques
- ◆ Avoir une connaissance claire et actualisée des problèmes non rares que posent les médicaments, utilisés dans les problèmes médicaux courants et qui modifient l'état de veille et de sommeil
- ◆ Se familiariser avec une formation appropriée à la conduite précise et structurée de l'anamnèse clinique et à l'orientation initiale de la démarche diagnostique

### Module 2. L'insomnie chez les adultes le sommeil en psychiatrie chez les adultes

- ◆ Obtenir une vision globale des problèmes d'insomnie dans la population adulte, de ses différents types, ainsi que la compréhension de l'importance et de la transcendance du trouble et de sa nécessité de traitement au vue de sa fréquence dans la clinique du sommeil
- ◆ Pouvoir manier les connaissances nécessaires à la réalisation d'un diagnostic permettant de choisir le traitement le plus approprié parmi les différentes options à chaque cas, souvent mixte et multidisciplinaire
- ◆ Connaître en profondeur les différents traitements non pharmacologiques et les différents éléments qui les composent, et principalement les techniques dites cognitivo-comportementales. L'étudiant apprendra à interpréter les rapports de ces derniers et se familiarisera avec les différentes techniques: en clarifiant leurs indications et leur utilité; en établissant les bases d'une collaboration optimale entre les différents professionnels de santé impliqués

- ◆ Former l'étudiant à la gestion pharmacologique des problèmes d'insomnie, en actualisant ses connaissances à cet égard, en faveur d'une meilleure prescription, et approfondir dans la planification stratégique et individualisée des lignes directrices à suivre en fonction de chaque cas
- ◆ Connaître en profondeur l'étendue des problèmes de sommeil au-delà de l'insomnie et associés à différents problèmes de santé mentale, afin de faciliter leur prise en charge globale tout en soulignant l'importance de l'obtention d'un sommeil adéquat dans l'évolution positive de ces pathologies

### Module 3. Hypersomnies chez les adultes. Troubles du rythme cardiaque chez l'adulte

- ◆ Apprendre à différencier la somnolence diurne excessive de la fatigue, ou de l'anhédonie en fonction de leurs caractéristiques cliniques et des causes sous-jacentes potentielles. Savoir ce que l'on considère comme une somnolence diurne pathologique et quelles méthodes de diagnostic peuvent aider à l'objectiver et à la quantifier
- ◆ Avoir une connaissance spécifique des différentes hypersomnies d'origine centrale et apprendre à les différencier. l'étudiant sera formé et/ou mis à jour dans les différentes options thérapeutiques existantes pour ces processus
- ◆ Maîtriser la connaissance et la compréhension des différents troubles dus à l'altération circadienne du cycle veille-sommeil, tant ceux dus à des altérations endogènes que ceux causés par des facteurs exogènes
- ◆ Comprendre en profondeur les concepts fondamentaux peu connus sur lesquels repose l'utilisation réussie de la luminothérapie dans la prévention et le traitement des perturbations circadiennes, ses modalités d'utilisation possibles et sa base biologique
- ◆ Fournir une mise à jour rigoureuse des autres options thérapeutiques actuellement disponibles pour le traitement de ce type de trouble, ainsi que de la mélatonine, de plus en plus populaire et largement utilisée. Les étudiants apprendront les mythes et les vérités du traitement par la mélatonine et seront mis à jour dans l'utilisation de ses différentes formulations, dont certaines sont nouvelles

03

# Direction de la formation

Le corps enseignant du programme comprend des experts de premier plan en médecine esthétique qui apportent l'expérience de leur profession. De plus, d'autres prestigieux experts participent à sa conception et à son élaboration, complétant ainsi le programme de manière interdisciplinaire.





“

*Les plus grands professionnels du secteur se sont réunis pour vous offrir les connaissances les plus complètes dans ce domaine, afin que vous puissiez évoluer avec toutes les garanties de succès"*

## Directeur invité international

Le Dr Craig Canapari est un éminent spécialiste de la **Pneumologie Pédiatrique** et de la **Médecine du Sommeil**. Il est internationalement reconnu pour son engagement dans l'étude et le traitement des **troubles du sommeil** chez l'enfant, ainsi que pour ses travaux dans le domaine des **maladies pulmonaires**. Tout au long de sa longue carrière professionnelle, le Dr Canapari a exercé une activité exceptionnelle axée sur le traitement des patients pédiatriques atteints de maladies respiratoires chroniques et potentiellement mortelles.

En tant que directeur du **Pediatric Sleep Medicine Program** au **Yale-New Haven Children's Hospital**, le docteur Canapari s'est consacré à la prise en charge de divers troubles tels que l'**Apnée du Sommeil** et l'**Apnée Obstructive du Sommeil**. Il traite également les personnes souffrant de problèmes pulmonaires généraux, notamment la toux, l'essoufflement et l'asthme, ainsi que les personnes souffrant de **Dystrophie Musculaire**. Dans ce domaine, il est réputé pour son approche interdisciplinaire, combinant la **Pneumologie**, la **Neurologie** et la **Psychiatrie** dans l'étude et le traitement de ces troubles complexes.

Outre son expertise clinique, le Dr Canapari est un chercheur réputé qui a collaboré avec d'autres professionnels de **Harvard** pour mettre au point des outils innovants, tels qu'une application pour smartphone destinée à aider les parents à apprendre à dormir. Ses efforts inlassables ont également porté sur la manière dont l'utilisation de machines **CPAP** peut aider les enfants souffrant d'**Apnée Obstructive du Sommeil** à améliorer leur qualité de vie. Ses connaissances approfondies dans ce domaine l'ont amené à publier le livre *It's Never Too Late to Sleep Train: The Low-Stress Way to High-Quality Sleep for Babies, Kids, and Parents*.

À cela s'ajoute son travail exceptionnel en tant que professeur adjoint de **Pédiatrie**, **Médecine Respiratoire**, à la **Yale School of Medicine**. Il y contribue à la fois aux soins cliniques et à la formation des futurs professionnels spécialisés en **Pédiatrie** et en **Pneumologie Pédiatrique**.



## Dr Canapri, Craig

---

- Directeur du Pediatric Sleep Medicine Program au Yale-New Haven Children's Hospital
- Médecin Titulaire en Pneumologie Pédiatrique et Médecine du Sommeil au Yale-New Haven Children's Hospital
- Professeur Assistant de Pédiatrie, Médecine Respiratoire, School of Medicine de l'Université de Yale.
- Docteur en Médecine, École de Médecine de l'Université du Connecticut
- Spécialiste en Pneumologie pédiatrique et en Médecine du sommeil

“

*Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”*

## Direction



### Dr Larrosa Gonzalo, Óscar

- Médecin Spécialisé en Neurophysiologie Clinique, Hôpital San Rafael
- Expert en Médecine du Sommeil (accrédité par le CEAMS, premier examen national, 2013)
- Coordinateur et fondateur de l'Unité de Médecine du Sommeil de MIPsalud, Madrid. Spécialiste et Consultant Clinique en Médecine du Sommeil au Centre des Maladies Neurologiques de Madrid et à l'Unité Multidisciplinaire des Troubles du Sommeil, Hôpital San Rafael de Madrid, Espagne
- Membre de la Société Espagnole du Sommeil (SES), membre fondateur et ancien coordinateur de son groupe de travail sur les Troubles du comportement et de la conduite pendant le sommeil
- Membre de la Société Espagnole de Neurophysiologie Clinique (SENFC), membre de son groupe de travail sur les Troubles du sommeil
- Membre, Conseiller Médical et Spécialiste recommandé de l'Association Espagnole du Syndrome des Jambes Sans repos (AESPI)
- Directeur du cours en ligne "Syndrome des Jambes Sans Repos (MALADIE DE WILLIS-EKBOM)", (AESPI/Information sans frontières) pour les professionnels de la santé (2016- 2017)



## Professeurs

### Dr Gismera Neuberger, Silvia

- ♦ Diplômée en Psychologie. Diplôme de Docteur en Psychologie Biologique et de la Santé, Université Autonome de Madrid
- ♦ CEO de [www.dormirmejor.es](http://www.dormirmejor.es)
- ♦ Professeur des commissions d'évaluation du Master en Gestion de la Santé et du Master en Sécurité des Patients, Université Internationale de La Rioja (UNIR)
- ♦ Professeur Honoraire, Université Universidad Autónoma de Madrid (enseignement en Doctorat et tuteur professionnel du stage)
- ♦ Expert en Gestion d'Entreprise Saine (Institut de la Santé et du Bien-être, ISLB)
- ♦ Membre de Société Espagnole du Sommeil (SES)

### Dr Martínez Martínez, María Ángeles

- ♦ Spécialiste en Neurophysiologie Clinique via MIR, Hôpital Universitaire Marqués de Valdecilla, Santander, Espagne Expert en Médecine du Sommeil (accréditation CEAMS, 2013)
- ♦ Médecin auxiliaire du Service de Neurophysiologie Clinique et Co-coordonateur de l'Unité Multidisciplinaire des Troubles du Sommeil et de la Ventilation de l'Hôpital Universitaire Marqués de Valdecilla
- ♦ Master en "Sommeil: physiologie et médecine", Université Pablo de Olavide, Colegio de América, 2007
- ♦ Membre de la Société Espagnole du Sommeil (SES), membre de son Groupe de travail sur les Troubles du comportement et du mouvement pendant le sommeil
- ♦ Membre de la Société Espagnole de Neurophysiologie Cínica (SENFC)
- ♦ Membre du Spanish Sleep Network
- ♦ Coprésident de la XXVe Réunion Annuelle de la Société Espagnole du Sommeil, Santander, 2017
- ♦ Chercheur associé dans 4 projets de recherche en Médecine du Sommeil en cinq ans

### Dr Puertas Cuesta, Francisco Javier

- ♦ Spécialiste en Neurophysiologie Clinique (1997) Diplôme en Médecine à l'Université Cardenal Herrera CEU (2006) Diploma Veille Sommeil, Universidad de Montpellier (1998) Expert in Sleep Medicine, European Sleep Research Association (2012)
- ♦ Chef du service de Neurophysiologie et de l'Unité du Sommeil de l'Hôpital Universitaire de la Ribera depuis 1999
- ♦ Professeur à la Faculté de Médecine de l'Université Catholique de Valence et Directeur du Département des Spécialités Chirurgicales depuis 2019 Professeur associé de Physiologie à l'Université de Valence de 2001 à 2018
- ♦ Séjours de recherche et de formation en Médecine du Sommeil au CHU de Montpellier, France, de 1997 à 1998 et au Sleep Medicine Center de la Clinique Mayo de Rochester, Minnesota, en 2002
- ♦ Vice-président actuel de la Société Espagnole du Sommeil (SES), Président 2006-2010, Membre du Conseil de la Société Européenne de Recherche sur le Sommeil (ESRS) 2012-2014

### Dr Ortega-Albás Juan José

- ♦ Membre du Comité de Sécurité du Sommeil de l'Hôpital Général Universitaire de Castellón
- ♦ Professeur Associé à la Faculté de Médecine de l'UJI dans le domaine de la Neurophysiologie et du Sommeil
- ♦ Médecin Spécialiste en Neurophysiologie Clinique
- ♦ Expert en Médecine du Sommeil accrédité par l'ESRS et CEAMS/FESMES
- ♦ Membre de la Société Espagnole du Sommeil, et du groupe de Neurophysiologie Clinique (SENFC)

#### **Dr Rodríguez Ulecia, Inmaculada**

- ♦ Chef du Service de Neurophysiologie Clinique, Hôpital Universitaire San Roque Meloneras, Maspalomas, Las Palmas (Iles Canaries)
- ♦ Médecin Spécialiste en Neurophysiologie Clinique
- ♦ Master en Médecine des Urgences, Crises et Catastrophes, Université Cardenal Herrera

#### **Dr Martínez Pérez, Francisco**

- ♦ Services de la Neurophysiologie Clinique, Hôpital Universitaire Puerta de Hierro, Majadahonda
- ♦ Études Neurophysiologiques Avancées à la Clinique MIP Salud - Médecine Intégrée Personnalisée
- ♦ Techniques de Neurophysiologie Appliquée à l'Institut de Biomécanique et de Chirurgie Vitruvio
- ♦ Médecin Spécialiste en Neurophysiologie Clinique
- ♦ Diplômée en Médecine et Chirurgie, Université Complutense de Madrid
- ♦ Master en Médecine du Sommeil Physiologie et Pathologie, Université Pablo Olavide
- ♦ Master Neurologie à l'Université de Barcelone
- ♦ Chercheur, Professeur d'université, chargé de cours sur le Master en Médecine du Sommeil
- ♦ Auteur de plusieurs guides et consensus pour différentes Sociétés Médicales (SENFEC, SES, AEP) et la Commission Nationale de la Spécialité
- ♦ Prix National de Médecine du XXI Siècle
- ♦ European Award in Medicine

#### **Dr Giménez Badia, Sandra**

- ♦ Médecin Consultant, Unité multidisciplinaire du Sommeil, Hôpital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelone
- ♦ Médecin Spécialiste en Neurophysiologie Clinique
- ♦ Diplômé en Médecine et en Chirurgie
- ♦ Accréditée comme spécialiste en Médecine du Sommeil par les Sociétés Espagnole, Française et Européenne du Sommeil
- ♦ Coordinatrice du groupe de Neurologie Comportementale et du Sommeil de la Société Espagnole du Sommeil
- ♦ Séjours de formation dans les Services du Sommeil des Centres de référence internationaux (Stanford, Montpellier et Strasbourg)
- ♦ Professeur agrégée à l'Université de Barcelone

#### **Dr Sanz Costa, Valentín**

- ♦ Directeur de l'Unité de l'Électro-encéphalographie du Service de Neurologie, Hôpital Universitaire de Caracas
- ♦ Pédiatre Spécialisé en Neurologie Infantile, avec une formation académique spéciale en Neurophysiologie Appliquée en EEG, VideoEEG et dans le traitement et la Chirurgie de l'Épilepsie Infantile
- ♦ Master du Sommeil et Pédopsychiatrie
- ♦ Professeur de Neurophysiologie et de Neurologie, Université Centrale du Venezuela

### **Dr Bonmatí Carrión, María Ángeles**

- ♦ Diplôme de Biologie de l'Université de Murcie
- ♦ Docteur en Physiologie de l'Université de Murcie
- ♦ Chercheuse Post-doctorale à l'Université de Murcie; actuellement, elle enseigne les matières du Département de Physiologie (Biologie, Médecine, Biotechnologie et Biotechnologie)
- ♦ Chercheuse Postdoctorale à l'Université du Surrey (Royaume-Uni) (2016-2018)
- ♦ Master en Technologie et Recherche en Sciences Biomédicales (2010, Université de Murcia) et Master en Formation des Enseignants Secondaire et Baccalauréat, FP et Enseignement des Langues (2015, Université Miguel Hernández)

### **Dr Sánchez Barros, Cristian**

- ♦ Spécialiste en Neurophysiologie Clinique et chef de l'Unité du Sommeil de l'Hôpital Juaneda Miramar du Groupe Hospitalier du Réseau de Santé Juaneda, Palma de Majorque (Iles Baléares, Espagne)
- ♦ Médecin Spécialiste en Neurophysiologie Clinique via MIR, Hôpital Universitaire Clinique San Carlos, Madrid, Espagne
- ♦ Doctorat en Médecine Chirurgie, Université Complutense de Madrid
- ♦ Membre actif de la Société Espagnole de Rêve (SES), de l'Association Colombienne de Médecine du Sommeil (ACMES) et de la Société Espagnole de Neurophysiologie Clinique (SENEFC)
- ♦ Membre actif du Groupe de travail du SES sur les Troubles du Mouvement et du Comportement pendant le Sommeil
- ♦ Conseiller international pour un projet de recherche sur la maladie de Huntington mené par le Groupe des Neurosciences des Caraïbes de l'Université Simón Bolívar (Barranquilla-Colombie)

### **Dr Rocío Martín, Esmeralda**

- ♦ Médecin Spécialisé en Neurophysiologie Clinique, Hôpital Universitaire La Princesa, Madrid
- ♦ Médecin Spécialisé en Neurophysiologie Clinique, Clinique Santa Elena, Madrid
- ♦ Médecin Spécialiste à M.I.R. en Neurophysiologie Clinique, (Hôpital Clinique San Carlos, Madrid, Espagne)
- ♦ Spécialiste en Médecine du Sommeil Accrédité par la Fédération Espagnole des Sociétés de Médecine du Sommeil, 2020
- ♦ Master en "Sommeil: Physiologie et Médecine", Université de Murcie, 2019
- ♦ Membre de la Société Espagnole de Neurophysiologie Clinique Membre de la Société Espagnole du Sommeil, (et son groupe de travail en Insomnie)
- ♦ Membre de la Fondation de la Recherche de l'Hopital Universitaire La Princesa Membre de la Société Américaine de Neurophysiologie Clinique

### **Dr Wix Ramos, Rybel**

- ♦ Médecin Spécialiste en Unité de Sommeil du service de Neurophysiologie Clinique, Hôpital Universitaire de la Princesse (Madrid, Espagne), en Unité de sommeil du service de Neurologie, Hôpital HM Sanchinarro (Madrid) et en Unité de Sommeil du Service de neurologie, Hospital HM Puerta del sur (Alcorcón, Madrid)
- ♦ Docteur en Médecine, Université CEU San Pablo (Faculté de Médecine)
- ♦ Médecin Spécialiste à MIR dans en Neurophysiologie Clinique, Hôpital Clinique San Carlos, Madrid, Espagne
- ♦ Expert en Médecine du Sommeil, accrédité par le CEAMS (2015), la World Sleep Society (2017), et l'European Sleep Research Society (2018)
- ♦ Master en Sommeil: Physiologie et Médecine Accréditée, Université Pablo de Olavide (Séville, Espagne), 2010
- ♦ Membre de la Société Espagnole de Neurophysiologie Clinique
- ♦ Membre de la Société Espagnole du Sommeil, (et son groupe de travail en Insomnie)

### **Dr Martín Villa, Iván**

- ♦ Associé Fondateur de Psicología360
- ♦ Associé fondateur de Psychologie et Thérapies EDS SL
- ♦ Psychologue Clinique à MIPsalud, Madrid (Psychothérapie des Troubles du Sommeil et Psychologie Générale de la Santé)
- ♦ Psychologue Clinique collaborant avec la Fundación Adecco ( Aide aux Personnes Handicapées) Psychologue Clinique à La Poveda Formación y Desarrollo SL
- ♦ Diplôme de Psychologie UNED de Madrid, Spécialité Clinique Expert Juridique Psychologique
- ♦ Expert en matière de Troubles du Comportement, de Dépendances et de Perturbations à l'adolescence

### **Dr Gutiérrez Muñoz, Carmen**

- ♦ Activité actuelle à l'Instituto de Especialidades Neurológicas (IENSA) et à l'hôpital QuirónSalud, Cordoue, Espagne
- ♦ Spécialité en Neurophysiologie Clinique via MIR, Hôpital Universitaire Virgen Macarena de Séville
- ♦ Certification Européenne en tant que Spécialiste en Médecine du Sommeil par l'ESRS
- ♦ Master en Médecine du Sommeil Physiologie et Médecine de l'Université de Murcie
- ♦ Sleep Medicine courses de la Société Américaine de Sommeil (AASM), 2016-2018
- ♦ Membre de la Société Espagnole du Sommeil, la Société Américaine du Sommeil (AASM), Société Espagnole et Andalouse de Neurophysiologie Clinique (SENFC, SENFC)

### **Dr Díaz Román, Mónica**

- ♦ Spécialiste en Service de Neurophysiologie Clinique, Hospital Lluís Alcanyis, Xativa (Valence), Espagne
- ♦ Spécialiste en Neurophysiologie Clinique via MIR, Hôpital La Fe de Valence, Espagne
- ♦ Expert en Médecine du Sommeil par le Comité Espagnol d'accréditation en Médecine du Sommeil (CEAMS, actuelle FESMES)
- ♦ Master en Médecine du "Sommeil Physiologie et Médecine Médecine", Université de Murcie
- ♦ Membre actif de la SES, de la Société Espagnole de Neurophysiologie Clinique (SENFC) et la Société Espagnole du Neurologie (SEN)

### **Dr Iznola Muñoz, María del Carmen**

- ♦ Médecin traitant à l'Hôpital Virgen de las Nieves à Grenade, en Espagne
- ♦ Spécialiste en Neurophysiologie Clinique
- ♦ Diplômé en Médecine et en Chirurgie. Experte en Médecine du Sommeil accrédité par FESMES
- ♦ Membre Actif de la Société Espagnole du Sommeil (SES), Société Espagnole et Andalouse de Neurophysiologie Clinique (SENFC, SENFC)

### **Dr Albares Tendero, Javier**

- ♦ Directeur de l'Unité de Sommeil au Centre Médical Teknon Médecin Spécialisé en Médecine du Sommeil Albares, Barcelone (Espagne)
- ♦ Spécialiste en Neurophysiologie Clinique, Hôpital Universitaire La Paz, Madrid Spécialiste Européens en Médecine du Sommeil Qualifié par la European Sleep Research Society
- ♦ Membre du Conseil consultatif pour la Réforme de l'Horaire du Gouvernement de la Catalogne Membre de la Société Espagnole du Sommeil (SES)





**Dr Rodríguez Morilla, Beatriz**

- ♦ Analyse des Rythmes Circadiens chez Kronohealth SL et Cronolab
- ♦ Doctorat en Psychologie
- ♦ Diplômée en Psychologie
- ♦ Mastère TECH en Neurosciences
- ♦ Elle est membre de la Société espagnole du sommeil (SES) et de la *World Association of Sleep Medicine*

**Dr Florido Gómez, Miguel**

- ♦ Directeur Commercial chez LEDMOTIVE, Barcelone, Espagne
- ♦ Ingénierie en Télécommunications
- ♦ Training in lamps, LED, technology & lighting

**Dr Teresí Copoví, Irene**

- ♦ Spécialiste du Service de Neurophysiologie Clinique, Hôpital Universitaire et Polytechnique la Fe, Valence, Espagne: avec plusieurs années d'expérience dans son Unité Multidisciplinaire des Troubles du Sommeil et Membre actif de la Société Espagnole de Neurophysiologie Clinique (SENEFC)
- ♦ Médecin en Neurophysiologie Clinique, Hôpital Universitaire et Polytechnique la Fe, Valence, Espagne

# 04

## Structure et contenu

La structure du programme a été conçue par une équipe de professionnels issus des meilleurs éducatifs et universités d'Espagne, conscients de la pertinence de la formation actuelle, et engagés dans un enseignement de qualité utilisant les nouvelles technologies éducatives.





“

*Un programme d'enseignement très complet, structuré en unités didactiques très développées, orienté vers un apprentissage efficace et rapide"*

## Module 1. Notions fondamentales de la médecine du sommeil

- 1.1. Un sommeil normal chez l'homme. Fonctions du sommeil
- 1.2. Évolution du sommeil au cours de la vie
- 1.3. Neurobiologie du sommeil et de l'éveil
- 1.4. Mécanismes neurophysiologiques du sommeil et de l'éveil
- 1.5. Chronobiologie du cycle veille-sommeil
- 1.6. Évolution du système circadien au cours de la vie
- 1.7. Activité de rêve
- 1.8. Médicaments modificateurs du sommeil couramment utilisés
- 1.9. Troubles du sommeil. De l'anamnèse à la suspicion diagnostique
  - 1.9.1. Introduction Classification des troubles du sommeil ICSD
  - 1.9.2. Anamnèse et sémiologie de base
  - 1.9.3. Histoire clinique. Journal du sommeil Barèmes et tests
  - 1.9.4. Suspicion de diagnostic Tests de sommeil génériques et spécifiques

## Module 2. L'insomnie chez les adultes le sommeil en psychiatrie adulte

- 2.1. Insomnie: définitions, types, épidémiologie et impact socio-économique
- 2.2. Étiopathogénie, évaluation et diagnostic différentiel de l'insomnie chronique
- 2.3. Prise en charge non pharmacologique de l'insomnie chronique (I): situer le problème et le cibler
  - 2.3.1. Fondement et importance de l'approche non pharmacologique de l'insomnie
  - 2.3.2. Traitement cognitivo-comportemental de l'insomnie. Cadre conceptuel
  - 2.3.3. Composantes du traitement cognitivo-comportemental
    - 2.3.3.1. Techniques de contrôle des stimuli
    - 2.3.3.2. Techniques de restriction de l'heure du coucher
    - 2.3.3.3. Règles d'hygiène du sommeil: changements environnementaux et comportementaux
    - 2.3.3.4. Techniques de relaxation efficaces contre l'insomnie
    - 2.3.3.5. Techniques cognitives appliquées à la gestion de l'insomnie
  - 2.3.4. Autres mesures non-pharmacologiques possibles
    - 2.3.4.1. L'aromathérapie dans les problèmes de sommeil: mythes et réalités
    - 2.3.4.2. La musicothérapie pour l'insomnie
    - 2.3.4.3. Acupuncture pour l'insomnie

- 2.4. Gestion non pharmacologique de l'insomnie chronique (II): Techniques cognitives/comportementales
  - 2.4.1. Techniques de relaxation étape par étape
    - 2.4.1.1. Techniques de respiration diaphragmatique/relaxation
    - 2.4.1.2. Entraînement à la relaxation musculaire progressive
    - 2.4.1.3. Autres techniques: *Biofeedback* et *Mindfulness*
  - 2.4.2. Procédure pour l'application des techniques cognitives
    - 2.4.2.1. Les pensées négatives et leur impact sur le sommeil
    - 2.4.2.2. Distorsions cognitives
    - 2.4.2.3. La restructuration cognitive: technique de discussion
    - 2.4.2.4. Arrêt sur image
    - 2.4.2.5. Intention paradoxale
  - 2.4.3. Thérapie individuelle versus thérapie de groupe
  - 2.4.4. Éducation sanitaire pour la prévention de l'insomnie
  - 2.4.5. *Neurofeedback* et insomnie: Recherche fondamentale et appliquée
- 2.5. Traitement pharmacologique de l'insomnie: options et nouveaux développements
  - 2.5.1. Benzodiazépines (BZD)
  - 2.5.2. Hypnotiques non-benzodiazépines ("médicaments Z")
  - 2.5.3. Antidépresseurs sédatifs
  - 2.5.4. Mélatonine et agonistes des récepteurs de la mélatonine
  - 2.5.5. Antagonistes doubles des récepteurs de l'orexine (DORA): Et à l'avenir?
  - 2.5.6. Autres médicaments jouant un rôle dans l'insomnie
  - 2.5.7. Suppléments et phytothérapie: mythes et preuves scientifiques
- 2.6. Planification du traitement pharmacologique de l'insomnie. Situations particulières
- 2.7. Troubles de l'humeur et du sommeil
- 2.8. Anxiété et troubles du sommeil
- 2.9. Autres troubles psychiatriques et sommeil
  - 2.9.1. Troubles psychotiques
  - 2.9.2. Troubles du comportement alimentaire
  - 2.9.3. Le TDAH chez l'adulte
- 2.10. Le sommeil dans les dépendances



### Module 3. Hypersomnies chez les adultes. Troubles du rythme cardiaque chez l'adulte

- 3.1. Approche initiale des hypersomnies d'origine centrale
  - 3.1.1. Concepts, définitions et types
  - 3.1.2. Le syndrome du sommeil insuffisant
  - 3.1.3. Symptômes isolés et variantes de la normalité: long dormeur
- 3.2. Narcolepsie (partie I)
- 3.3. Narcolepsie (partie II)
- 3.4. Hypersomnie idiopathique
- 3.5. Hypersomnies récurrentes
  - 3.5.1. Le syndrome de Kleine Levin
  - 3.5.2. Hypersomnie liée aux menstruations
- 3.6. Autres causes d'hypersomnie
- 3.7. Chronopathologie (I): Perturbations circadiennes endogènes
  - 3.7.1. Syndrome de retard de phase du sommeil
  - 3.7.2. Syndrome d' avance de phase de sommeil
  - 3.7.3. Syndrome hypernictaméral ou de libre parcours
  - 3.7.4. Un rythme de sommeil et d'éveil irrégulier
- 3.8. Chronopathologie (II): Perturbations circadiennes exogènes
  - 3.8.1. Perturbation circadienne due aux horaires de travail
  - 3.8.2. Perturbation circadienne due à un passage rapide du méridien ou le *Jet lag*
  - 3.8.3. *Jet lag* social
- 3.9. La luminothérapie
- 3.10. Autres mesures thérapeutiques de la régulation circadienne
  - 3.10.1. Règles d'hygiène du sommeil
  - 3.10.2. Chronothérapie
  - 3.10.3. Mélatonine
  - 3.10.4. Autres médicaments



*Une expérience éducative unique,  
clé et décisive pour stimuler votre  
développement professionnel”*

# 05

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***le Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

*Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit ancré dans la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du médecin.



“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"*

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre réalisations clés:

1. Les étudiants qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques ce qui permet à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.





## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Cette université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport à la simple étude et analyse de cas.

*Le professionnel apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe qui facilitent l'apprentissage immersif.*



À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en (Columbia University).

Grâce à cette méthodologie, nous, formation plus de 250.000 médecins avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Dans ce programme, vous aurez accès aux meilleurs supports pédagogiques élaborés spécialement pour vous:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Techniques et procédures chirurgicales en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'avant-garde des techniques médicales actuelles. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



#### Résumés interactifs

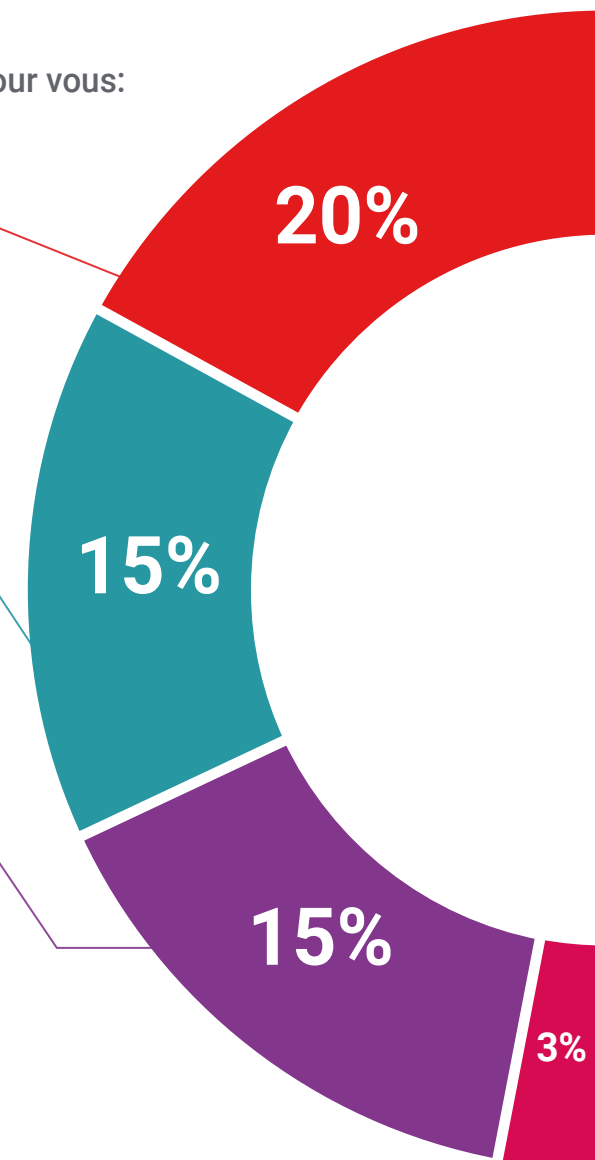
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

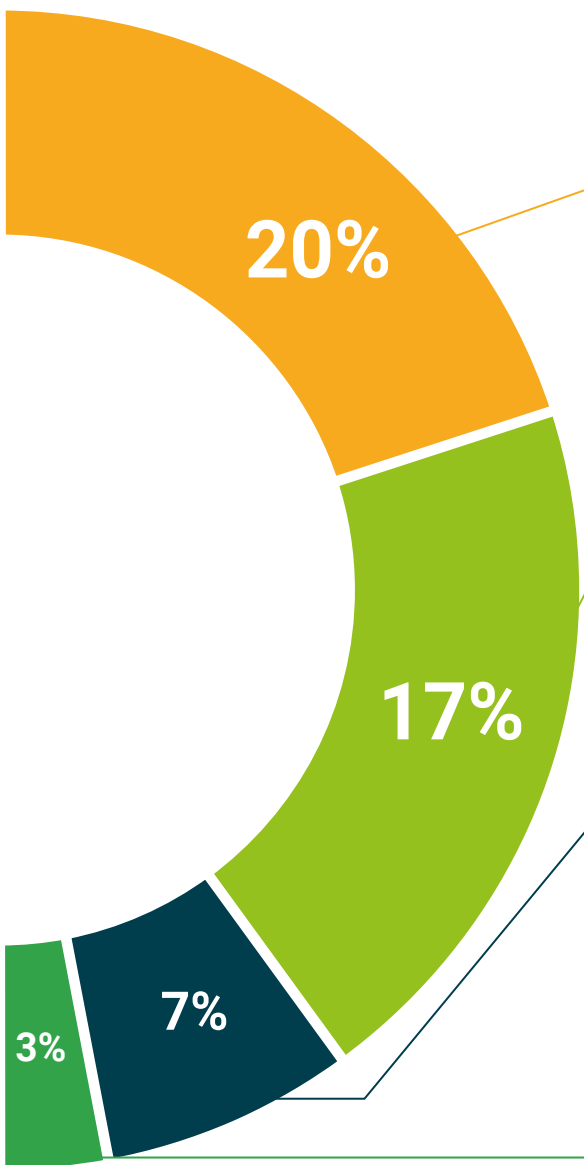
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



#### Cours magistraux

Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.





# 06 Diplôme

Le Certificat Avancé en Insomnie, Perturbations du Rythme Circadien et Hypersomnies chez l'Adulte vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat Avancé délivré par TECH Université Technologique.





“

*Terminez ce programme avec succès  
et recevez votre diplôme sans avoir  
à vous soucier des déplacements ou  
des contraintes administratives”*

Ce **Certificat Avancé en Insomnie, Perturbations du Rythme Circadien et Hypersomnies chez l'Adulte** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception le diplôme de **Certificat Avancé** par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat Avancé, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat Avancé en Insomnie, Perturbations du Rythme Circadien et Hypersomnies chez l'Adulte**

N° d'heures officielles: **450 h.**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

**tech** université  
technologique

### Certificat Avancé

Insomnie, Perturbations  
du Rythme Circadien et  
Hypersomnies chez l'Adulte

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat Avancé

Insomnie, Perturbations  
du Rythme Circadien et  
Hypersomnies chez l'Adulte

