

Formation Spécialisée Transversale « Sommeil »

Nombres de postes disponibles : en moyenne 3 postes par an

Dates butoir : **avril** pour une inscription en novembre suivant mais le plus tôt est le mieux pour anticiper les inscriptions

Personnes à contacter :

- responsables FST sommeil :
 - o Pr Franco : patricia.franco@chu-lyon.fr
 - o Pr Peter-Derex peter.derex@chu-lyon.fr
- votre coordonateur de DES
- ensuite la fac pour l'inscription

Plaquettes descriptives :

FST Sommeil

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoirs**
Le sommeil normal, les pathologies du sommeil et de la vigilance ✓
- Savoir faire**
Explorations fonctionnelles sommeil / veille
Diagnostic des pathologies
Prise en charge : médicaments, thérapies, ventilation, orthèses, chirurgies
Recours au PAI / MDPH
Conduite et travail
Suivi (vie entière)
Recherche clinique ✓
- Savoir être**
Annonce diagnostique
Éducation thérapeutique
Coordination des acteurs de soins
Animation d'une équipe ✓

Le parcours pendant l'internat

Deux semestres

- un partagé DES d'origine – Somnologie
- un en centre de sommeil multidisciplinaire

Les deux semestres sont consécutifs, ou non

- soit les 2 semestres sont faits tous deux pendant la phase d'approfondissement (PA)
- soit 1 semestre en PA + 1 semestre phase de consolidation

Le parcours pendant l'internat

Candidature « dans le mois précédant le semestre avant celui pendant lequel il pourra (pourrait) suivre cette formation » = 7 mois avant = **avril** de l'année universitaire N-1

Auprès

- du/de la responsable du DES
- et du/de la responsable de la FST

La FST est inscrite dans le contrat de formation signé par le doyen de l'université d'inscription. L'interne suit la FST pendant l'année universitaire pour laquelle le poste a été ouvert.

À vrai dire : **souplesse...** (Doyens et ARS)

- une inscription universitaire (une seule)
- formation théorique dans l'année
- formation pratique : au moins 1 stage dans l'année

Quels DES ?

- Cardiologie, Chirurgie maxillo-faciale,
- Gériatrie*, Médecine du travail*,
- Neurologie*, ORL, Pédiatrie, Pneumologie,
- Psychiatrie*, Autres DES y compris Médecine Générale*

* Les DES en trois ou quatre ans bénéficient d'une année **supplémentaire** pour réaliser la FST

Modalités de validation

- Enseignement théorique commun avec le DIU « le sommeil et sa pathologie »
- Cours loco-régionaux dans les services multidisciplinaires
- Validation des deux stages
- Porte-folio des acquis
- Mémoire ou article encadré

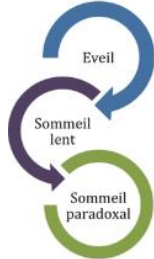
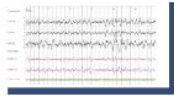
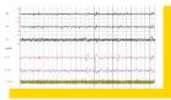
QUESTIONS/RÉPONSES D'ANCIENS INTERNES FST POUR LES INTERNES

1. FST ou DIU ?
La FST Sommeil permet de mettre en pratique les apprentissages théoriques durant une année complète de stage. Cela permet de se placer en tant qu'acteur dans la pratique clinique. Le stage du DIU ne durant que deux semaines, on est observateur.

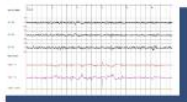
2. Faire de la recherche pendant la FST ?
La FST Sommeil permet d'accéder à des stages en CHU qui sont propices à l'élaboration d'un projet de recherche, et même de commencer un projet de M2. La découverte d'une nouvelle spécialité permet également d'élargir notre champ de recherche.

3. Impact sur le parcours d'interne ?
La FST Sommeil rajoute un an d'internat (pour les DES en 3 ou 4 ans, uniquement), mais cette année compte dans l'ancienneté et permet de ne pas perdre son rang de classement lorsqu'on reprend son cursus d'interne par la suite, comme le Master 2.

PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL ET DE LA VEILLE ET DU SOMMEIL



- Age et sommeil
- Cognition et sommeil
- Rêves et cauchemars
- Emotions et sommeil
- Chronobiologie
- Travail posté
- Conduite automobile



CLASSIFICATION INTERNATIONALE DES PATHOLOGIES DU SOMMEIL



PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL ET DE LA VEILLE ET DU SOMMEIL

Insomnies

Insomnies aiguës
Insomnies chroniques, ...

Troubles respiratoires du sommeil

Apnées obstructives du sommeil
Apnées centrales du sommeil
Hypoventilation du sommeil
Hypoxémie du sommeil
Ronchopathie, stridor, ...

Hypersomnolences centrales

Narcolepsie
Hypersomnie idiopathique
Syndrome de Kleine-Levin
Hypersomnies secondaires, ...

Troubles du rythme veille sommeil

Syndrome d'avance/de retard de phase
Rythmes ultradien, en libre cours
Décalage horaire, désadaptation au travail posté/de nuit, ...

Parasomnies

Somnambulisme, terreurs
Trouble comportemental en sommeil paradoxal
Maladie des cauchemars
Enurésie nocturne, ...

Mouvements anormaux du sommeil

Jambes sans repos, mouvements périodiques des jambes
Bruxisme, rythmies, myoclonies, ...

Annexes

Epilepsie morphéique, céphalées de sommeil, RGO, utilisation de substances

EXPLORATIONS (NON EXHAUSTIVES)

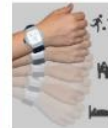
- Agendas de sommeil
- Questionnaires psychométriques, qualité de vie, évaluation du sommeil, carnet de rêve



- Polygraphies
- Polysomnographies
- Vidéopolysomnographies



- Bed rest, Privation de sommeil
- Libre cours
- Tests itératifs de latence d'endormissement
- Tests de maintien d'éveil
- Actimétrie

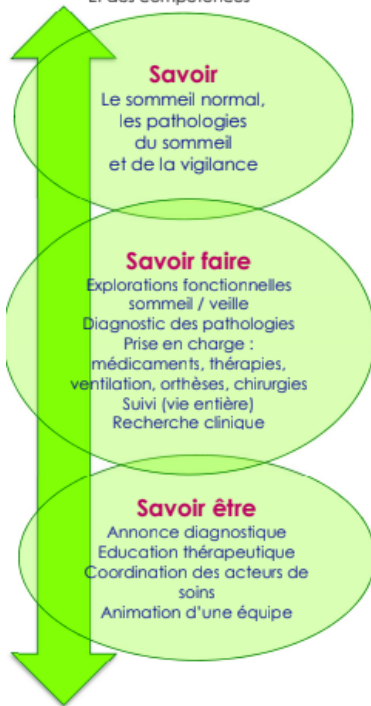


- Rythme de mélatonine
- Dosage d'hypocrétine dans le LCR ...
- Tests de performance
- Simulateur de conduite ...

Lors de la dernière réunion du comité pédagogique de la FST au niveau national, il a été recommandé pour les médecins généralistes de faire une partie de leurs stages en pédiatrie (3 mois). En effet, les MG sont maintenant de plus en plus souvent en première ligne pour les enfants :

La FST « Sommeil »

Objectifs pédagogiques :
Des connaissances
Et des compétences



Le parcours pendant l'internat:

Deux semestres

- o Un semestre partagé entre le DES d'origine et la somnologie
- o Un semestre en centre de sommeil multidisciplinaire

Deux semestres

- o Après la phase socle
- o Pendant la phase d'approfondissement (PA)
- o ou 1 semestre en PA + 1 semestre phase de consolidation

Deux semestres

- o Consécutifs
- o Ou non

Candidature « dans le mois précédant le semestre avant celui pendant lequel il pourra (pourrait) suivre cette formation » = 7 mois avant = **avril**

- o Auprès du ou de la responsable du DES
- o Et auprès du ou de la responsable de la FST
- ⇒ contrat de formation signé par le doyen de l'université d'inscription

L'interne suit une option ou une FST pendant l'année universitaire pour laquelle le poste a été ouvert

A vrai dire (IdF) : souplesse... (Doyens et ARS)

- o Inscription universitaire (une seule)
- o Formation théorique dans l'année
- o Formation pratique : au moins 1 stage dans l'année

Quels DES ?

- o Cardiologie
- o Gériatrie*
- o Médecine du travail*
- o Neurologie*
- o Pédiatrie
- o Pneumologie
- o Psychiatrie*
- o Chirurgie maxillo-faciale
- o ORL
- o Autres spécialités y compris médecine générale* selon accord avec pilote

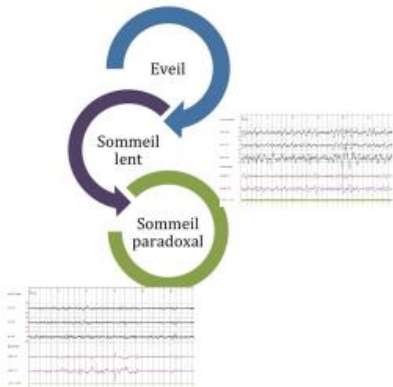
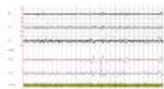
*Les DES en quatre ans bénéficient d'une année supplémentaire pour réaliser la FST

Validation

- o Suivi du DIU le sommeil et sa pathologie
- o Cours internes aux services multidisciplinaires
- o Validation des deux stages
- o Porte-folio des acquis
- o Mémoire ou article encadré



Etats de sommeil et de veille : physiologie



Le sommeil normal

- o Age et sommeil
- o Horloge interne
- o Cognition et sommeil
- o Physiologie
- o Travail posté et sommeil
- o Rêve et sommeil

Pathologies du sommeil et de la vigilance

- o Insomnies
- o Troubles respiratoires du sommeil
 - Apnées obstructives du sommeil
 - Apnées centrales du sommeil
 - Hypoventilation du sommeil
 - Autres (ronchopathie, stridor, ...)
- o Hypersomnolences centrales
 - Narcolepsie
 - Hypersomnie idiopathique
 - Syndrome de Kleine-Levin
- o Troubles du rythme veille sommeil
 - Avance/retard de phase
 - Rythme ultradien, libre cours, ...
- o Parasomnies
 - Somnambulisme, terreurs, ...
 - Trouble comportemental en sommeil paradoxal, ...
- o Mouvements anormaux du sommeil
 - Jambes sans repos, mouvements périodiques des jambes
 - Bruxisme, rythmiques, ...



Explorations

- o Polysomnographie
- o Vidéo nocturne
- o Polygraphie
- o TILE
- o TME
- o Bed rest
- o Actigraphie
- o Tests de vigilance
- o Questionnaires
- o Dosage mélatonine, température, hypocrotine



