

La FST « Sommeil »

Objectifs pédagogiques :

Des connaissances
et des compétences

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

Comment, quand et auprès de qui candidater ?

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

A 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*

(La sélection des candidats à la FST se fait conformément à l'article 6 de l'arrêté du 12 avril 2017; sur le projet professionnel)

*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 ?

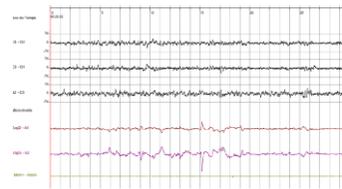
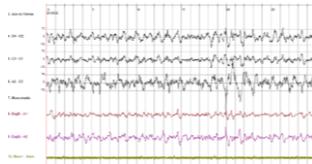
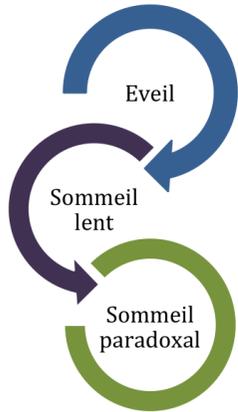
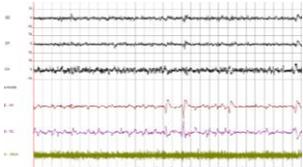
La FST Sommeil permet d'accéder à des stages en CHU qui sont propices à l'élaboration d'un projet de recherche, et même de commencer un projet de M2

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



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

Classification internationale des pathologies du sommeil



Pathologies du sommeil et de la vigilance

- *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 ...