

# 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

## Quand, comment 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.

Une certaine souplesse est envisageable

- une seule inscription universitaire
- 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.*

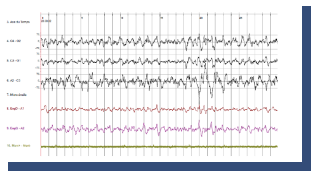
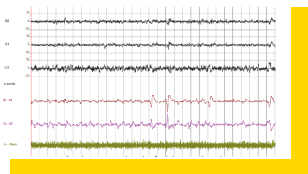
### 2. Faire de la recherche pendant la FST ?

*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.*

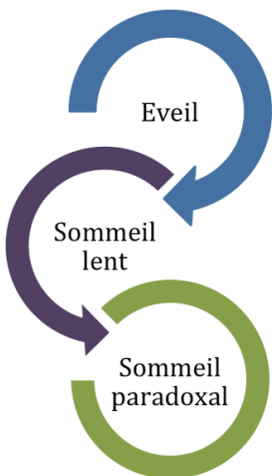
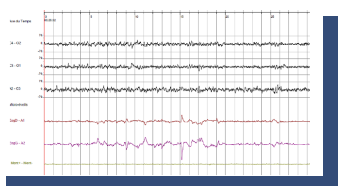
### 3. Impact sur le parcours d'interne ?

*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, rythmiques, 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 ...