Jean-Marie PETIT
Dr. en Neurosciences

Formations Sommeil NeuroBioSom



Connaître les mécanismes, les fonctions et les troubles du sommeil de la naissance à l'âge avancé. Acquérir des outils pour préserver la qualité de son sommeil, garante de son capital santé et de l'assurance d'une vigilance optimale au travail. Savoir créer les conditions d'un sommeil apaisé et récupérateur chez les enfants et les personnes âgées.

Les formations NeuroBioSom sont conçues pour vous donner des clés de compréhension et des pistes d'action pour intégrer les dernières connaissances sur le sommeil dans vos pratiques personnelles ou professionnelles.

Les formations présentées ici peuvent être bien sûr modifiées pour s'adapter au mieux à vos besoins.

Septembre 2026

Formation *NeuroBioSom*

Le Sommeil de l'enfant de la naissance à 6 ans



- **Pré-requis** : aucun.
- **Public cible** : professionnels-les de la petite enfance en formation initiale ou continue.
- **Tarif** (Intra-entreprise) : Un devis vous sera adressé en tenant compte du nombre de participants et du lieu de la formation.

1 journée (7h)

Présentiel ou distanciel

Objectifs

- Intégrer les bases neurobiologiques du sommeil et de sa régulation.
- Connaître les particularités du sommeil du nourrisson et du jeune enfant.
- Connaître les conditions d'un sommeil apaisé chez l'enfant.
- Repérer les signes d'un manque de sommeil chez l'enfant.
- Distinguer les troubles passagers des parasomnies et des pathologies du sommeil.

Compétences visées

- Créer les conditions d'un sommeil apaisé chez le bébé et l'enfant: respect des rythmes, mise en place d'un rituel, création d'un espace de sommeil sain et sécure.
- Mettre en place des réponses adaptées face aux troubles mineurs du sommeil du bébé et de l'enfant.

Evaluation

- Feuille d'émargement.
- QCM, en fin de session.
- Questionnaire de satisfaction.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Contenu

- Bases neurobiologiques du sommeil.
- Le sommeil autour de la naissance.
- Le sommeil de 6 semaines à 6 mois.
- Les perturbations du sommeil des 6 premiers mois.
- Le sommeil de 6 mois à 3 ans.
- Le sommeil de 3 ans à 6 ans.
- Les perturbations du sommeil de l'enfant.
- Le sommeil indispensable au développement de l'enfant.
- Sommeil et interactions familiales.

Ressources pédagogiques

- Supports de formations projetés (présentation Powerpoint®).
- Apports théoriques et pratiques.
- Quizz et tmps d'échanges réguliers entre les stagiaires et le formateur au cours de la formation.
- Présentation et documents de travail distribués aux participants.

Formation *NeuroBioSom*

Le Sommeil après 65 ans



- **Pré-requis** : aucun
- **Public cible** : professionnels-les travaillant auprès des personnes âgées en formation initiale ou continue.
- **Tarif** (intra-entreprise) : Un devis vous sera adressé en fonction du nombre des participants et du lieu de la formation.

1journée (7h00)

Présentiel ou distanciel

Objectifs

- Connaître les bases neurobiologiques du sommeil et de sa régulation.
- Connaître l'évolution du sommeil en fonction de l'âge.
- Connaître les principales pathologies du sommeil chez les personnes âgées.
- Connaître l'impact des maladies neurodégénératives sur le sommeil.

Compétences visées

- Savoir écouter et interpréter les plaintes concernant le sommeil chez le sujet âgé.
- Savoir prendre en compte les risques liés à un mauvais sommeil (chutes, confusions,..).
- Savoir créer les conditions d'un sommeil sécurisé et apaisé chez la personne âgée.

Evaluation

- Feuille d'émargement.
- QCM en début et en fin de session.
- Questionnaire de satisfaction.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Contenu

- Quelques données sur le vieillissement cérébral.
- Bases neurobiologiques du sommeil.
- L'évolution du sommeil après 65 ans.
- L'insomnie de la personne âgée.
- Les autres troubles du sommeil associés à l'âge.
- Sommeil et maladie d'Alzheimer.
- Sommeil et Parkinson.
- Dépendance, autonomie et qualité du sommeil.

Ressources pédagogiques

- Supports de formations projetés (présentation Powerpoint®)
- Apports théoriques.
- Quizz et temps d'échanges réguliers entre les stagiaires et le formateur au cours de la formation.
- Présentation et documents de travail distribués aux participants.

Formation *NeuroBioSom*

Améliorer sa vigilance et son efficacité



- **Pré-requis** : aucun
- **Public cible** : Entreprises ou associations voulant augmenter l'efficacité au travail et diminuer les risques accidentogènes dus à la diminution de la vigilance chez leurs employés.
- **Tarif :** Un devis vous sera adressé en fonction du nombre de participants et du lieu de la formation.

1 journée (7 h)

Présentiel ou distanciel

Objectifs

- Connaître les différences entre fatigue et somnolence.
- Connaître l'architecture du sommeil et sa régulation.
- Connaître les outils à notre disposition pour améliorer son sommeil.

Compétences visées

- Savoir évaluer sa fatigue et ses besoins de sommeil.
- Identifier les risques d'une dette de sommeil.
- Utiliser les outils pour retrouver un meilleur sommeil et améliorer ses capacités cognitives.

Evaluation

- Feuille d'émargement.
- Quiz en début et en fin de session.
- Questionnaire de satisfaction.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Agenda de sommeil rempli par les participants 15 jours après la formation.

Contenu

- Fatigue, vigilance, de quoi parle-t-on?
- Les bases neurobiologiques du sommeil.
- Principales pathologies du sommeil.
- Le déficit chronique de sommeil.
- Comment améliorer son sommeil.
- La sieste, une alliée de la vigilance.
- Caféine et éveil.
- Les idées claires, c'est d'abord bien dormir.

Ressources pédagogiques

- Collecte des questions sur le sommeil des participants avant la formation.
- Agenda de sommeil rempli par les participants avant la formation.
- Apports théoriques et pratiques.
- Temps d'échanges réguliers entre les stagiaires et le formateur au cours de la formation.
- Supports de formations projetés (présentation Powerpoint®).
- Présentation et documents de travail distribués aux participants.

Formation *NeuroBioSom*

Dormir à Contre-temps…



- **Pré-requis** : aucun.
- **Public cible** : Entreprises ou établissements employant des travailleurs-euses de nuit ou du personnel en travail posté.
- **Tarif** : Sur demande. Dépend du nombre de participants et de la situation géographique de l'entreprise.

1,5 jour (10h)

Présentiel ou distanciel ou hybride

Objectifs

- Intégrer les bases neurobiologiques du sommeil et de sa régulation.
- Comprendre les contraintes physiologiques et évaluer les risques accidentogènes et sanitaires liés au travail posté, de nuit ou à horaires décalés.
- Savoir évaluer ses rythmes biologiques et mettre en place les comportements pour s'adapter au mieux à son rythme de travail.

Compétences visées

- Identifier les risques de dyschronie et d'insomnie liés au rythme décalé.
- Adapter au mieux son rythme de vie à son rythme de travail en fonction des contraintes sociales et familiales.

Evaluation et suivi

- Auto-évaluation des rythmes de sommeil des participants avant et 30 jours après la formation en utilisant un agenda de sommeil.
- Quizz en fin de session.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Questionnaire de satisfaction.

Contenu

- Bases neurobiologiques du sommeil.
- L'horloge biologique
- Dormir, perte de temps ou nécessité ?
- Travail de nuit, sommeil et santé.
- S'adapter aux conditions du travail de nuit.
- Des outils pour éviter les dérives et maintenir un rythme adapté.

Ressources pédagogiques

- Apports théoriques.
- Analyse des agendas de sommeil remplis par les participants avant la formation.
- Questionnaires sur les rythmes et le sommeil des participants.
- Temps d'échanges réguliers entre les stagiaires et l'intervenant au cours de la formation.
- Support de formation projeté (présentation Powerpoint®).
- Présentation et documents de travail distribués aux participants.

Durées des séquences

- Séquences de 25 à 35 min entrecoupées de périodes de « questions-réponses » et de pauses.

Jean-Marie PETIT
Dr. en Neurosciences

Formations Neurosciences NeuroBioSom

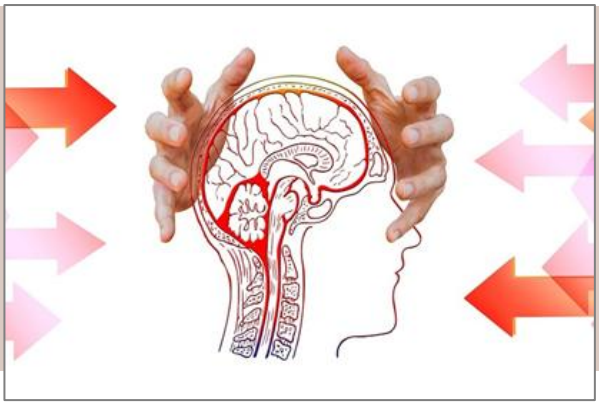


Les formations NeuroBioSom en neurosciences vous apportent les bases scientifiques et rendent accessibles les dernières avancées sur la compréhension du cerveau et leurs applications biomédicales et parfois sociétales. Les formations NeuroBioSom vous aident également à mieux discerner les risques générés par nos habitudes et notre environnement sur notre santé cérébrale et mentale. Elles vous donnent aussi des outils pour y faire face.

Septembre 2026

Formation *NeuroBioSom*

Prendre soin de son cerveau



- **Pré-requis** : aucun
- **Public cible** : Entreprise, association, organismes de formations d'adultes voulant donner à leurs employé-e-s des outils pour préserver leur potentiel cognitif, leur équilibre mental et leur qualité de vie.
- **Tarif** : Un devis vous sera adressé en fonction du nombre de participants et du lieu de la formation.

1/2 journée (3,5h)

Présentiel ou distanciel

Objectifs

- Connaître mieux le fonctionnement cérébral.
- Connaître les principales fragilités du cerveau mais aussi sa plasticité.
- Connaître le rôle protecteur du sommeil.
- Connaître le rôle bénéfique de l'activité physique pour l'équilibre psychique.

Compétences visées

- Identifier les risques environnementaux neurotoxiques.
- Adapter son rythme veille-sommeil.
- Savoir rendre son mode de vie plus vertueux pour sa santé cérébrale.

Suivi et évaluation

- Feuille d'émargement.
- QCM en début et en fin de session.
- Attestation de suivi.
- Questionnaire de satisfaction.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Contenu

- Reprises des questions des participants.
- Quelques bases de neurobiologie.
- Notre cerveau est plastique et fragile.
- Les principaux risques pour le cerveau.
- Dormir, une clé essentielle pour la santé cérébrale.
- Manger aussi pour notre cerveau.
- Bien dans ses baskets, bien dans sa tête.
- Utiliser son cerveau pour le préserver.
- La nature, c'est bon pour notre santé mentale !

Ressources pédagogiques

- Questionnaire d'évaluation des connaissances.
- Apports théoriques et pratiques.
- Temps d'échanges réguliers entre les stagiaires et le formateur au cours de la formation.
- Supports de formations projetés (présentation Powerpoint®).
- Présentation et documents de travail distribués aux participants.