



UFR des sciences médicales

ATTESTATION D'ETUDES

PREVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE DU SOMMEIL : APPROCHES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

Il est créé à l'université de Bordeaux, à partir de l'année universitaire 2026-2027, une attestation d'études intitulée « **PREVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE DU SOMMEIL : approches individuelles et collectives** ».

1 - Objectifs de la formation

Cette attestation d'études vise à former des professionnels pour les aider à concevoir, mettre en œuvre et évaluer des actions de prévention et de promotion de la santé du sommeil, individuelles et collectives, en cohérence avec les orientations de la feuille de route interministérielle 2025–2026 (1) et avec les cadres théoriques et méthodologiques de la prévention et promotion de la santé (PPS) (2).

Elle s'inscrit dans une approche globale du sommeil comme déterminant majeur de la santé physique, mentale et sociale, dépassant les seuls comportements individuels pour intégrer les dimensions environnementales, organisationnelles, culturelles et sociales (3, 4).

La formation repose sur une pédagogie fondée sur l'expertise croisée, associant des intervenants aux profils et aux ancrages institutionnels complémentaires (santé au travail, santé scolaire, médecine générale, périnatalité, santé publique et médecine du sommeil), afin de croiser les regards, les pratiques et les niveaux d'intervention autour de la prévention et de la promotion de la santé du sommeil.

La formation est développée en partenariat avec l'*Institut National du Sommeil et de la Vigilance* (INSV), acteur reconnu d'utilité publique pour l'information, la sensibilisation et la mobilisation des acteurs autour de la santé du sommeil. L'INSV contribuera à l'orientation des contenus de l'AE en cohérence avec les politiques nationales, à l'apport d'expertise en promotion de la santé du sommeil, à la mise à disposition de ressources pédagogiques et d'outils de sensibilisation, et à l'ancrage de la formation dans les réseaux nationaux de prévention (Journée du sommeil®, enquêtes, actions territoriales).

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables, en cohérence avec les compétences du DU PPS de l'ISPED, de :

- Connaître et comprendre les enjeux du sommeil comme déterminant de santé publique.
- Mobiliser les outils de la PPS pour promouvoir des environnements et des organisations favorables au sommeil.
- Concevoir des actions de prévention et de promotion du sommeil adaptées aux populations cibles et aux contextes (écoles, universités, entreprises, établissements de santé, collectivités...).
- S'inscrire dans une dynamique intersectorielle, en lien avec les politiques publiques actuelles.

2 - Responsables

Responsable principal :

Professeur Jean-Arthur MICOULAUD-FRANCHI,
Service Universitaire de Médecine du Sommeil – CHU de Bordeaux
33076 BORDEAUX Cedex
06 22 36 4019
jarthur.micoulaud@gmail.com

Coresponsables :

Julien COELHO (AHU)
Service Universitaire de Médecine du Sommeil, CHU de Bordeaux

Professeur François ALLA
Service de soutien méthodologique et d'innovation en prévention, CHU de Bordeaux

3 - Organisation de la formation :

• 3-1 Capacité d'accueil :

Le nombre minimum d'étudiants est fixé à **10** et le maximum à **30**.

• 3-2 Durée de la formation :

La durée est de 1 an et est ouverte tous les ans.

• 3-3 Enseignement théorique et pratique :

Le volume global horaire est de **40 h d'enseignement théorique** (16H en présentiel et 24H en distanciel).

Les cours débutent en janvier et se terminent en septembre de l'année universitaire.

• 3-4 Stages :

Ce diplôme n'est pas ouvert au stage.

4 - Conditions d'inscriptions

- Professionnels de santé ou du secteur médico-social,
- Acteurs de l'éducation, de la jeunesse, du social, du travail et des ressources humaines,
- Agents de collectivités territoriales,
- Étudiants et professionnels impliqués ou souhaitant s'impliquer dans des actions de prévention et de promotion de la santé.

Avec un niveau académique minimum (licence) et/ou expertise professionnelle dans le domaine de la prévention ou de la promotion de la santé et le soin.

Il conviendra de joindre à votre dossier de candidature : un curriculum vitae, une lettre de motivation et le diplôme requis pour accéder à la formation (à minima).

5 - Coût de la formation

En formation initiale : 200€ / an

En formation continue :

- Reprise d'études non financée : **600€ /an**
- Reprise d'études financée : **800€ / an**

Auquel s'ajoutent les droits d'inscription correspondant à la base du droit d'inscription de Licence.

6 – Contrôle des connaissances et conditions de validation :

- **6-1 : Nombre de sessions :**

Il est organisé 2 sessions d'examen (1 session d'examen et 1 session de rattrapage à l'oral en cas d'échec).

- **6-2 : Nature des épreuves :**

Le candidat est soumis à 1 épreuve orale de 30 min (soutenance de mémoire)

- **6-3 : Validation :**

Pour être admis, le candidat doit avoir :

- satisfait aux conditions d'assiduité,
- obtenu une note au moins égale à 10/20 à l'oral.

- **6-4 : Disposition prévues en cas d'échec :**

Le redoublement est autorisé.

7 - Délivrance du diplôme :

Après obtention, le Diplôme est remis à l'étudiant :

- Par voie postale après une demande écrite
- En main propre sur présentation d'une pièce d'identité

Création :

Conseil UFR des Sciences médicales du 16/03/2026

Conseil du Collège Sciences de la santé du 18/03/2026

PROGRAMME

Module 1 – Sommeil et santé publique : enjeux et cadres (8 h) (Jean-Arthur Micoulaud-Franchi) Présentiel

- *Présentation des participants et estimation des besoins du groupe*
- La santé du sommeil et la santé circadienne : concepts clés.
- Hygiène du sommeil : repère à tous les âges.
- Le sommeil comme déterminant de santé globale : données épidémiologiques et impacts sanitaires.
- Comportements de sommeil et milieu de vie : approches écosystémiques.

Module 2 – Fondamentaux de la prévention et de la promotion de la santé appliqués au sommeil (8 h) (François Alla) Distanciel

- Cadres théoriques de la prévention et de la promotion en santé.
- Approches intersectorielles et réduction des inégalités sociales de santé.
- Environnements favorables au sommeil (habitat, bruit, lumière, organisation des temps).
- Stratégie d'Intégration du sommeil dans les approches de santé globale : alimentation, activité physique, santé mentale.

Module 3 – Repérage, prévention et orientation des perturbations et des troubles du sommeil chez l'adulte (8 h) (Julien Coelho) Distanciel

- Sommeil et travail (notamment travail de nuit et posté) : rôle de la santé au travail.
- Sommeil et conduite automobile : rôle du médecin agréé.
- Conseiller, informer et accompagner les comportements du sommeil.
- Repérer, intervenir, et orienter une suspicion de trouble du sommeil.

Module 4 – Repérage, prévention et orientation des perturbations et des troubles du sommeil chez le nourrisson, l'enfant, et l'adolescence (8 h) (Pierre Desvergues) Distanciel

- Sommeil et périnatalité : rôle de l'obstétrique et de la psychiatrie périnatale.
- Sommeil et école : rôle de la santé scolaire.
- Conseiller, informer et accompagner les comportements du sommeil de l'enfant et des parents.
- Repérer, intervenir, et orienter une suspicion de trouble du sommeil de l'enfant.

Module 5 – Conduite de projet et évaluation en promotion du sommeil (8 h) Présentiel

- Atelier : élaboration d'un mini-projet de prévention ou de promotion du sommeil dans un contexte professionnel concret.
- Oraux le lendemain (4h).

Références :

- (1) Jean-Arthur Micoulaud-Franchi & Isabelle Poirot (2026). *Du Nutri-Score au Somno-Score : évaluer et informer sur la qualité des milieux propices au sommeil*. Médecine du Sommeil, ISSN 1769-4493. <https://doi.org/10.1016/j.msom.2025.12.251>
- (2) L. Cambon, V. Ridde & F. Alla (2010). *Réflexions et perspectives concernant l'evidence-based health promotion dans le contexte français*. Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique, 58(4), 277–283. ISSN 0398-7620. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2010.05.001>
- (3) Julien Coelho, Jean-Arthur Micoulaud-Franchi, Vincent P. Martin, Pierre-Alexis Geoffroy, Patrice Bourgin, Pierre Philip & Jacques Taillard (2025). *La santé circadienne à la croisée de la physiologie et des comportements*. Médecine du Sommeil, 22(4), 220-232. ISSN 1769-4493. <https://doi.org/10.1016/j.msom.2025.06.002>
- (4) Vincent P. Martin, Karën Fort, Julien Coelho, François Alla & Jean-Arthur Micoulaud-Franchi (2026). *The lexicon of sleep health: A natural language processing bibliometric analysis of the DEI-related terms*. Sleep Health, 12(1), 14–18. ISSN 2352-7218. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2025.10.014>