

# Formation : Problèmes de sommeil et de stress – 1 heure

## Chers professionnels de la santé,

On estime que 80% des gens auront des problèmes de sommeil soit sporadiques, soit permanents. Les problèmes de stress et d'anxiété y sont étroitement reliés. Les nouvelles recommandations du guide de pratique clinique du Canadian Family Physician de 2018 (Pottie *et al*, mai 2018) recommandent de déprescrire les médicaments agonistes des récepteurs des benzodiazépines (y compris le zopiclone) pour toutes personnes de 65 ans et plus, et de limiter l'usage à 4 semaines pour les moins de 65 ans. Il y a donc, à la fois, une forte demande pour les conseils entourant les problèmes de sommeil et les sevrages de ces médicaments. Certains produits Vitoli sont couramment utilisés pour ces raisons.

Les produits Vitoli ont été développés par un chercheur dans le domaine du vieillissement, avec la collaboration de deux pharmaciens spécialisés, dans le but de réintégrer des produits plus efficaces dans la pratique des pharmaciens et des médecins.

## Formateur

Le **Dr Éric Simard**, Dr en biologie et chercheur dans le domaine du vieillissement, est aussi le président du Comité consultatif du Conseil de Recherche et Science Naturelle et en Génie du Canada, bureau du Québec, depuis plus de 10 ans et un membre nommé de la Commission de l'éthique en science et en technologie du Conseil des Ministres. Il est président de l'entreprise Idunn Technologies qui commercialise les produits Vitoli.

## Objectifs. Suite à la formation vous serez en mesure de :

- Connaître les principales causes biologiques des problèmes de sommeil en vieillissant.
- Connaître les 15 principales recommandations afin d'améliorer le sommeil.
- Réviser les recommandations de suivi pour le sevrage des somnifères.
- Connaître les informations d'usage des deux produits Vitoli utilisés pour les problèmes d'anxiété et de sommeil.

## À qui s'adressent les formations :

- Pharmaciens(nes)
- Médecins
- Responsables des produits en ventes libres (OTC)
- Guides santé et techniciens(nes) de laboratoire
- Infirmiers/infirmières

N.B. Selon la disponibilité, la formation peut être offerte en ligne (bientôt disponible) ou en personne (<https://formationsvitoli.ca/>).