FÉDÉRATION DES MÉDECINS OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

AMOM Association des médecins omnipraticiens de Montréal

No d'activité : 101019

Troubles de sommeil: Impact sur les médecins et leurs patients

Mercredi 25 novembre 2026 de 18:10 à 21:25

Restaurant La Sirène de la mer

114 Av Dresden, Ville Mont-Royal, QC H3R 2B6
L'activité est **OUVERTE À TOUS** (omnipraticiens et autres professionnels de la santé) de l'ÎLE de MONTRÉAL. Des frais peuvent s'appliquer aux non-membres de l'AMOM. Si des frais s'appliquent, ils seront indiqués juste au-dessus du bouton « Je m'inscris ».
L'INSCRIPTION EN LIGNE est **OBLIGATOIRE** pour **TOUS** les participants, et doit se faire via le site de l'AMOM : www.amom.net.

Président de séance
Dr Jonathan Singerman

Message des organisateurs

Les places sont limitées à 40 participants.
Pour tous les médecins omnipraticiens, qu'ils soient membres de l'AMOM, de l'AMCLSCQ ou qu'ils ne fassent partie d'aucune association, l'inscription aux formations se fait sur le site **www.amom.net** en cliquant sur l'onglet « Formations » à la page d'accueil.
Si vous n'avez pas encore de compte en ligne, il sera nécessaire d'en créer un. Comme la création du compte se fait sur le site de l'AMOM, assurez-vous de bien ***choisir le bon libellé*** dans le menu déroulant (« **membre** » ou « **non-membre** ») et de remplir le formulaire.
Une fois cette étape terminée, vous pourrez procéder à l'inscription.
Si vous êtes un omnipraticien, que vous pratiquez à Montréal et ne faites partie d'aucune association, nous vous conseillons vivement d'adhérer à l'AMOM afin de profiter de tous les avantages. Rendez-vous sur **www.amom.net/inscription**.

Compétences

-

Spécialités

- Gériatrie
- Médecine interne
- Neurologie
- Psychiatrie

Horaire

18:10 - 18:15 **Bienvenue**

18:15 - 19:45 **Médecin fatigué: le sommeil du médecin sous pression**
Dr Alexandro Zarruk

19:45 - 19:55 **pause santé**

19:55 - 21:25 **Le sommeil au travers les âges - L'impact de l'insomnie chez nos patients vieillissants**

Dr François-Gabriel David

Objectifs

Médecin fatigué: le sommeil du médecin sous pression

À l'issue de cette conférence, le participant sera en mesure de:

1. Reconnaître la banalisation du manque de sommeil chez le médecin comme une croyance erronée et identifier ses impacts sur la performance clinique et le bien-être;
2. S'auto-évaluer et citer quant à la qualité de son sommeil et apprécier l'effet de cette démarche sur son jugement, son efficacité et son équilibre global;
3. Identifier les répercussions physiologiques du manque de sommeil et leurs impacts sur la vigilance, la performance clinique et l'état de santé du médecin;
4. Intégrer des stratégies d'optimisation du sommeil afin d'améliorer sa performance clinique, prévenir la détérioration de sa santé et soutenir sa pratique.

Le sommeil au travers les âges - L'impact de l'insomnie chez nos patients vieillissants

À l'issue de cette conférence, les participants seront en mesure de:

1. Identifier et analyser les changements physiologiques du sommeil liés au vieillissement et distinguer les variations normales des troubles du sommeil nécessitant une évaluation clinique;
2. Identifier les principaux facteurs influençant le sommeil chez la personne âgée, incluant les comorbidités, les médicaments, l'environnement et les habitudes de vie;
3. Optimiser les stratégies de traitement sécuritaires pour le sommeil, y compris les avis non pharmacologiques, les alternatives aux hypnotiques sédatifs, afin de réduire les risques fonctionnels et cognitifs;
4. Évaluer les stratégies de substitution et de remplacement des hypnotiques pour favoriser une meilleure gestion du sommeil chez les personnes âgées.

Évaluation

Une fois l'activité terminée, veuillez l'évaluer à partir de ce code QR. Vous recevrez également un lien après l'activité.

Accréditation

La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, organisme pleinement agréé en formation continue par le Collège des médecins du Québec, reconnaît 3,00 heure(s) d'activité reconnues au sens du Règlement sur la formation continue obligatoire des médecins du CMQ, soit 3,00 heure(s) de catégorie A et 0,00 heure(s) de catégorie B (AEEP). Le Code d'éthique en DPC du Conseil québécois de développement professionnel continu des médecins (CQDPCM) doit être respecté (www.cqdpcm.ca).

Cette activité bénéficie d'une subvention à visée éducative de Eisai Canada

Cette activité est admissible aux allocations du fonds de formation ou au ressourcement.

Tous les participants sont invités à se créer un compte au www.fmoq.org en cliquant sur « se connecter ». Ce compte vous permettra de remplir l'évaluation de l'activité au https://evaluation.fmoq.org ainsi que de télécharger votre attestation de participation (des frais pourraient être exigés pour les professionnels de la santé autres que médecins et résidents) à https://padpc.fmoq.org