Hypnologie

L'**hypnologie** (ou **somnologie**) est la médecine du sommeil et de l'éveil, spécialisée dans le diagnostic et le traitement des troubles de la vigilance (somnolence excessive) et du sommeil (insomnies, parasomnies).

L'**hypnologue** est le chercheur qui étudie le sommeil. L'hypniatre est le médecin spécialiste du sommeil.

La spécialité est reconnue par l'Ordre des médecins en France depuis 2003[réf. nécessaire], officiellement intitulée "Pathologie du Sommeil et de la Vigilance" pour les médecins détenteurs du DIU (diplôme inter universitaire) délivré par la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS).

La plupart des spécialistes exercent au sein de structures hospitalières où il est possible de pratiquer un enregistrement polysomnographique du sommeil. La polysomnographie est indiqué dans troubles de la vigilance (somnolence diurne excessive). Le dépistage des troubles respiratoires du sommeil (apnée du sommeil) est réalisable à domicile à l'aide d'un enregistrement polygraphique simple.

Le diagnostic et le traitement de l'insomnie est orienté sur une démarche cognitive et comportementale visant à en identifier le mécanisme. L'autogestion du sommeil par une bonne connaissance des règles de chronobiologie permet une meilleure adaptation aux rythmes imposés (travail de nuit, jet-lag).

Voir aussi

Sur les autres projets Wikimedia :

Médecine du sommeil, sur Wikiversity

- Sommeil
- Hypnothérapie

Ce document provient de « https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Hypnologie&oldid=196345851 ».