

" LE SOMMEIL, LA CHRONOBIOLOGIE ET LES RÊVES "
PST-6200 Hiver 2025
3 crédits, 45 heures

**** Voici la version la plus récente du plan de cours. Le contenu peut être appelé à un changement. La version finale sera disponible sur STUDIUM avant le début du cours ****

Vendredi de 09h30 à 12h30 - **En présentiel, local à venir**

Responsable :

Michelle Carr michelle.carr@umontreal.ca

Guido Simonelli guido.simonelli@umontreal.ca

Contenu et méthode pédagogique:

Plusieurs chercheurs spécialistes du sommeil, de la chronobiologie et des rêves participent à ce cours. Les premiers cours constituent une introduction générale aux principaux modèles, théories et techniques de recherche dans le domaine. Les aspects physiologiques, comportementaux et cognitifs sont abordés, du normal au pathologique. La deuxième partie du cours consiste en la présentation et la discussion de grands thèmes de recherche fondamentale, appliquée et clinique. La dernière partie du cours se passe sous forme de séminaires où les étudiants inscrits au cours présentent et discutent un sujet de recherche approuvé par les professeurs et en relation avec le sommeil, la chronobiologie ou les rêves; il peut s'agir d'une revue critique de la littérature ou de la présentation d'un projet de recherche.

Exigences et mode d'évaluation :

- Lecture d'un ou deux textes distribués avant chaque séminaire.
- Assiduité et participation aux discussions (fréquence et qualité des interventions).
- Rédaction de 3 à 5 comptes rendus d'une à deux pages (voir détails plus bas).
- Présentation formelle d'une durée totale de 25 minutes (incluant 5 minutes de questions à la fin) sur un champ de recherche touchant le sommeil, les rêves ou les rythmes biologiques.

Textes :

Les textes pour un séminaire seront disponibles dans StudiUM environ une semaine avant chaque cours. Je vous conseille de les lire avant le séminaire afin de faciliter votre participation active aux discussions.

Comptes rendus (30% de la note finale) :

- Minimum 1 page, maximum 2 pages, à simple interligne, marges de 2.5 cm par côté, police de 12 pt. Ne pas oublier de vous identifier et d'identifier le cours sur lequel porte votre compte rendu.
- Doit inclure un résumé des points majeurs qui ont été présentés ainsi qu'un commentaire personnel en lien avec la présentation.
- Il n'y a pas de compte rendu à écrire pour les cours d'introduction (cours 1 à 3 inclusivement), ni pour les présentations étudiantes.
- Lorsqu'il y a plus d'une présentation à l'horaire du même jour, choisir un des thèmes ou faire 2 compte rendus séparés, un pour chaque thème.
- Vous devez remettre un minimum de 3 et un maximum de 5 comptes rendus. Si vous remettez plus de 3 comptes rendus, les 3 ayant les meilleures notes seront retenus pour la note finale.
- Le compte rendu doit être remis **en format Word** avant le séminaire suivant à nos adresses michelle.carr@umontreal.ca guido.simonelli@umontreal.ca. Des points sont enlevés pour les retards.

Participation (30% de la note finale) :

- Vous devez être présent à chaque séminaire.
- Participer aux différentes activités (ex. : club de journal, discussions, etc.)
- Nous encourageons fortement les interventions (questions, commentaires)

Présentation orale finale (40 % de la note finale) :

- Votre présentation devra inclure une introduction au domaine de recherche et une explication de la problématique abordée. La présentation des zones de doutes et de questionnement est encouragée afin de stimuler la participation du groupe.
- Vous devrez nous remettre un plan de votre présentation pour le 14 mars 2025. Vous devrez également choisir un texte à distribuer au plus tard au séminaire précédent.
- Nous serons disponibles pour vous aider à préparer votre présentation.

Barèmes :

Participation	Compte rendu
0: étudiant(e) absent(e)	0: non remis
3: attentif(ve) mais n'intervient pas	3: minimum pour remplir les exigences
4: quelques interventions	4: couvre les aspects importants du séminaire et montre une bonne compréhension du contenu
5: interventions particulièrement intéressantes et stimulantes	5: inclut des réflexions personnelles et critiques intéressantes

# cours	DATE	QUOI ?
1	10 janvier 2025	Introduction à l'étude du sommeil Introduction à la chronobiologie
2	17 janvier 2025	Introduction à l'étude des rêves Santé mentale et sommeil
3	24 janvier 2025	Les troubles du sommeil chez l'adulte Les troubles du sommeil chez l'enfant
4	31 janvier 2025	Évaluation clinique et traitement de l'insomnie Évaluation clinique et traitement de l'apnée du sommeil
5	07 février 2025	Sommeil et mémoire Rêves et mémoire
6	14 février 2025	Les cauchemars Le somnambulisme
7	21 février 2025	Homéostasie du sommeil
8	28 février 2025	Inégalités face au sommeil Prédicteurs sociaux et environnementaux de la santé du sommeil
	07 mars 2025	Semaine de relâche
9	14 mars 2025	Sommeil et environnements opérationnels Sommeil et environnements extrêmes
10	21 mars 2025	Sommeil, vieillissement, et la maladie d'Alzheimer Troubles du sommeil dans les maladies neurodégénératives
11	28 mars 2025	Épilepsie et sommeil Trauma cérébrale et sommeil

12	04 avril 2025	Sommeil, cognition sociale, et méditation L'ingénierie des rêves
13	11 avril 2025	Présentations par les étudiants
	18 avril 2025	Congé férié
14	25 avril 2025	Présentations par les étudiants