

Informations générales

Cours

Sigle et titre PSY6936

Titre long Troubles du sommeil : dépistage et intervention

Nombre de crédits 3 crédits

Trimestre et année Hiver 2022

Horaire et local Lundi de 16h à 19h (selon les semaines)

Mode de formation Hybride (en présentiel et en ligne)

Description courte (selon l'annuaire UdeM) Le sommeil normal et son rôle dans la santé. Interdisciplinarité dans le dépistage, le diagnostic et le traitement des troubles du sommeil (insomnie, hypersomnie, parasomnie, troubles du mouvement, troubles du rythme circadien, apnée du sommeil).

Préalables Aucun

Lien zoom <https://umontreal.zoom.us/j/87664099329?pwd=TU9KQ2VmUkFtWVh1L2dXRGR05NGt2QT09>

Site Perusall Voir le code dans Studium

Enseignante

Nom et titre Nadia Gosselin, professeure agrégée, département de psychologie

Coordonnées nadia.gosselin@umontreal.ca

Co-enseignant

Nom et titre Alex Desautels, professeur adjoint de clinique, département de neurosciences

Coordonnées Alex.desautels@umontreal.ca

Auxiliaire d'enseignement

Nom À venir

Coordonnées À venir

Disponibilités À venir

Apprentissages visés

Objectifs généraux

Former les médecins, les professionnels de la santé, les intervenants psychosociaux et les futurs chercheurs pour qu'ils aient les connaissances et/ou les compétences de base pour le dépistage et le traitement des troubles du sommeil avec des approches pharmacologiques (médecins) et non pharmacologiques. Encourager ces intervenants à adopter un rôle d'agent de changement dans leur profession pour promouvoir le travail interdisciplinaire dans le dépistage/diagnostic et le traitement des troubles du sommeil. Former les futurs médecins, intervenants et chercheurs pour communiquer les informations issues de la recherche au grand public.

Objectifs d'apprentissage

À la fin du cours, les étudiants auront acquis les connaissances et les compétences de base pour dépister les troubles du sommeil et de réaliser des interventions pharmacologiques ou non pharmacologiques (type et complexité des interventions selon la discipline de l'étudiant) pour ces troubles. Ils seront aussi en mesure de travailler en interdisciplinarité avec d'autres intervenants de la santé et des services sociaux au service de la clientèle présentant des troubles du sommeil.

Compétences développées

- **Compétence en évaluation :** Dépister les troubles du sommeil et connaître les outils pour le faire. Identifier les changements dans la présentation clinique, et le diagnostic des troubles du sommeil au cours de la vie, du nourrisson à la personne âgée.
- **Compétence en intervention :** Établir et proposer un traitement (qu'il soit pharmacologique, pour les médecins, ou comportemental) pour les troubles du sommeil selon sa profession et en collaborant en interdisciplinarité avec les autres professionnels de la santé ou des services sociaux. Référer un patient de façon adéquate (quand? à qui?) lorsqu'il suspecte un trouble du sommeil.
- **Compétence en recherche :** Prendre en considération les données probantes issues de la recherche les plus pertinentes pour orienter les stratégies de dépistage et d'intervention. Communiquer les informations issues de la recherche au grand public.
- **Compétence en travail interdisciplinaire :** Être en mesure de travailler harmonieusement et efficacement avec les autres professionnels de la santé pour répondre au besoin de la clientèle avec des troubles du sommeil.

► Particularité du cours

Format hybride

Le cours est en format hybride dans lequel environ le tiers du contenu est offert en ligne (asynchrone) sous forme de capsules et de lectures dans l'outil Perusall. Le visionnement des capsules et les lectures sont faits avant le cours. La durée des rencontres en présentiel est donc réduite.


Interdisciplinarité

Le cours est conçu pour que chaque étudiant puisse y contribuer via ses compétences et connaissances acquises dans sa discipline. Les étudiants en fin de formation dans un programme professionnel peuvent s'inscrire, qu'ils soient au baccalauréat ou aux études supérieures. Les étudiants inscrits dans un programme en recherche (M.Sc. et Ph.D.) peuvent également suivre le cours. Des invités de différentes disciplines collaboreront au cours afin de discuter de leur expérience clinique.

Boîte à outils

Le cours prévoit la création d'une « boîte à outils » validés pour dépister les troubles du sommeil et pour intervenir pour réduire ces troubles.

► Calendrier

Séances et modules en ligne	Contenus	Type de formation	Capsule en ligne et lectures obligatoires (à faire avant les cours)
Module 1 - Introduction			
10 janvier 2022 de 16h à 19h 	Présentation du cours Format du cours, interdisciplinarité et contexte actuel de la médecine du sommeil	En ligne de 16h à 18h	Aucune

17 janvier 2022 de 16h à 19h	Introduction au sommeil Ce module vise une mise à niveau des étudiants inscrits au cours concernant leurs connaissances sur le sommeil.	En ligne asynchrone (avant le cours) et discussion en ligne	Capsules et lectures obligatoires sur Perusall
---------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	------------------------------------------------



Module 2 - Insomnie

24 janvier 2022 de 17h à 18h	Insomnie : pathophysiologie et évaluation	En ligne asynchrone (avant le cours) et discussion en ligne de 17h à 18h (ou plus si nécessaire)	Capsule en ligne « Module 2 - Insomnie – évaluation » Lectures obligatoires sur Perusall
---------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------



31 janvier 2022 de 16h à 19h	Insomnie : intervention Invitée : Mélanie Vendette, neuropsychologue	En ligne asynchrone (avant le cours) et présentiel	Capsule en ligne « Module 2 - Insomnie – intervention » Lectures obligatoires sur Perusall
---------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

Module 3 - Fatigue, somnolence et hypersomnies

7 février 2022 de 17h à 18h	Hypersomnies centrales, fatigue et somnolence diurne : évaluation	En ligne asynchrone (avant le cours) et discussion en ligne de 17h à 18h	Capsule en ligne « Module 3 - Hypersomnies - évaluation » Lectures obligatoires sur Perusall
--------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------



14 février 2022 de 16h à 19h	Hypersomnies, fatigue et somnolence : intervention Invitée : Mariane Courtemanche, kinésiologue	En ligne asynchrone (avant le cours) et présentiel	Capsule en ligne « Module 3 – Hypersomnies - intervention » Lectures obligatoires sur Perusall
---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

Module 4 – Parasomnies

21 février 2022 de 16h à 19h	Parasomnies Invitée : Cloé Blanchette-Carrière, candidate au doctorat en psychologie clinique	En ligne asynchrone (avant le cours) et présentiel	Capsule en ligne « Module 4 – Parasomnies » Lecture obligatoire sur Perusall
---------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

Module 5 – Apnée du sommeil

7 mars 2022 de 16h à 19h	Apnée du sommeil Invitée : Chantal Lafond, pneumologue	En ligne asynchrone (avant le cours) et présentiel	Capsule en ligne « Module 5 – Apnée du sommeil » Lecture obligatoire sur Perusall
-----------------------------	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

Module 6 – Trouble du rythme circadien

14 mars 2022	Troubles du rythme circadien : introduction	En ligne – asynchrone exclusivement	Capsule en ligne « Module 6 - Troubles du rythme circadien »
--------------	---------------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------------------------------



21 mars 2022 de 16h à 19h	Troubles du rythme circadien (suite et fin) Invité : Dr Christophe Moderie, résident en psychiatrie	Présentiel
------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------

Module 7 – Troubles du mouvement liés au sommeil

28 mars 2022 de 17h à 18h	Troubles du mouvement liés au sommeil (bruxisme, syndrome des jambes sans repos)	En ligne asynchrone (avant le cours) et discussion en ligne de 17h à 18h (ou plus si nécessaire)	Capsule en ligne «Module 7 - Troubles du mouvement liés au sommeil » Lecture obligatoire sur Perusall
------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Module 8 – Interdisciplinarité et communication au grand public

4 avril 2022 de 16h à 19h	Défis qui demeurent dans l'interdisciplinarité en sommeil (incluant le sommeil des patients hospitalisés) Invitée : Caroline Arbour, professeure agrégée, sciences infirmières	Présentiel	Lecture obligatoire sur Perusall
------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	----------------------------------

11 avril 2022	Remise des travaux – communiquer avec le grand public	Travaux présentés et discutés dans Perusall
---------------	-------------------------------------------------------------	------------------------------------------------



Attention ! Exceptionnellement, des modifications au plan de cours pourraient être apportées en cours de trimestre. Veuillez vous référer à [l'article 4.8 du Règlement des études de premier cycle](#) et à [l'article 28 du Règlement pédagogique de la Faculté des études supérieures et postdoctorales](#).

► Évaluations

Moyens	Critères	Dates	Pondérations
Participation et interactions dans Perusall (moyenne de tous les modules, en enlevant le moins bon score pour chaque module)	Voir le fichier explicatif dans Studium	Évaluation de la 1re moitié du trimestre le 21 février 2022 à 16h00; évaluation de la 2 ^e moitié du trimestre le 14 avril 2022 à 16h00	10% et 10%
Présentation d'un article sur le dépistage ou les interventions en sommeil. La présentation sera	Voir le fichier explicatif dans Studium	Évaluation au moment de la présentation de l'étudiant. Le support	30%

faite par zoom, en présentiel ou pré-enregistrée et disponible sur Perusall (au choix de l'étudiant et selon les consignes sanitaires)

visuel (ex. Présentation PowerPoint) doit être remise par Studium le jour de la présentation au plus tard à 16h00.

Production écrite/visuelle (« infographique ») sur le dépistage ou l'intervention pour un trouble du sommeil, en équipe ou individuel

Voir le fichier explicatif dans Studium

Date limite de remise le 8 avril 2022 à 16h00 par Studium – discussion sur Perusall jusqu'au 14 avril 2022 à 16h00 50%

Attention ! Exceptionnellement, des modifications au plan de cours pourraient être apportées en cours de trimestre. Veuillez vous référer à [l'article 4.8 du Règlement des études de premier cycle](#) et à [l'article 28 du Règlement pédagogique de la Faculté des études supérieures et postdoctorales](#).

► Rappels

Dates importantes

Modification de l'inscription 2022-01-21

Date limite d'abandon 2022-03-18

Évaluation de l'enseignement Date à venir

Accordez à l'évaluation tout le sérieux qu'elle mérite. Vos commentaires contribuent à améliorer le déroulement du cours et la qualité de la formation.

Attention ! En cas de différence entre les dates inscrites au plan de cours et celles publiées dans le Centre étudiant, ces dernières ont préséance. Accédez au Centre par le [Bureau du registraire](#) pour trouver l'information. Pour les cours à horaires atypiques, les dates de modification de l'inscription et les dates d'abandon peuvent être différentes de celles des cours à horaires réguliers.

Utilisation des technologies en classe

Enregistrement des cours

Les vidéos disponibles dans cet espace de cours sont protégés par les droits d'auteur. Ces vidéos sont également protégées par le droit à la vie privée dont le droit à l'image.

Les activités d'enseignement qui se donneront en visioconférence en mode synchrone sont également protégées par les droits d'auteur et le droit à la vie privée dont le droit à l'image.

Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents

L'utilisation des technologies en classe est encouragée et sera intégrée à l'enseignement.

► Ressources

Ressources bibliographiques obligatoires

Livres

Lectures obligatoires (chapitres indiqués plus haut) :

Dauvilliers, Y. (2019) Les troubles du sommeil, Elsevier Masson, ISBN : 978-2-294-74892-9

Disponible via l'abonnement de l'Université de Montréal :

<https://www.sciencedirect.com/book/9782294748929/les-troubles-du-sommeil>

Pour l'autogestion de l'insomnie et une lecture plus vulgarisée :

Morin, C. (2009) Vaincre les ennemis du sommeil (2^e édition), Les Éditions de l'Homme, ISBN : 9782761923422

Ressources complémentaires

Sites Internet

Pour des informations vulgarisées sur les troubles du sommeil et des ressources, voir :

<https://dormezladessuscanada.ca>

<https://fondationsommeil.com>

<http://scs-css.ca/ressources/>

Guides

Pour une panoplie d'outils de dépistage et d'intervention, voir :

Ouellet, M-C., Beaulieu-Bonneau, S., Savard, J., Morin, C.M. (2015) Manuel d'évaluation et d'intervention pour l'insomnie et la fatigue après un traumatisme craniocérébral. Montréal : Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et réintégration sociale (CIRRIIS).

Disponible gratuitement en ligne :

<http://www.cirris.ulaval.ca/fr/insomnie-et-fatigue-apres-un-traumatisme-craniocerebral>

N'oubliez pas ! Vous pouvez profiter des services des bibliothécaires disciplinaires : <https://bib.umontreal.ca/criminologie-psychologie-travail-social/psychologie>

Soutien à la réussite

De nombreuses activités et ressources sont offertes à l'Université de Montréal pour faire de votre vie étudiante une expérience enrichissante et agréable. La plupart d'entre elles sont gratuites. Explorez les liens ci-dessous pour en savoir plus.

Centre de communication écrite

<http://cce.umontreal.ca/>

Centre étudiant de soutien à la réussite

<http://cesar.umontreal.ca/>

Citer ses sources – styles et logiciels (guide)

<http://www.bib.umontreal.ca/LGB/>

Services du réseau des bibliothèques de l'UdeM

<http://www.bib.umontreal.ca/services/default.htm>

Soutien aux étudiants en situation de handicap

<http://bsesh.umontreal.ca/>

Intégrité, fraude et plagiat

À l'Université de Montréal, le plagiat est sanctionné par le règlement disciplinaire sur la fraude et le plagiat concernant les étudiants.

Règlements disciplinaires sur le plagiat ou la fraude

<http://www.integrite.umontreal.ca/reglementation/officiels.html>

Site Intégrité

<http://integrite.umontreal.ca/>

Harcèlement

À l'Université de Montréal, le harcèlement de tout type est proscrit. Si vous sentez que vous êtes victime d'une quelconque forme de harcèlement, plusieurs ressources s'offrent à vous.

Bureau d'intervention en matière de harcèlement

www.harcelement.umontreal.ca

► **Grille de conversion des notes**

Dans chaque cours, le résultat final en pourcentage sera transformé selon le barème reproduit dans la grille de conversion. À chaque pourcentage correspondent une lettre et sa valeur numérique; cette valeur numérique servira au calcul de la moyenne de groupe. Avant de faire la conversion en lettre, la note numérique finale doit être arrondie à l'entier le plus près.

GRILLE DE CONVERSION

Résultat final en pourcentage	Notation littérale	
	Lettre	Valeur numérique
90-100	A+	4,3
85-89	A	4,0
80-84	A-	3,7
77-79	B+	3,3
73-76	B	3,0
70-72	B-	2,7
65-69	C+	2,3
60-64	C	2,0
57-59	C-	1,7
54-56	D+	1,3
50-53	D	1,0
35-49	E	0,5
0-34	F	0

Au premier cycle, dans les cours comptant au moins 30 étudiants, la moyenne de groupe doit se situer entre 2,30 (C+) et 3,65 (B+) inclusivement, une fois appliqué le barème de conversion. Cette règle ne s'applique pas aux cours de cycles supérieurs.

Si la moyenne finale des notes est inférieure à 2,30 ou supérieure à 3,65 dans un cours donné, des mesures de correction s'appliquent obligatoirement. Il faut alors respectivement ajouter ou enlever à chaque étudiant le nombre de points (sur 100) tout juste nécessaire pour que la moyenne de groupe atteigne 2,30 ou ne dépasse pas 3,65, une fois refaite la conversion à la notation littérale.