

HSP3U

Date: lundi le 6 novembre

Psychologie 4 – Sommeil et rêve

Learning Intentions/Curriculum Connections:

Overall Expectation:

- A1. Exploring: explore topics related to anthropology, psychology, and sociology, and formulate questions appropriate to each discipline to guide their research;
- C2. Explaining Human Mental Processes and Behaviour: use a psychological perspective to explain how diverse factors influence and shape human mental processes and behaviour;

Specific Expectation:

- A1. Exploring: explore topics related to anthropology, psychology, and sociology, and formulate questions appropriate to each discipline to guide their research;

C1.2 summarize the key ideas of major psychological theories

C2.1 explain, from a psychological perspective, how various influences (e.g., heredity, environment, personality, identity, developmental stage, attachment) contribute to an individual's psychological development

C2.2 explain, from a psychological perspective, ways in which context and the influence of other individuals can affect people's emotional and behavioural responses

C2.3 explain how diverse psychological factors

Matériaux/ressources :

Feuilles pour les notes

Billet pour entrer

Objectif d'apprentissage :

À la fin de la classe, les étudiants seront capables de :

- Comprendre les éléments variés liés au sommeil
- Identifier les éléments du sommeil qui sont bon pour la santé

Critères de succès :

- ✓ Je fais des liens entre les sujets discutés en classe et mes habitudes de sommeil
- ✓ Je peux analyser mes habitudes du sommeil pour faire une conclusion :
 - J'ai des bonnes habitudes du sommeil
 - Je n'ai pas des bonnes habitudes du sommeil
 - Je peux changer ces habitudes en faisant...

Agenda/Activités de leçon

	POURQUOI ?
1) Finis écosystémique/socioculturelle	Pour clarifier : on va pas mettre ces idées sur le test
PARTIE 1 : Crée un « profil de sommeil »	

<ul style="list-style-type: none"> ○ Discussions en classe/avec partenaire pour créer un profil du sommeil, avec informations spécifique du sommeil aussi ○ Profil inclut les éléments de : la durée du sommeil (un moyen) ; idées déjà connus de la fonction du sommeil ; ma culture du sommeil (les éléments uniques de ma culture) ; mes habitudes de sommeil pour donner aux étudiants des idées des bonnes/mauvaise pratiques du sommeil dans leurs vie 	
<p>2) Minds-On – « Billet pour entrer »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combien d'heures as-tu dormi cette nuit ? • Combien d'heures as-tu dormi il y a deux nuits ? • C'est quoi le moyen pour toi ? • Discussion : Sommeil recommandé • As-tu dormi pour la durée recommandée ? 	Minds-On
<p>3) Discussion avec partenaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment le sommeil nous influence ? • Quels sont les fonctions du sommeil ? • Diapo : fonction biologique, rythme circadien, passage à l'heure d'été, fonction cognitive 	Continuation de Minds-On ; penser des idées déjà connues ; liens avec la vie (fin de semaine passé = fin de l'heure d'été)
<p>4) Notre culture de sommeil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Culturellement, on veut se vanter de notre manque de sommeil • Question à poser : Quelles sont les éléments autour de sommeil de notre culture ? • Des habitudes de sommeil des autres cultures 	Pour montrer les différences entre les pratiques de sommeil ; idées différents
<p>5) Mes habitudes de sommeil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que fais-tu avant de dormir ? • Discussion en classe • Quelques app 	Identifier les habitudes qui n'aident pas à s'endormir
<p>6) Les stades du sommeil</p>	Sujet important pour aussi comprendre les rêves, quand les rêves se passent au cours du sommeil
<p>7) Quelques apps de sommeil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitbit • Beddit • App d'iPhone 	Liens entre les sujets discutés en classe et la vie ; la technologie

8) Les troubles du sommeil

Ressources :

<http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/combien-d-heures-doit-on-dormir-pour-etre-en-sante-1.1045489>

<http://time.com/4713813/sleep-habits-napping-siesta/>

<http://www.managementtoday.co.uk/thomas-cooks-harriet-green-sleep-overrated/article/1228258>

<http://www.businessinsider.com/some-people-only-need-a-few-hours-of-sleep-2016-12>

<https://www.everydayhealth.com/news/cant-sleep-thats-nothing-brag-about/>

Les liens aux apps:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.sleep&hl=en>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.lux&hl=en>

<https://justgetflux.com/>

Assessment FOR Learning

- Practice Test
- Active Participation
- Observation
- Demonstration
- Critically Challenging Questions
- Descriptive Feedback
- Conversation/ conference
- Exemplar use
- Co-construction of criteria
- Learning Skills (Responsibility, Organization, Independent Work, Collaboration, Initiative, **Self-regulation**)

Assessment AS Learning

- Student Reflection on Learning (e.g checklist of success criteria, exit card, journal)
- Peer Assessment (anecdotal)

Assessment OF Learning

- Quiz/Test/Exam
- Oral Presentation
- Project/Assignment

Différentiation :

Adaptations/Commentaires :

Devoirs :

- Écris un rêve que tu te rappelles.

Possible pour le prochain jour :

- Stations : different analysis of dreams.
- Freud
- Ondes

Changes/Reflections/Improvements/Follow-up:

- Explanation of blue light, why it's bad for them
- More explicit reasons why these habits are bad for them
- More explicit examples of things they can change in their sleep habits:
 - Use specific apps and how
 - Fun facts about sleeping better: turning off devices 45 minutes before; etc.
- Students enjoy personal anecdotes

Le sommeil

Buts d'apprentissages

Comprendre les éléments variés liés au sommeil

Identifier les éléments du sommeil qui sont bon pour la santé



Critères du succès

Je fais des liens entre les sujets discutés en classe et mes habitudes de sommeil

Je peux analyser mes habitudes du sommeil pour faire une conclusion :

- o J'ai des bonnes habitudes du sommeil
 - o Je n'ai pas des bonnes habitudes du sommeil
 - o Je peux changer ces habitudes en faisant...
-

Le sommeil

Le sommeil est un état naturel récurrent de perte de conscience (mais sans perte de la réception sensitive) du monde extérieur -- Wikipedia



Billet pour entrer

Combien d'heures as-tu dormi cette nuit?

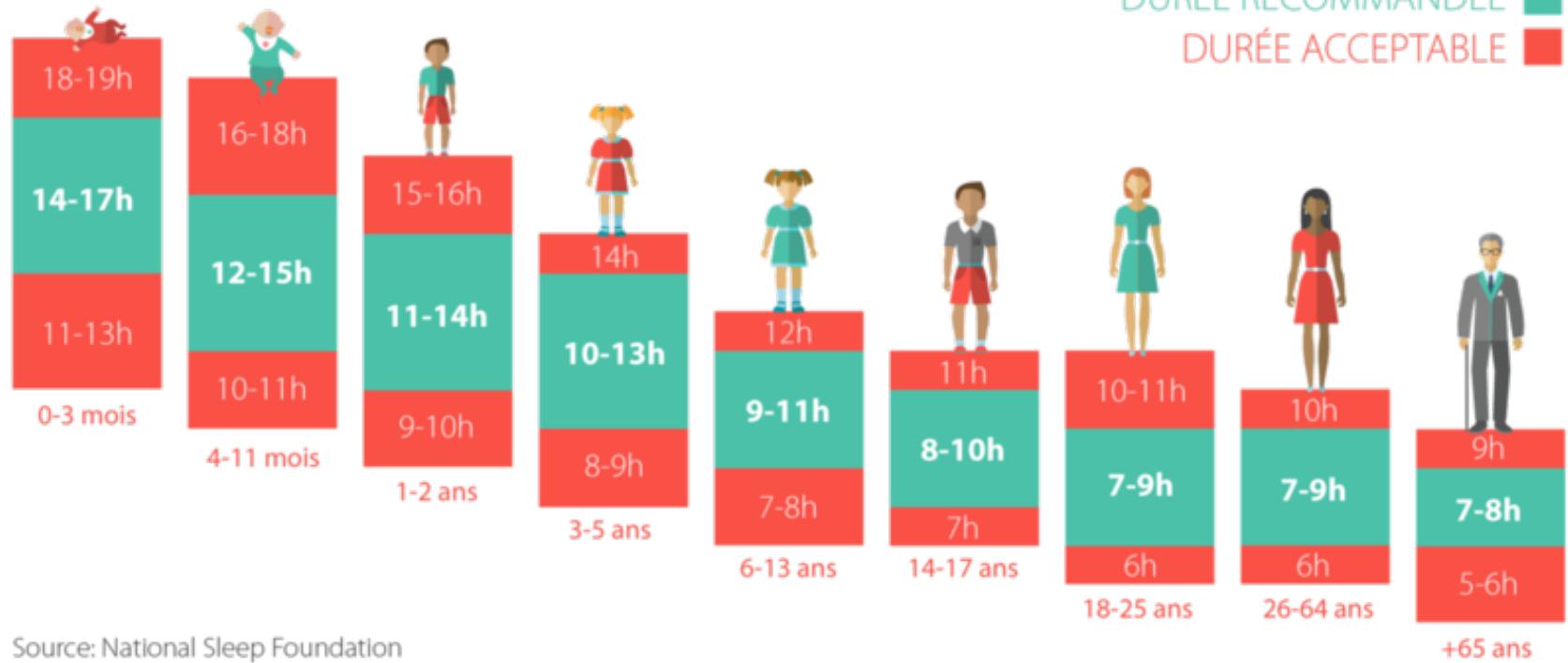
Combien d'heures as-tu dormi il y a deux nuits?

C'est quoi le moyen pour toi?



SOMMEIL RECOMMANDÉ

HEURES DE SOMMEIL
DURÉE RECOMMANDÉE ■
DURÉE ACCEPTABLE ■



Source: National Sleep Foundation

Comment le sommeil nous influence?

Est-ce que vous dormez pour les nombre d'heures recommandé?

Discute des idées avec un partenaire



1:15



Fonction biologique

- **La théorie de la restauration**
 - Nous sommes fatigués
 - Les activités quotidienne épuisent les ressources du cerveau et du corps
- Sécrétion de l'hormone de croissance
 - Contrôle fonctions métaboliques, croissance physique, développement du cerveau
- Renforcement du système immunitaire
 - Production des cellules immunitaires



Le rythme circadien

- Horloge biologique
 - Mécanisme biochimiques et physiologiques
 - Règlent le rythme
 - Rythme biologique = alternance de jour-nuit
 - Située dans l'hypothalamus
 - Réglée par gènes fonctionnant sur une base de 24 heures
 - Les variations de lumière
 - Perturbations du rythme circadien
 - Les voyageurs trans mériadiens
 - Travailleurs de nuit
 - Navigateurs solitaires, les astronautes, les alpinistes, personnes des régions polaires
-

Passage à l'heure d'été/l'heure d'été

Perturbation du sommeil / le rythme circadien

Plus perturbant de jet-lag



Fonction cognitive

Manque de sommeil = réduction des performances cognitive

Ex. la mémoire, les capacités d'apprentissage, la vigilance, la concentration

L'attention en classe, en volant un voiture

L'irritabilité, la tristesse, sautes d'humeur

Petit/gros dormeur

Donald Trump, Barack Obama, Martha Stewart, Mariah Carey, Jennifer Lawrence

Personne qui se vante de n'a pas besoin de dormir

- Joueur
- Personnes accros de boulot



Notre culture de sommeil



Notre culture de sommeil

Lire une histoire du soire, puis border

“Don’t let the bedbugs bite!”

Boogeyman

Quand les enfants doivent dormir -- heure du coucheur

Dette sommeil

Des habitudes de sommeil des autres cultures



Mes habitudes de sommeil

Que fais-tu avant de dormir?

Ton cellulaire? Ton ordi?

Buzzfeed

Reddit

Récite la conjugaison des
verbes au subjonctif

Snapchat

Google Classroom

Twitter

YouTube

Teach Assist

Facebook

Instagram

Mes habitudes de sommeil

Ça prend combien temps pour toi à dormir?

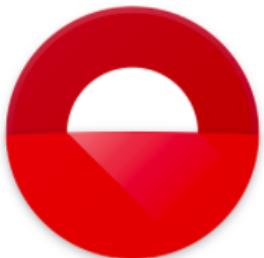
Tes pensées avant de s'endormir?

Tes rêves?

Tes habitudes pendant la semaine vs. tes habitudes pendant le week-end

Ton environnement du sommeil?





Twilight

UrANDROID Team · Health & Fitness

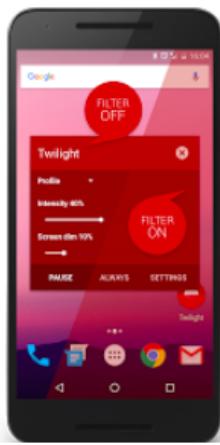
Editors' Choice

E Everyone

★★★★★ 283,432

This app is compatible with all of your devices.

Installed



Are you having trouble falling asleep? Are your kids hyperactive when playing with the tablet before bed time?

Are you using your smart phone or tablet in the late evening? Twilight may be a solution for you!



f.lux® software to make your life better

[Forum](#) [Blog](#) [Research](#) [FAQ](#)

Ever notice how people texting at night have that **eerie blue glow**?

Or wake up ready to write down the Next Great Idea, and get blinded by your computer screen?

During the day, computer screens look good—they're designed to **look like the sun**. But, at 9PM, 10PM, or 3AM, you probably shouldn't be looking at the sun.

f.lux

f.lux fixes this: it makes the color of your computer's display adapt to the time of day, warm at night and like sunlight during the day.

It's even possible that you're staying up too late because of your computer. You could use f.lux because it makes you sleep better, or you could just use it just because it makes your computer look better.

[Download f.lux](#)

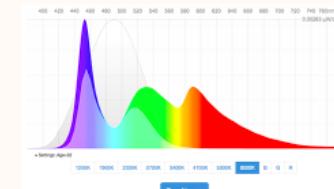
Free for macOS

By downloading, you agree to the [f.lux EULA](#)

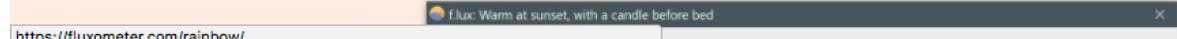
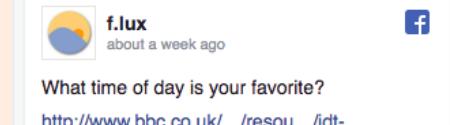
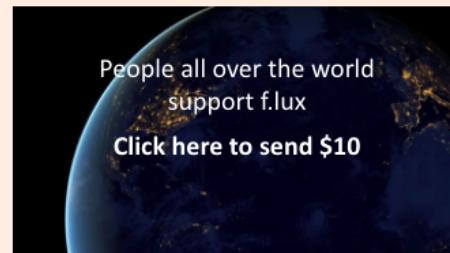
(also available for [Windows](#) [Linux](#) [iPhone](#) [iPad](#) [Android](#))

f.lux makes your computer screen look like the room you're in, all the time. When the sun sets, it makes your computer look like your indoor lights. In the morning, it makes things look like sunlight again.

Tell f.lux what kind of lighting you have, and where you live. Then forget about it. f.lux will do the rest, automatically.



How much blue light does f.lux remove?
[Find out with f.fluxometer](#)



<https://fluxometer.com/rainbow/>

Fin du profil de sommeil

Pensez-vous que tu as des bonnes habitudes du sommeil?

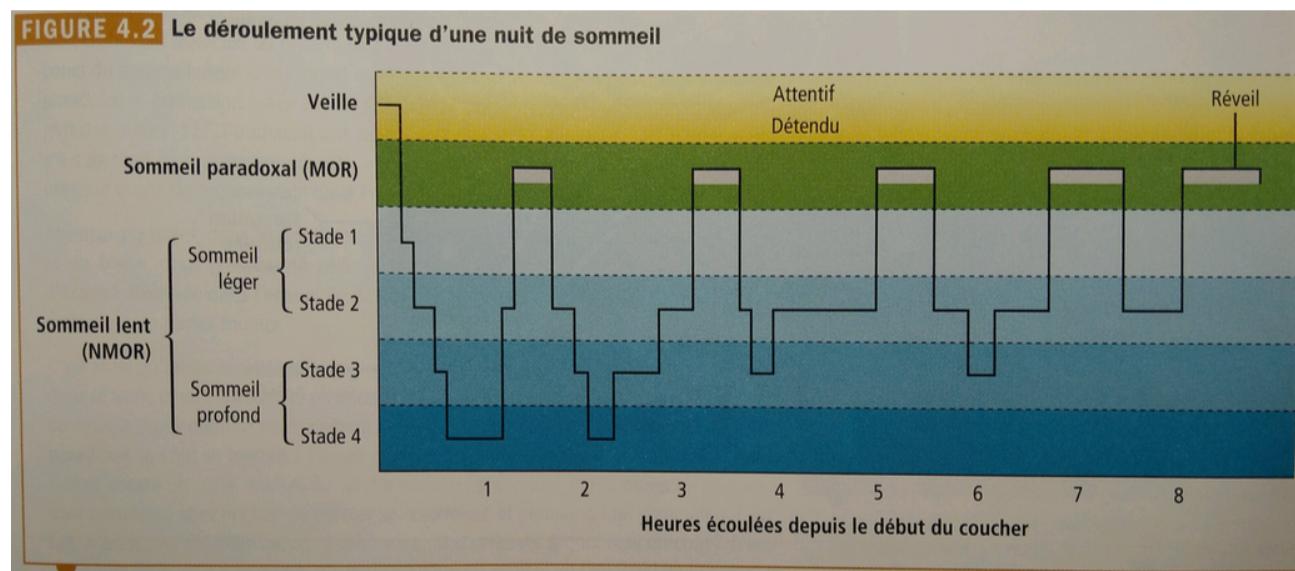
- J'ai des bonnes habitudes du sommeil
- Je n'ai pas des bonnes habitudes du sommeil

- Je peux changer ces habitudes en faisant...



Les stades du sommeil

Aserinsky et Kleitman utilisent un EEG pour montrer que le cerveau est très actif pendant le sommeil



Le sommeil non MOR

MOR = mouvements oculaires rapides

Ondes alpha = état de veille détendu

Le stade 1

- Transition: état d'éveil et le sommeil
- 1-7 minutes
- Ondes thêta (plus faibles que les ondes alpha)

Certaines personnes que l'on a réveillées à ce stade disent ne pas avoir l'impression d'avoir dormi

Le sommeil non MOR

Le stade 2

- Sommeil véritable; début du sommeil
 - 30-45 minutes
 - Ondes rapides = “fusaux du sommeil”
 - Le rythme cardiaque, respiration, température décroissent tranquillement -> plus difficile à se réveiller
-

Le sommeil non MOR

Le stade 3

- 20-50% d'ondes delta

Le stade 4 = “sommeil à ondes lentes/sommeil delta”

- 50%+ d'ondes delta (forte amplitude, mais très lentes)
 - 1 minutes à une heure
 - Sommeil le plus profond
 - Rythme cardiaque, respiration, température, afflux sanguin au cerveau décroissent
 - Augmentation de la sécrétion de l'hormone qui contrôle le rythme métabolique
-

Le sommeil MOR / le sommeil paradoxale

Paradoxe = endormi, mais très stimulé

Mouvements oculaires rapides

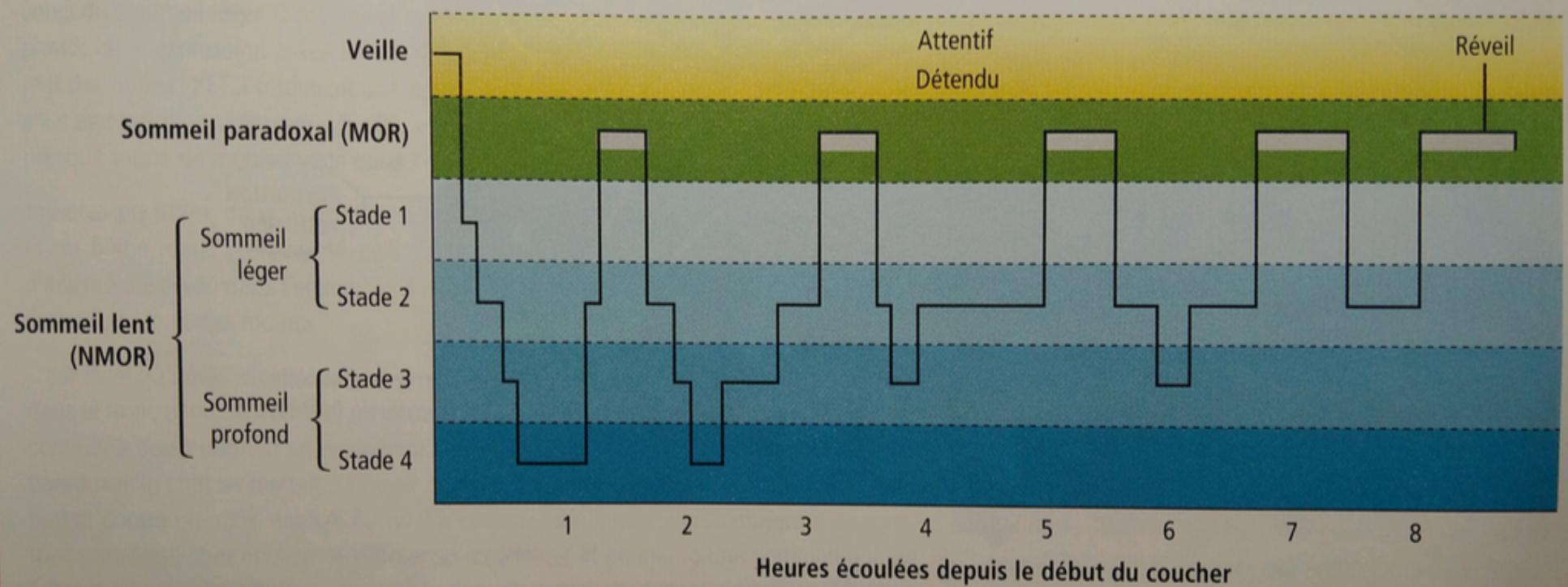
Ondes cérébrale analogues à une personne éveillée et vigilante

La tension musculaire du cou, des membres se relâche, mais on est paralysé

La fin d'un cycle de sommeil qui dure 70-120 minutes

Typiquement: 5 cycles de sommeil

FIGURE 4.2 Le déroulement typique d'une nuit de sommeil



1:15



Appli de sommeil

Fitbit

Beddit

Les troubles de sommeil

L'**insomnie**: une difficulté à s'endormir, par réveils nocturnes fréquents ou prolongés, ou par réveil prématué le matin

Provient de situations contextuelles stressantes

- Personnalité est un élément important
 - Cercle vicieux
-

Les troubles de sommeil

La narcolepsie: une perte complète de tonus musculaire et de tomber endormi de façon subite et irrépressible au cours d'une période normale de veille

- L'Accès de sommeil dure 10-20 minutes jusqu'à une heure
- Peut être très dangereux



Les troubles de sommeil

Somniloquie: consiste à parler ou à émettre des sons en dormant

- Dormeur n'est pas perturbé
- Peut parler avec une personne éveillée
- Pendant sommeil lent et sommeil paradoxal

Somnambulisme: consistant à se déplacer et à accomplir certains gestes quotidiens en dormant

- 15-30% des enfants (5-12 ans)
- Pendant stade 4 du sommeil profond



Les troubles de sommeil

L'apnée du sommeil

- Arrêt de la respiration pendant le sommeil
- Interrompt le sommeil du dormeur, même s'il ne s'en rend pas compte
- S'accompagne souvent avec ronflement

Traitements: perte de poids (principales cause = l'obésité); chirurgie

Les troubles de sommeil

La terreur nocturne: une agitation présentant les signes d'une intense frayeur (cris, pleurs, gestes de défense), suivi d'un réveil brutal

- Pendant sommeil profond

Le cauchemar: rêve associé à des émotions négatives assez fortes pour réveiller le dormeur

- Pendant sommeil paradoxal
 - Se souvient clairement
 - Fréquent chez des enfants (3-5 ans), mais adultes aussi (particulièrement en période de stress)
-

Autres parasomnies

Ronflement: plus élevée chez les hommes

Bruxisme: grincer fortement des dents

Impatience des jambes: Bouger les jambes au début du sommeil

Paralysie du sommeil: personne est éveillée mais incapable de bouger; le corps est paralysé comme au cours du sommeil paradoxal

Texambulisme: le besoin de texter pour répondre le plus rapidement possible à des messages qu'on reçoit durant la nuit

Ressources:

<http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/combien-d-heures-doit-on-dormir-pour-etre-en-sante-1.1045489>

<http://time.com/4713813/sleep-habits-napping-siesta/>

<http://www.managementtoday.co.uk/thomas-cooks-harriet-green-sleep-overrated/article/1228258>

<http://www.businessinsider.com/some-people-only-need-a-few-hours-of-sleep-2016-12>

<https://www.everydayhealth.com/news/cant-sleep-thats-nothing-brag-about/>

Les apps:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.sleep&hl=en>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.lux&hl=en>

<https://justgetflux.com/>