



somnio

Mode d'emploi

Contenu

Le produit somnio	1
A qui convient somnio ?	1
Conditions d'utilisation	2
Mode et durée du traitement	2
Effets secondaires et informations importantes	2
S'enregistrer pour l'utilisation du programme	3
Se connecter au programme	3
Le menu	3
Coaching	3
Compte	4
Profil	4
Licence	5
Rapport médical	5
Notifications	5
Assistance	5
Déconnexion	6
Protection des données :	6
Consentement	6
Sources	6
A propos de somnio	6
Participer aux modules de somnio	6
Remplir le journal de sommeil	6
Partager les données avec du personnel de la santé	7
Indications pour le personnel médical et/ou psychothérapeute	8
Conditions d'utilisation	8
Mode et durée du traitement	8
Accès aux données thérapeutiques avec code d'accès (24 heures)	8
Accès aux données thérapeutiques avec lien d'accès (3 mois)	8
Aide	9
Fabricant	9

Le produit somnio

somnio est une application (mobile ou Web) destinée au traitement d'insomnie. Il s'agit d'un dispositif médical certifié (CE). somnio permet aux patients de soulager leurs troubles du sommeil.

Avec le soutien de l'expert numérique du sommeil « Albert », les utilisateurs définissent d'abord leurs objectifs personnels. Au cours du programme, ceux-ci seront suivis et évalués. Pour atteindre les objectifs, des éléments informatifs, des exercices guidés, des questionnaires et des techniques de la thérapie cognitivo-comportementale sont employés dans les différents modules. Les contenus sont illustrés par des moyens audiovisuels, tels que les animations graphiques.

Le journal numérique de sommeil est un instrument central qui permet d'enregistrer et d'évaluer les données relatives au sommeil telles que les informations sur les heures de sommeil et de veille et l'état général de la personne. Sur la base de ces données et de la situation individuelle des patients, la thérapie est continuellement adaptée.

A qui convient somnio ?

somnio est conçu pour les patients âgés d'au moins 18 ans qui souffrent de symptômes d'**insomnie**.

Pour un coaching sommeil réussi avec somnio, il est essentiel d'avoir la volonté et la motivation d'étudier les contenus du programme et de mettre en pratique de manière durable les nouvelles connaissances et indications pour changer les habitudes.



Conditions d'utilisation

Vous avez besoin d'une **adresse e-mail personnelle** et d'un **appareil avec accès à Internet (ordinateur, portable, smartphone ou tablette)**.

Dans ce qui suit, vous trouverez une liste des **navigateurs web** et appareils pris en charge. Mis à part les compétences de base en informatique et Internet, il n'y a pas d'exigences spécifiques. Les conditions techniques :

Ordinateur de bureau & portable

- 1.8 GHz CPU (dual core)
- 2 Go de RAM
- PowerVR GT7600 GPU (ou similaire)
- 8 Go de stockage
- Navigateurs:
 - Chrome (v. 83)
 - Safari (v. 13)
 - Firefox (v. 78)
 - Edge (v. 83)

Appareils mobiles

- iOS Safari (v. 13.5)
- Navigateur Android (v. 81) avec Android 8.0 ou version ultérieure
- Chrome for Android (v. 81) avec Android 8.0 ou version ultérieure
- Chrome for iOS (v. 84)

Veuillez noter que les exigences techniques peuvent changer avec les versions plus récentes du dispositif médical. Vous trouverez les exigences actuelles sur le site web suivant : somnia.io/fr/appareils.

Mode et durée du traitement

somnia est accessible par inscription sur le site web <https://app.somnia.io> ou à travers l'application mobile.

Nous recommandons de remplir les **rapports du matin et du soir respectivement tous les matins et soirs** et de travailler **deux à trois fois par semaine** sur les **modules du programme**, dans un environnement calme et en position assise.

Après avoir achevé un nombre défini de modules (par exemple après les modules 1 à 3), le module suivant sera activé, une fois que vous aurez rempli trois rapports du matin. Vous devriez toutefois prendre le temps nécessaire pour travailler sur les contenus étudiés et pour intégrer les exercices à votre quotidien. Nous recommandons une durée minimale d'utilisation de 12 semaines.

Critères d'exclusion



L'utilisation de somnio **n'est pas adaptée** aux personnes qui se trouvent actuellement en situation de crise aiguë, en particulier s'il existe des pensées et/ou des intentions suicidaires.

La présence d'épilepsie ou d'un trouble bipolaire est le critère d'exclusion de la méthode de restriction du sommeil. Au début du module concerné, les utilisateurs doivent, conformément à la vérité, confirmer de ne pas avoir le diagnostic de l'épilepsie ou d'un trouble bipolaire. Dans le cas contraire, ils sauteront le module et n'appliqueront pas la restriction du temps passé au lit.



Effets secondaires et informations importantes



La restriction du temps passé au lit est une méthode thérapeutique non médicamenteuse dont l'efficacité est scientifiquement prouvée. Elle représente un élément central du coaching sommeil de somnio. Pendant son application, le temps que l'utilisateur passe au lit est réduit, de sorte que le besoin augmenté de sommeil qui en résulte puisse améliorer l'efficacité et la qualité de sommeil. Ensuite, le temps au lit est à nouveau progressivement prolongé.

Cette méthode peut entraîner des états temporaires de somnolence et une diminution de performance ou de concentration. Si tel est votre cas, vous devriez éviter, pendant l'application de la restriction du temps passé au lit, les activités lors desquelles ces contraintes pourraient devenir dangereuses (p. ex. la conduite en voiture).

Certains rapports indiquent que les patient(e)s souffrant de traumatismes peuvent éprouver des souvenirs intrusifs et récurrents, des épisodes dissociatifs de reviviscence du traumatisme (« flashbacks ») déclenchés par les exercices de relaxation.

somnio représente une thérapie non médicamenteuse. Vous ne devriez pas modifier votre médication et/ou d'autres traitements sans avoir consulté un médecin qualifié.

Veillez contacter votre spécialiste traitant (médecin/psychothérapeute) si vos symptômes ne s'améliorent pas sur une période prolongée ou s'ils s'aggravent considérablement.

S'enregistrer pour l'utilisation du programme

1. Ouvrez le site web du programme (<https://app.somn.io>).
2. Cliquez sur « **Inscription** ».
3. Si vous ne disposez pas encore d'un code d'ordonnance ou de licence, veuillez cliquer sur « **NON** » et suivre les instructions s'affichant par la suite. Dans le cas contraire, veuillez cliquer sur « **OUI** » et passer par les étapes expliquées ci-dessous.
4. Entrez votre adresse e-mail dans le champ correspondant.
5. Lisez les [Conditions Générales](#) et la [Protection des données](#).
6. Cochez la case « J'accepte les **CG** et la **PPD** ».
7. Lisez le « [Traitement de mes données personnelles et de santé](#) ».
8. Cochez la case « J'accepte le **traitement de mes données personnelles et de santé**. »
9. Lisez les [Critères d'exclusion](#).
10. Cochez la case « J'ai pris note des **critères d'exclusion** pour l'utilisation ».
11. Cochez la case « Je souhaite recevoir la lettre d'information » (facultatif).
12. Cliquez sur « **Continuer** ».
13. Veuillez saisir votre **code d'ordonnance ou de licence** à 16 caractères.
14. Cliquez sur « **Créer compte** »
15. Vous recevez par e-mail une **confirmation d'enregistrement**.
16. Cliquez sur le lien d'enregistrement dans l'e-mail.
17. Définissez un mot de passe selon les critères affichés.
18. Cliquez sur « **Activer le compte** ». ensuite vous serez redirigé(e) directement au programme et un message de bienvenue s'affichera sur l'écran.
19. Lisez le message et cliquez sur « **COMPRIS !** ». Désormais, vous verrez l'aperçu du coaching.

Se connecter au programme



1. Ouvrez le site web du programme (<https://app.somn.io/>).
2. Entrez votre adresse e-mail et le mot de passe.
3. Cliquez sur « Connexion »

Le menu

Coaching

Choisissez les modules de coaching. Vous commencez par l'introduction et puis vous étudiez tous les modules, l'un après l'autre (voir **Participer aux modules du coaching sommeil**).

Les options suivantes du menu s'affichent au cours du coaching après l'achèvement des modules correspondants :

- Journal de sommeil

Visible après avoir achevé le module du même nom. Entrez-y les heures de sommeil et de veille et obtenez les évaluations de l'efficacité et qualité de votre sommeil. (voir **Remplir le journal de sommeil**)

- Cercle d'insomnie

Visible après avoir achevé le module du même nom. Aperçu de votre cercle vicieux personnel de l'insomnie, comme exploré et convenu dans le module du même nom.



- Fenêtre de sommeil

Visible après avoir achevé le module du même nom. Vous pouvez y consulter et modifier le créneau horaire qui détermine combien de temps vous passez au lit, établi par l'expert numérique du sommeil.

Tous les 7 jours, vous pouvez ajuster votre fenêtre de sommeil à condition d'avoir fait au moins trois entrées dans le journal de sommeil dans les 7 jours précédents (au moins le rapport du matin). Lors d'une efficacité du sommeil supérieure à 85% (moyenne de la semaine), vous avez la possibilité de prolonger votre

créneau horaire du sommeil de 15 minutes. Si l'efficacité moyenne du sommeil est inférieure à 80%, nous recommandons de le raccourcir de 15 minutes. La fenêtre de sommeil comprend toujours entre 6 (minimum) et 9 heures (maximum).

Modifier la fenêtre de sommeil :

-  Décaler la fenêtre de sommeil (par clic : 5 minutes **plus tard**)
-  Décaler la fenêtre de sommeil (par clic : 5 minutes **plus tôt**)

+ 15 minutes : Prolonger la fenêtre de sommeil de 15 minutes

- 15 minutes : Raccourcir la fenêtre de sommeil de 15 minutes

Cliquez ensuite sur « Enregistrer ».

- Relaxation

Visible après avoir achevé le module du même nom. Vous pouvez y écouter et/ou télécharger les exercices de relaxation.

Compte

Dans cet onglet, vous trouverez plusieurs sections contenant des informations à propos de votre compte somnio.

Profil

Compte d'utilisateur : Nom, Adresse e-mail, Langue, Recevoir la Newsletter et les notifications par e-mail

Vous pouvez y changer vos données, la langue du programme et activer les notifications e-mail. Après toute modification, cliquez sur « Enregistrer profil ».

Coach : Ajuster la vitesse d'élocution, afficher/masquer les sous-titres. Activer la fonction « Poursuivre automatiquement ».



Après toute modification, cliquez sur « Enregistrer ».

Objectifs : Ajuster les objectifs personnels définis dans le module d'introduction. Après toute modification, cliquez sur « Enregistrer ».

Connexions aux trackers : Connectez ici votre tracker de sommeil qui remplira automatiquement votre journal du sommeil. Cliquez sur « Gérer les connexions des trackers » et suivez les instructions de la fenêtre s'affichant ensuite pour établir ou couper les connexions.

Une liste est affichée sur laquelle figurent les prestataires avec les trackers compatibles avec somnio. Dans la ligne de votre marque de tracker, cochez les données que vous souhaitez saisir automatiquement et cliquez ensuite sur « Connecter ». Vous serez redirigé(e) vers un site Web externe. Veuillez y suivre les instructions. Après une mise en œuvre réussie, vous verrez une notification de confirmation dans somnio et vous pourrez désormais consulter et gérer la connexion de votre tracker. Vous trouverez de plus amples informations sur les trackers de sommeil sous somnia.io/fr/tracker-de-sommeil.

Définir un nouveau mot de passe : Entrez votre ancien mot de passe ainsi que deux fois le nouveau mot de passe souhaité et cliquez sur « Enregistrer mot de passe ». Obligation de respecter les critères de longueur du mot de passe et du type de caractères.

Connexion sans mot de passe : Cliquez sur « Configuration ». Scannez votre empreinte digitale en suivant les instructions qui s'affichent en fonction de l'appareil à partir duquel vous utilisez somnio. Saisissez le nom que vous avez choisi pour l'appareil, puis cliquez sur « Enregistrer ». Vous pouvez à tout

moment déconnecter cet appareil en cliquant sur « Déconnecter l'appareil » ou sur l'icône de la poubelle.

Export :

Export des données d'utilisateur : Vous pouvez télécharger toutes vos données vous concernant stockées dans le système dans un format interopérable (JSON). Pour cela, cliquez sur « Télécharger ».

Exporter les entrées du journal de sommeil : Téléchargez toutes les entrées faites dans le journal de sommeil dans un format Excel. A cette fin, cliquez sur « Télécharger ».

Évaluation visuelle : Vous pouvez consulter et télécharger toutes les évaluations basées sur vos données de sommeil. Pour ce faire, cliquez sur « Télécharger ».

Protection des données : Consulter et retirer votre consentement au traitement des données personnelles et supprimer votre compte. Pour consulter votre consentement, cliquez sur « Consentement », pour voir la politique de protection des données sur « protection des données », pour retirer votre consentement sur « Retirer consentement » et pour supprimer votre compte sur « Supprimer compte ».

Licence

Les informations sur la licence actuelle que vous avez ou acheté ou obtenu via votre caisse d'assurance maladie.

Activer/prolonger votre licence : En entrant un nouveau code d'ordonnance ou de licence, vous pouvez prolonger votre licence ou activer un nouveau programme. Saisissez votre code à l'endroit indiqué, lisez les CG et la PPD (qui s'ouvrent dans une fenêtre pop-up), cochez la



case « J'accepte les CG et la PPD » et cliquez sur « Utiliser le code ». Votre nouvelle licence sera immédiatement activée.

Rapport médical

Consulter les données thérapeutiques, générer un code d'accès ou un lien d'accès afin de permettre du personnel médical d'accéder à vos données une fois ou sur une période prolongée (plus d'infos sur page 8).

Notifications

Informations sur les mises à jour du logiciel.

Assistance

Une fenêtre pop-up s'ouvre. Cliquez sur « Questions relatives au contenu » si vous avez des questions par rapport au contenu de l'application. Cliquez sur « Questions techniques » si vous avez des questions ou si vous rencontrez des problèmes pendant l'utilisation de l'application. Vous avez ensuite la possibilité de prendre rendez-vous pour un appel téléphonique ou d'envoyer un e-mail avec votre question à l'équipe d'assistance. Vous avez également la possibilité de consulter notre [site d'assistance mementor](#) ou de nous contacter via e-mail à support@somn.io.

Déconnexion

Se déconnecter de *somnio*.

Protection des données :

En cliquant sur cet onglet, la politique de protection des données s'ouvrent dans une fenêtre pop-up.

Consentement

En cliquant sur cet onglet, une fenêtre pop-up s'ouvre avec la déclaration de consentement sous forme abrégée pour le traitement des

données personnelles et des données relatives à la santé lors de l'utilisation de l'application.

Sources

En cliquant sur cet onglet, une fenêtre pop-up s'ouvre avec les sources utilisées pour la création de somnio.

A propos de somnio

En cliquant sur ce point de menu, une fenêtre popup s'ouvre avec des données pertinentes sur l'application somnio.

Participer aux modules de somnio

Pour commencer les modules du coaching, procédez de la façon suivante :

1. Ouvrez le site web du programme (<https://app.somn.io/>) et connectez-vous.
2. Cliquez sur l'option du menu à gauche « **Coaching** » et choisissez un module du coaching sommeil.
3. Un écran de bienvenue s'affiche avec une brève description du module.
4. En cliquant sur le **bouton lecture**, vous commencez le module. Si vous avez déjà commencé ce module précédemment, le programme continue au moment où vous vous êtes arrêté(e) la fois précédente. Dans le cas où vous souhaitez recommencer le module dès le début, cliquez sur « **Redémarrer** ».
5. Écoutez les étapes présentées dans le module choisi et suivez les instructions du coach numérique du sommeil.
6. Vous pouvez répondre aux questions du coach numérique en cliquant sur les boutons correspondants.
7. Naviguer dans le module :

- ◀ retour arrière
- ⏸ pause
- ▶ sauter l'étape
- < retour au menu des modules



☰ afficher/masquer le menu

8. Lors de l'achèvement d'un module, le module suivant est débloqué, une fois que vous aurez fait 3 nouvelles entrées dans le journal de sommeil. Excepté : le module d'introduction. Le module Journal de sommeil est disponible ensuite et sans délai d'attente.

Remplir le journal de sommeil

Pour faire une entrée dans le journal de sommeil, procédez de la façon suivante :

1. Connectez-vous au programme.
2. Ouvrez le journal de sommeil que vous trouvez dans le menu à gauche.
3. Vous y voyez un aperçu de vos entrées précédentes.

Sous « Sommeil », « État » et « Substances », en haut à gauche, vous pouvez consulter vos données correspondantes entrées précédemment.

Après le lever : Rapport du matin

Vérifiez de bien avoir choisi l'onglet « **Rapport du matin** ».

Cliquez sur le symbole d'ajout se trouvant sur la date correspondante.

- Remplissez les cadres :
 - « **Couché(e) à** » (choisir l'heure)
 - « **Quand t'es-tu endormi(e)** » (choisir l'heure). Le cas échéant, cliquez sur le bouton « **Je ne me suis pas endormi(e)** ».
- Sinon, remplissez les cadres suivants :
 - « **Temps d'éveil en phase de sommeil** »
Durée totale du temps passé au lit en état d'éveil entre le moment d'endormissement et le réveil définitif au matin.
 - « **Quand t'es-tu réveillé(e) définitivement ?** »
 - « **Au lit jusqu'à** » L'heure à laquelle vous êtes sorti(e) du lit.
 - « **Quelle était la qualité ton sommeil ?** »

- Cliquer sur « Enregistrer ».

Évaluations

- Votre **efficacité du sommeil par jour (en %)** est affichée dans le cercle orange. Veuillez trouver plus d'informations en cliquant sur les entrées, les flèches, et les différents symboles.
- Vous avez la possibilité de consulter votre moyenne de 7 jours :



Efficacité du sommeil



Délai d'endormissement



Temps d'éveil nocturne

- Dessous, les symboles de flèches vous indiquent si vous vous êtes rapproché(e) de votre/vos objectif(s) pendant les 7 jours passés. En cliquant/passant par-dessus avec le curseur, vous voyez votre tendance +/- en pourcentage.

En fin de journée : Rapport du soir

Veuillez cliquer sur l'onglet « **Rapport du soir** ».

- **État** : Évaluez votre **humeur**, **performance** et **niveau d'énergie** de la journée.
- **Substances** : Indiquez la quantité d'**alcool** et de **caféine** consommée en choisissant entre « Aucun », « Peu », « Moyen » et « Beaucoup ». Cliquez sur « Confirmer ».
- Maintenant, l'évaluation concernant votre état et consommation est affichée. En-dessous, vous verrez votre moyenne de 7 jours sur une échelle de 10 :



Humeur



Performance



Énergie

- Si vous souhaitez **modifier une entrée**, cliquez sur l'entrée en question dans l'aperçu. Cliquez sur « Modifier ».



- Si vous souhaitez **supprimer une entrée**, cliquez sur l'entrée correspondante et ensuite sur le symbole de poubelle.
- En haut à droite, vous pouvez choisir entre les modes d'aperçu, ou l'aperçu par **semaine** ou l'aperçu **global** des données.

Partager les données avec du personnel de la santé

1. Ouvrez le programme et connectez-vous.
2. Profitez de la fonction interne au programme « Rapport médical ».
3. En cliquant sur « Voir rapport médical », vous avez la possibilité de consulter un aperçu de vos données thérapeutiques.
- 4 Pour permettre au personnel médical de consulter ces données, vous avez deux options :

Code d'accès : Si vous souhaitez partager vos données directement lors de la consultation, vous pouvez générer un code d'accès à 8 caractères que vous communiquerez ensuite oralement à votre spécialiste traitant.

- Pour ce faire, cliquez sur « Créer un code d'accès ».
- Le personnel médical ouvre le site <https://app.somn.io/doc> et saisit le code que vous avez indiqué.
- Vous recevrez dans votre application un message indiquant que votre praticien souhaite consulter les données. Cliquez sur « Oui » si vous acceptez cet accès.
- Le personnel médical pourra consulter les données thérapeutiques dans les 24 heures qui suivent. Ensuite, une déconnexion automatique a lieu.

Lien d'accès : Si vous souhaitez partager vos données avec votre spécialiste traitant sur une longue période et indépendamment de l'heure de consultation, créez un lien d'accès qui permettra au spécialiste d'accéder à tout

moment à vos données thérapeutiques sans confirmation manuelle.

- Pour ce faire, cliquez sur « Créer un lien d'accès ».
 - Copiez le lien qui s'affiche maintenant dans l'intercalaire et envoyez-le à votre spécialiste.
 - Votre spécialiste peut maintenant consulter vos données thérapeutiques pendant 3 mois (ou jusqu'à l'expiration de votre licence).
 - Si vous souhaitez prolonger l'accès, cliquez sur « Prolonger ». La date d'expiration de l'accès s'affiche directement sous le lien.
5. Si vous souhaitez à nouveau supprimer le code d'accès ou le lien d'accès, cliquez sur « Supprimer le code d'accès » ou « Supprimer le lien d'accès ».

Indications pour le personnel médical et/ou psychothérapeute

Conditions d'utilisation

Vous devez disposer d'un **appareil avec accès à l'Internet (ordinateur, portable, smartphone ou tablette)**. Vous trouverez une liste des navigateurs web pris en charge sur le site web suivant : [somn.io/appareils](https://app.somn.io/appareils)

Il n'y a pas besoin de formation pour l'utilisation du programme tant qu'il y a des connaissances de base en informatique et Internet.

Mode et durée du traitement

Veillez vérifier le rapport dans le programme qui inclut le progrès des données relatives au sommeil et la santé.

Votre patient peut vous autoriser l'accès à ses données thérapeutiques pour 24 heures ou jusqu'à trois mois.



Accès aux données thérapeutiques avec code d'accès (24 heures)

1. Ouvrez le site web <https://app.somn.io/doc/>
2. Introduisez votre nom ou celui de votre institut, sous lequel le patient peut vous reconnaître, et le code d'accès que vous avez reçu du patient. Cliquez sur « Charger l'évaluation ».

Le patient doit donner son accord pour l'accès. Dès que cela est fait, vous obtenez un aperçu des données suivantes :

- **Démarrage et avancement du programme, appareils connectés, nombre d'entrées dans le journal.**
 - Aperçu des différentes **données de sommeil**
 - Le progrès des modules.
4. Vous n'avez pas besoin de vous déconnecter vous-même, la déconnexion se fait automatiquement après 24 heures ou lorsque vous fermez le navigateur. Avec le code d'accès, le patient vous accorde un accès de 24 heures.

Accès aux données thérapeutiques avec lien d'accès (3 mois)

1. Ouvrez ou cliquez sur le lien que votre patient vous a envoyé.
2. Vous obtenez un aperçu comme décrit au point 3 (voir en haut).

Lors des deux accès, vous avez la possibilité de télécharger l'aperçu affiché sous forme de fichier pdf en faisant défiler la page jusqu'en bas et en cliquant sur « Télécharger en PDF ».

Aide

Assistance : Lorsque vous avez des questions ou problèmes en utilisant le programme, vous pouvez trouver de l'aide sur [le site d'assistance de mementor](#) et par l'adresse e-mail support@somn.io

Fabricant



mementor DE GmbH
Karl-Heine-Str. 15
04229 Leipzig

www.mementor.de

Dernière mise à jour des informations

18 octobre 2023

