somnio

Mode d'emploi

Contenu

Le produit somnio **1**
- A qui convient l'application 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 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 guidées, 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 l'application 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 : somn.io/fr/appareils.

Mode et durée du traitement

somnio est accessible par inscription sur le site web https://app.somn.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.

Veuillez 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 « **Créer un compte** ».
3. Si vous ne disposez pas encore d'un code d'activation, veuillez cliquer sur « **Démarrer le processus** » et suivre les instructions s'affichant par la suite. Dans le cas contraire, veuillez cliquer sur « **Utiliser le code** » 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 « Je consens 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 newsletter » (facultatif).
12. Cliquez sur « **Continuer** ».
13. Veuillez saisir votre **code d'activation** à 16 caractères.
14. Cliquez sur « **S'inscrire** »
15. Vous recevez par e-mail une **confirmation d'inscription**.
16. Cliquez sur le lien d'inscription 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 !** ». 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 somn.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'activation, 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 lien d'accès afin de permettre au personnel médical d'accéder à vos données de coaching (plus d'infos sur page 8).

Notifications

Informations sur les mises à jour du logiciel, les downtimes de serveurs ou autres informations importantes..

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. Une fois un module terminé, le suivant est débloqué. Pour certains modules, il faut remplir trois nouvelles entrées dans le journal avant de pouvoir débloquer le module suivant.

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 cliquez 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. Vous avez la possibilité de consulter un aperçu de vos données thérapeutiques. Sous l'onglet « Instructions », vous trouvez des explications sur les graphiques et les chiffres présentés dans le rapport médical. Vous y trouvez également des indications sur la mise à disposition des données.
4. Pour permettre au personnel médical de consulter ces données, vous avez la possibilité de générer un lien d'accès.

Lien d'accès : Vous partagez ainsi vos données avec votre spécialiste traitant sur une période prolongée et indépendamment de l'heure de consultation. Le professionnel de santé peut ainsi accéder à tout moment à vos données thérapeutiques sans confirmation manuelle.

- Cliquez d'abord sur l'onglet « Partager », puis sur « Créer un lien d'accès ».
- En cliquant sur le bouton situé en dessous, vous envoyez le lien 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.
- Vous pouvez également créer un modèle d'e-mail dans la section « Lien d'accès par e-mail », qui contient déjà le lien d'accès, afin de l'envoyer facilement à votre cabinet médical.
    - Cliquez sur « Remplir et envoyer ».
    - Indiquez votre adresse e-mail.
    - Indiquez l'adresse e-mail du cabinet médical.
    - Cliquez sur « Créer un brouillon d'e-mail ».
    - Complétez vos données personnelles nom et date de naissance dans le modèle d'e-mail.
    - Envoyez l'e-mail via votre programme de messagerie.

5. Si vous souhaitez à nouveau supprimer le lien d'accès, cliquez sur « 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
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

Veuillez 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 trois mois (ou plus).

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 de :

- **Démarrage et avancement du programme, appareils connectés, nombre d'entrées dans le journal.**
- Aperçu des différentes **données de sommeil**
- Modules terminés

Vous avez la possibilité de télécharger l'aperçu affiché sous forme de fichier 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
Allemagne

www.mementor.de

Dernière mise à jour des informations
7 janvier 2025

CE
0633