

# Rapport médical

21/05/2026

Date de début 17/08/2021

Française



## Paramètres importants

### Score de Sommeil (début)

25

21/05/2026

Indication d'insomnie clinique (sévère)

Score de Sommeil du module 'Introduction'

### Score de Sommeil (milieu)

19

21/05/2026

Indication d'insomnie clinique (modérée)

Score de Sommeil du module 'Objectifs'

### Score de Sommeil (final)

8

21/05/2026

Pas d'indication d'insomnie clinique

Score de Sommeil du module 'Clôture'

### Score de Sommeil (suivi)

8

21/05/2026

Pas d'indication d'insomnie clinique

Score de Sommeil du module 'Suivi'

### Type d'insomnie

Mixte (ABC)

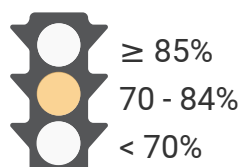
--

Principalement des problèmes d'endormissement, de maintien du sommeil et des réveils précoces

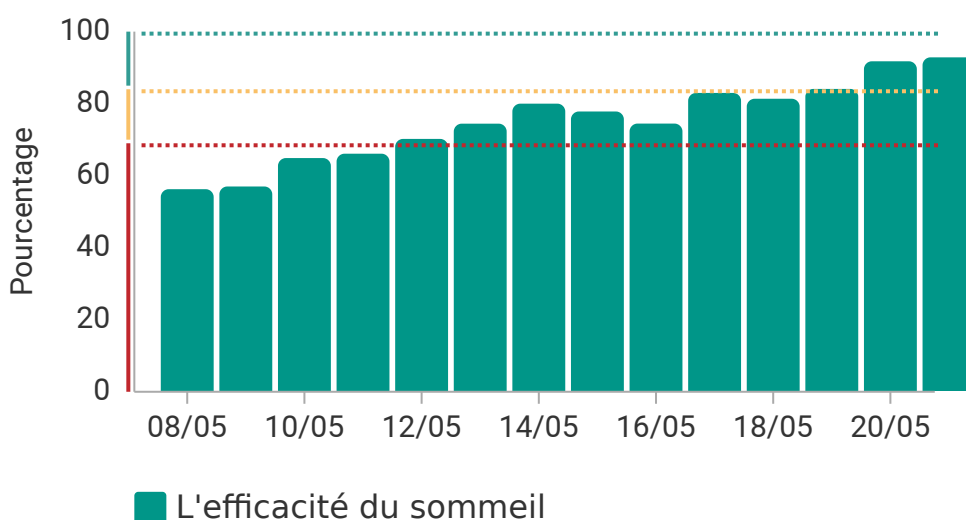
Nature des problèmes de sommeil

## Efficacité du sommeil

L'efficacité du sommeil est le rapport entre la durée du sommeil et le temps passé au lit.

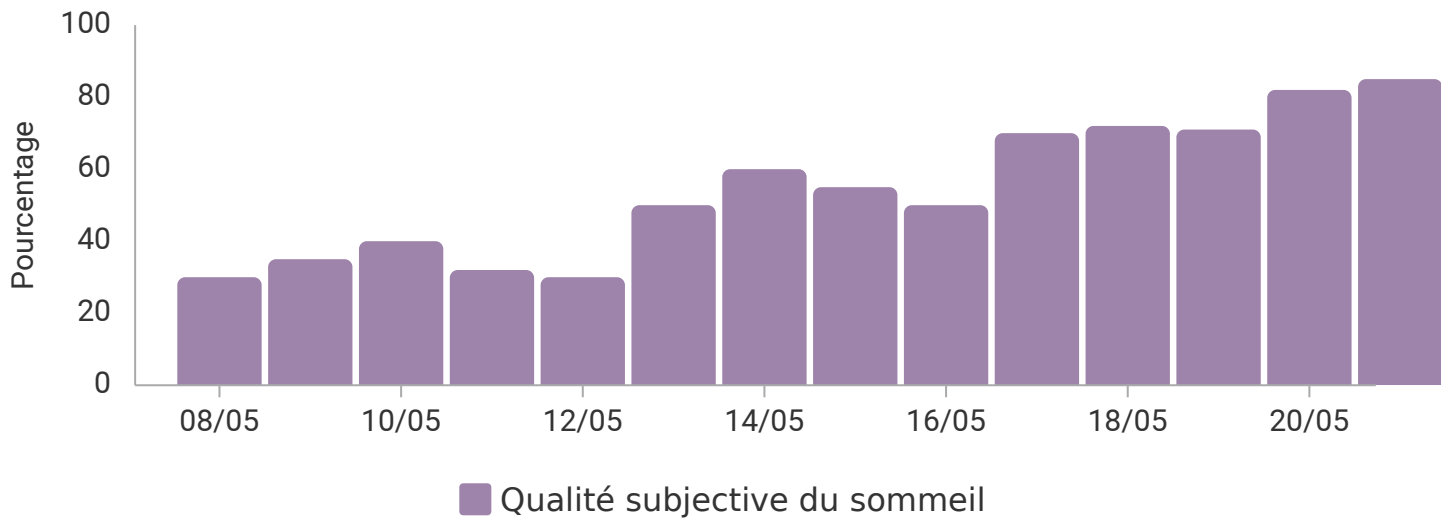


Ton efficacité du sommeil actuelle (moyenne des sept derniers jours) est de: 84%

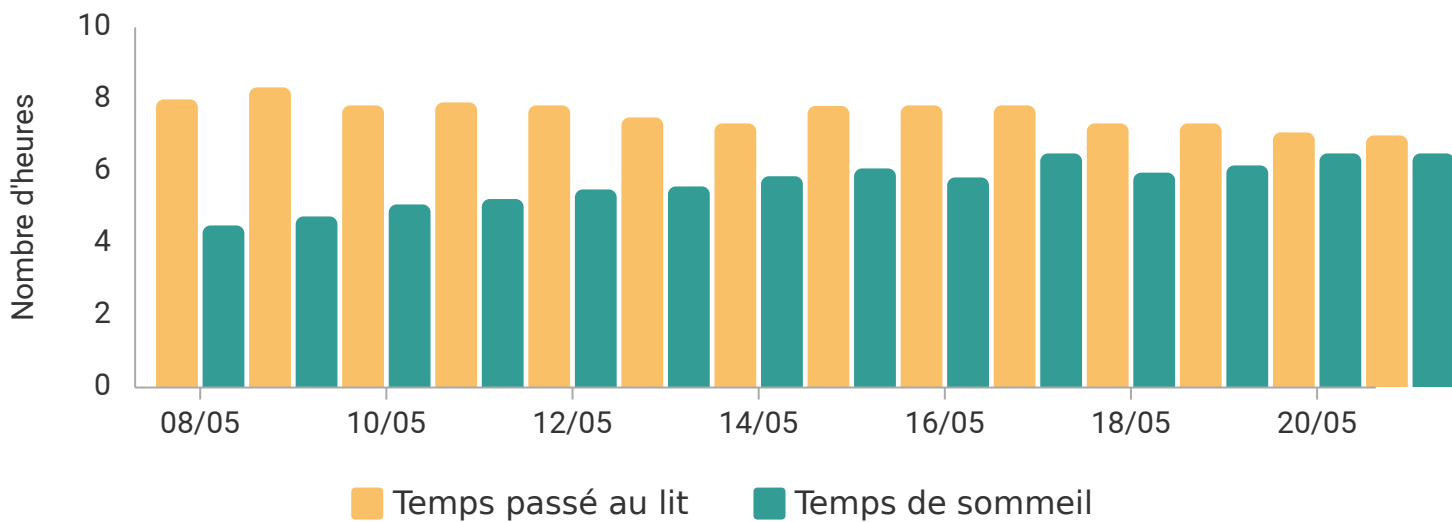


# Rapport médical de Françoise (21/05/2026)

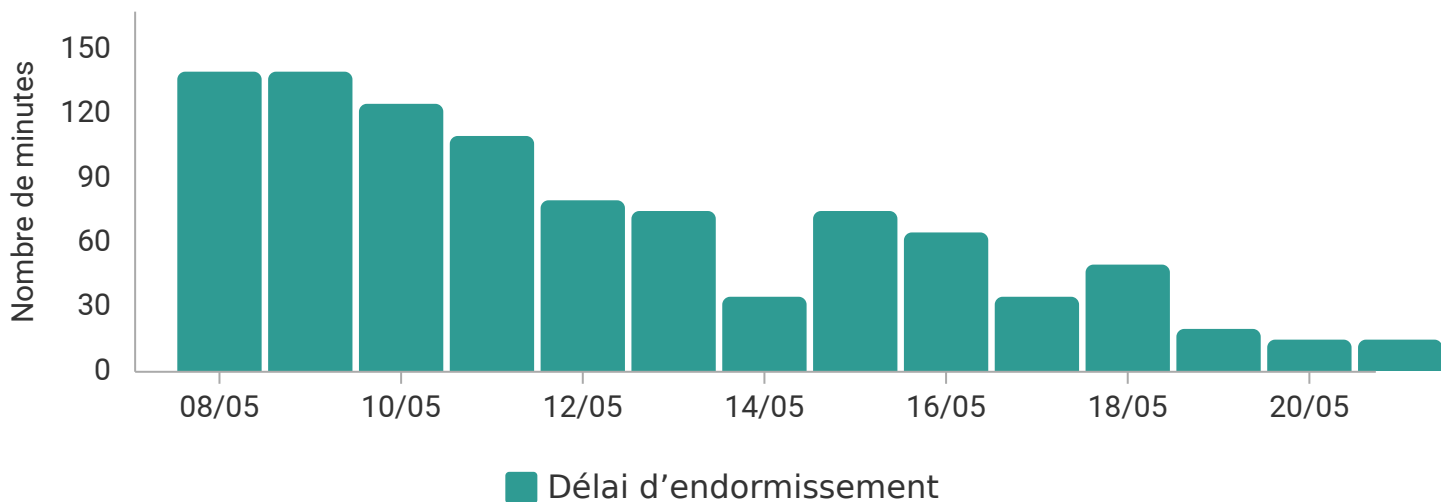
## Qualité de sommeil subjective



## Temps passé au lit et durée du sommeil

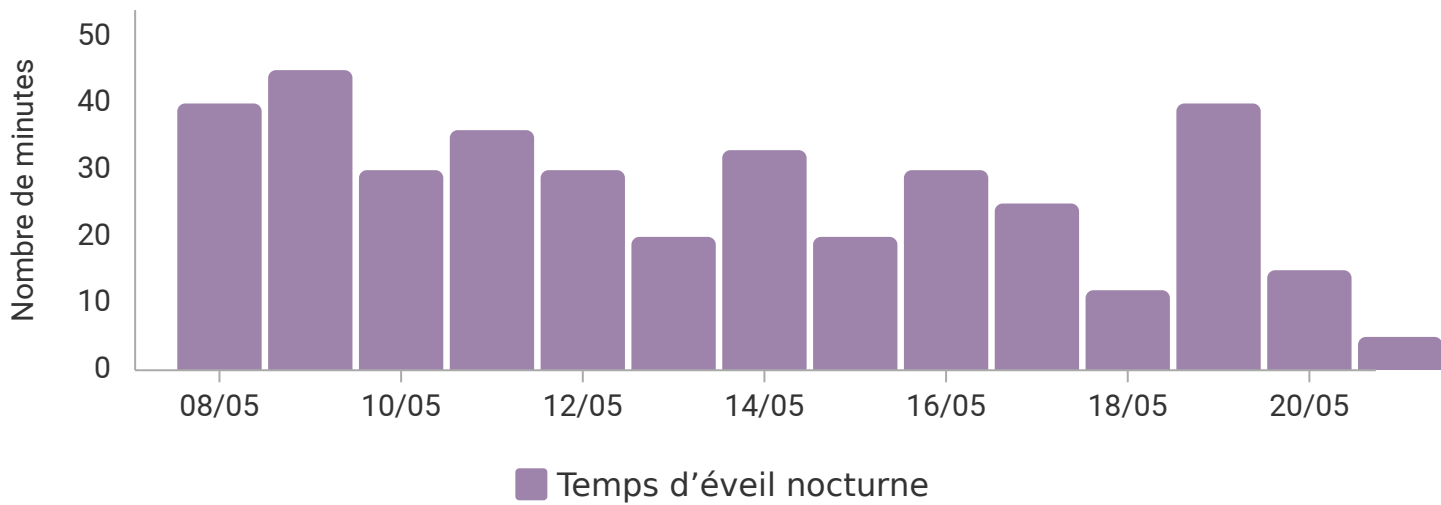


## Délai d'endormissement

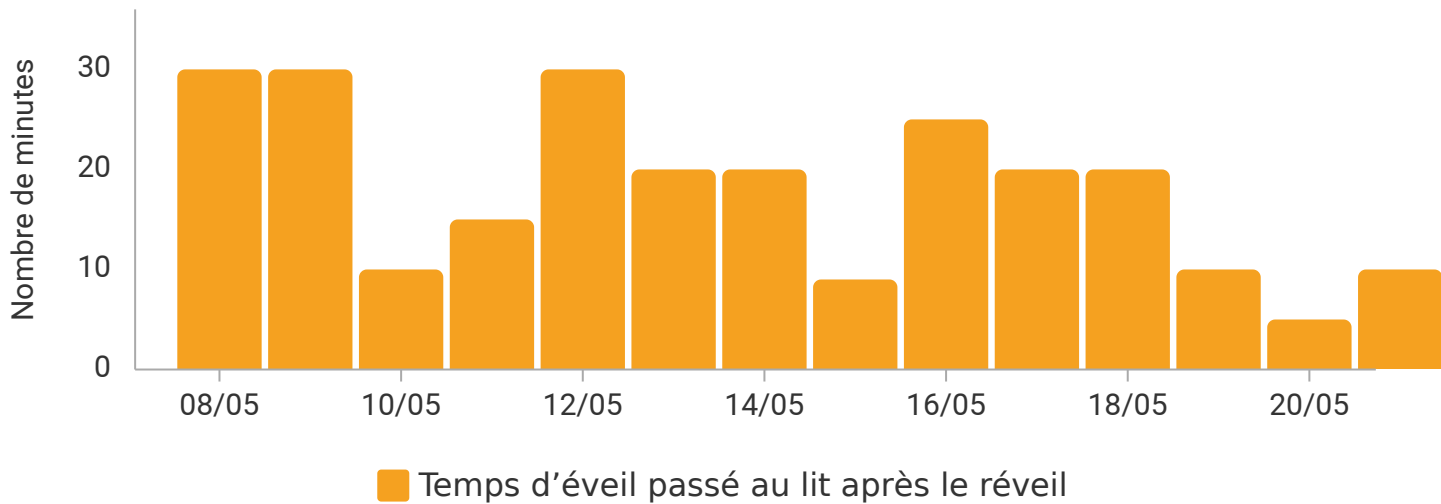


# Rapport médical de Françoise (21/05/2026)

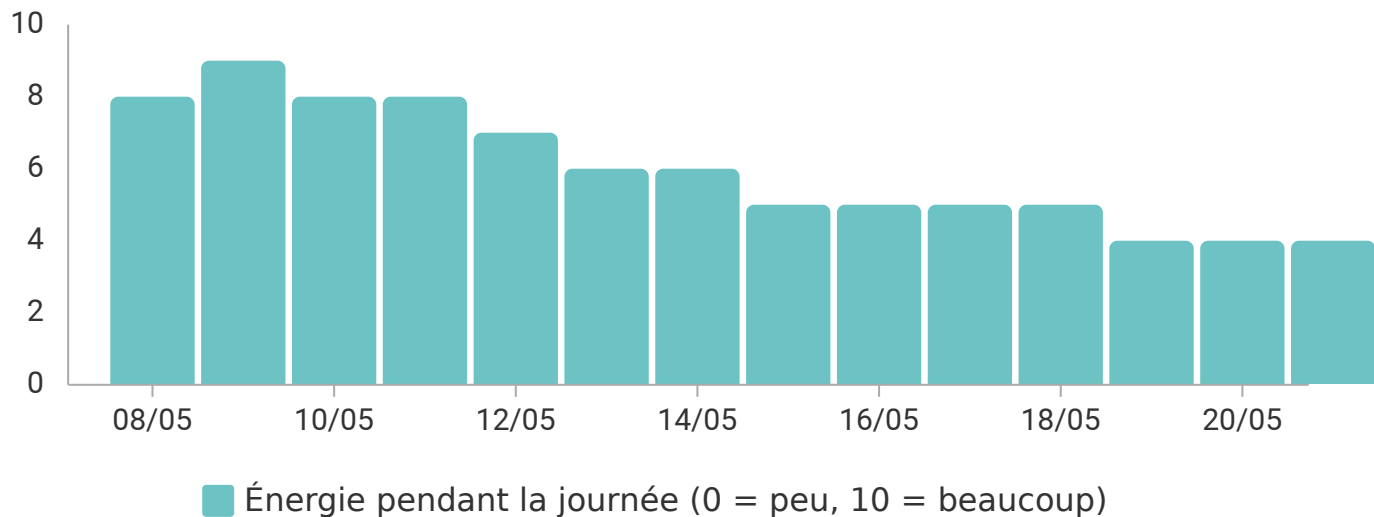
## Temps d'éveil nocturne



## Temps passé au lit après le réveil

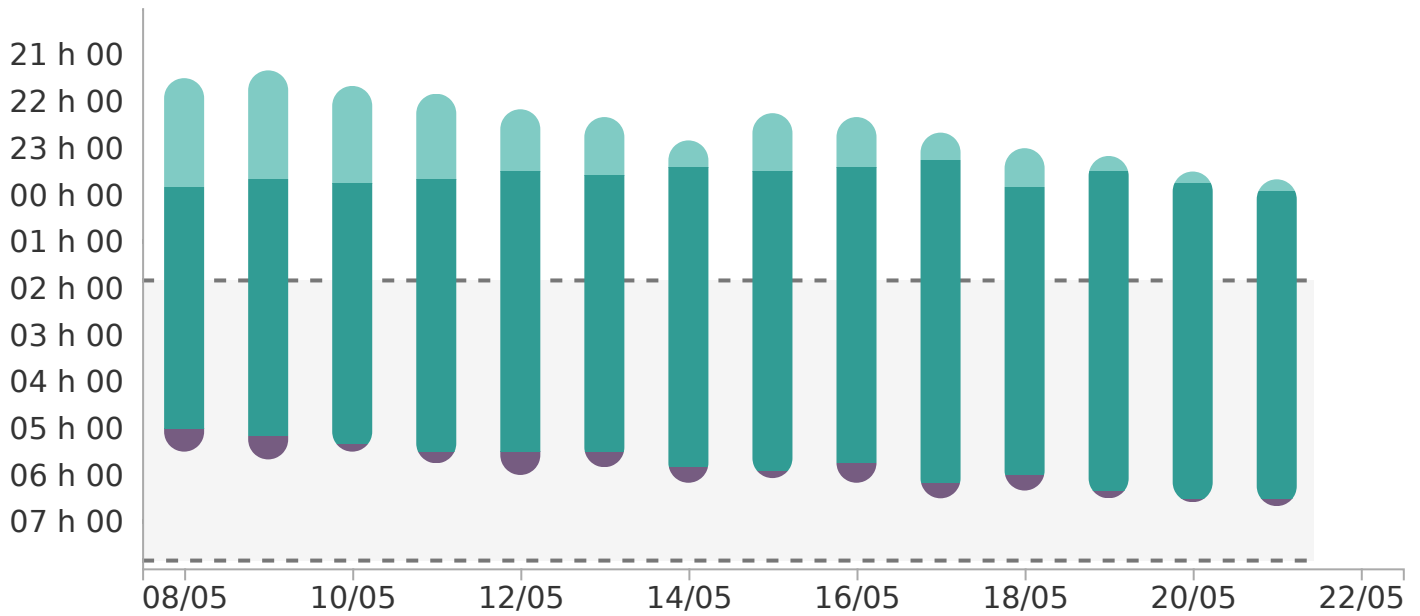


## Énergie pendant la journée



# Rapport médical de Françoise (21/05/2026)

## Rythme de sommeil



- Délai d'endormissement
- Durée du sommeil
- Temps passé au lit après le réveil
- Fenêtre de sommeil
- Pas de sommeil

## Nombre de modules (16/16)

Introduction	✓
Journal du sommeil	✓
Connaissances sommeil	✓
Objectifs	✓
Exercice pratique	✓
Cercle de l'insomnie	✓
Objectifs	✓
Heures de sommeil	✓

Relaxation	✓
Objectifs	✓
Habitudes de sommeil	✓
Objectifs	✓
Pensées	✓
Décisions quotidiennes	✓
Clôture	✓
Suivi	✓