

# Manuel à destination des utilisateurs

-

## Application Mon Sommeil



## Table des matières

Introduction .....	3
Présentation .....	3
My-Med-A .....	3
My-Med-A Mon Sommeil .....	4
Utilisation prévue .....	5
Exclusion .....	5
Contre-indications .....	5
Effets secondaires .....	5
Avertissement et risques restants .....	5
Instructions spéciales .....	5
Langue .....	5
Configuration système requise .....	6
Matériel .....	6
Logiciel .....	6
Mesures de sécurité informatique .....	6
Installation .....	6
Sécurité et entretien .....	6
Protection et Traitement des données .....	7
Permissions .....	7
Demande de suppression des données .....	7
Téléchargement .....	8
Parcours général .....	0
Phase introduction .....	1
Écran d'accueil .....	0
Partie Sommeil .....	0
Agenda Sommeil .....	0
Saisie de nuits .....	0
Conseils sommeil .....	0
Scan de l'environnement de sommeil .....	0
Partie Addiction .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Agenda Consommations .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Paramétrage de l'application .....	1
Réglages des notifications .....	1
En cas de problème technique .....	2
Contact professionnel de santé .....	3





INTRODUCTION

PRESENTATION

MY-MED-A

My-Med-A pour My Medical Agent est un spin-off du laboratoire CNRS UMR 6033 (SANPSY) à l'Université de Bordeaux créé en 2019 par le professeur Pierre PHILIP ayant pour but la conception, l'industrialisation et la commercialisation d'application de prévention, de repérage, de diagnostic et de traitement des maladies mentales telles que l'insomnie, la dépression, l'addiction et le stress psychosocial ainsi que la conception de compagnons virtuels à visée pédagogique. My Med A dispose par ailleurs, d'expertises dans plusieurs domaines tels que : la santé et bien-être mental, les sciences du comportement et les stratégies d'engagement, la technologie numérique ainsi que la connaissance de l'entreprise.



**Santé et bien-être mental**

sommeil, stress psycho-social, comportement addictif



**Science du comportement et stratégies d'engagement**



**Connaissance de l'entreprise**

Stratégie, organisation et conduite au changement



**La technologie numérique**

interface homme-machine empathique, autonome, sécurisée



**MY-MED-A MON SOMMEIL**

My-Med-A Mon Sommeil est une application mobile pour Android et iOS conçue pour détecter et surveiller les troubles du sommeil, les addictions et les problèmes de santé mentale. Elle s'appuie sur les principes de détection précoce et utilise des agents conversationnels animés (ACA) pour l'intervention et le soutien. Sur la base de l'évaluation continue pendant le suivi, des conseils personnalisés sont fournis, y compris des recommandations sur l'hygiène du sommeil, l'activité physique et d'autres aspects pertinents. Elle est divisée en plusieurs phases (4 pour le volet Sommeil et 2 pour le volet Addiction) d'une durée de 17 jours pour le volet Sommeil et de 8 jours pour le volet Addiction avec la possibilité de poursuivre au-delà de ces périodes avec des entretiens mensuels.

<b>Nom du dispositif</b> : My-Med-A - Mon Sommeil Version du logiciel : v1.0.0 Année de sortie : 202X UDI-DI : UDI-PI :
<b>Classification logicielle</b> 2017/745/EC: Classe I CE-marked in 202x

Fabricant



Nom : My Med A  
Adresse : 41 Cours Pasteur,  
33000 Bordeaux, France  
xx/xx/xxxx

Numéro série



xxxxx

Patient unique multiple usage



Patient unique  
multiple usage

Medical Device



Site web d'informations



url de téléchargement

Guide utilisateur



e-IFU indication



SIRET : 85191342600017

## Utilisation prévue

Le dispositif « My-Med-A Mon Sommeil » permet de :

- Détecter et suivre les troubles du sommeil et les problèmes de santé mentale à l'aide d'un questionnaire et d'un journal quotidien,
- Aider à analyser la qualité du sommeil et donner des conseils personnalisés,
- Faire le lien avec des structures de professionnels spécialisés en cas de problèmes sévères de sommeil, d'addiction ou de santé mentale.

My-Med-A Mon Sommeil est destiné à être utilisé auprès de personnes :

- Qui ont un trouble du sommeil,
- Qui souhaite améliorer la qualité de son sommeil,
- Qui ont besoin d'aide pour surmonter leurs dépendances au tabac, au cannabis, à l'alcool et au temps passé devant un écran,
- Qui souhaite suivre sa santé mentale.

## Exclusion

My-Med-A Mon Sommeil n'est pas destiné aux situations d'urgence ou au diagnostic. Dans ce cas, veuillez consulter un professionnel.

## Contre-indications

My-Med-A Mon Sommeil s'appuie sur des agents conversationnels automatisés pour détecter les signes précoces de troubles du sommeil et aider les individus à surmonter les dépendances. Il n'est pas destiné à des fins de diagnostic. Pour une évaluation plus approfondie, il est recommandé de consulter un spécialiste.

## Effets secondaires

Aucun effet indésirable n'est attendu suite à l'utilisation de My-Med-A Mon Sommeil.

## Avertissement et risques restants

Pas d'avertissement particulier.

## Instructions spéciales

My-Med-A Mon Sommeil ne nécessite pas d'instructions particulières.

## Langue

My-Med-A Mon Sommeil est prévue pour un public francophone, elle est entièrement rédigée en Français.

Commenté [GD1]: Peut-on le neutraliser du coup ou est-ce une mention obligatoire ?

Commenté [GD2]: Idem ?



## CONFIGURATION SYSTEME REQUISE

### Matériel

My-Med-A Mon Sommeil nécessite une version minimale du système d'exploitation Android 6.0 ou une version minimale IOS pour fonctionner correctement.

### Logiciel

La dernière version du logiciel My-Med-A Mon Sommeil est actuellement la version v1.0.0.

### Mesures de sécurité informatique

Pas de mesures de sécurité informatique pour My-Med-A Mon Sommeil

### Installation

My-Med-A MonSommeil s'intalle depuis les stores d'application mobile : **Google Play** ou **AppStore**, le dispositif ne nécessite pas d'intégration informatique particulière avant d'être utilisé.

### Sécurité et entretien

Des ajouts de fonctionnalités sont prévus au fur et à mesure. Les nouvelles versions seront disponibles sur les stores.

En cas de problème ou de modification des performances de My-Med-A Mon Sommeil, contactez le service client par e-mail à l'adresse suivante : [support@my-med-a.com](mailto:support@my-med-a.com)

**Commenté [OD3]:** Ajouter pour ios

**Commenté [GD4]:** Faire un disclaimer ?  
Ex : My-Med-A garantie que ces applications sont sécurisées et que ces données anonymisées sont stockées sur des serveur HDS assurant l'intégrité et la sureté de celles-ci



**PROTECTION ET TRAITEMENT DES DONNEES**

Les données saisies dans l'application sont anonymisées, cryptées et stockées sur des serveurs sécurisés.

**Permissions**

My-Med-A MonSommeil nécessite des autorisations de votre part pour l'envoi de notifications (optionnel), ainsi que pour les données du microphone et du capteur lumineux de votre téléphone pour la fonctionnalité de scan de l'environnement de sommeil et de détection du ronflement.

L'utilisation de ces capteurs et les données recueillies, sont utilisées uniquement dans le cadre de cette fonctionnalité et ne sont pas enregistrées d'une quelconque manière que ce soit. Seul le résultat de l'analyse est sauvegardé.

**Demande de suppression des données**

Par ailleurs, si vous désirez supprimer vos données, veuillez vous rendre dans les paramètres de l'application, appuyer sur le bouton mention légale puis sur le bouton demander la suppression de mes données. Votre demande sera alors envoyée par mail et sera traitée dans les plus brefs délais.

**Commenté [GD5]:** Ajouter les conditions d'utilisation et le traitement des données personnelles

**Commenté [GD6]:** Modifier schéma quand CGU rédigées



SIRET : 85191342600017

TELECHARGEMENT

My-Med-A Mon Sommeil est un logiciel autonome disponible en téléchargement depuis les stores (Google Play, App Store).

Commenté [GD7]: Mettre liens et QR Codes



**Notes :** My-Med-A Mon Sommeil nécessite une version minimale du système d'exploitation Android 6.0 pour fonctionner correctement.  
La performance de My-Med-A Mon Sommeil dépend de l'accessibilité de la connexion Internet et de la batterie du smartphone.

Commenté [GD8]: Ajouter IOS

PARCOURS GENERAL

L'application My Med A Mon Sommeil comprend deux parties : la partie Sommeil représentée par Louise et la partie Consommations représentée par Jeanne. Chaque partie se déroule de la même manière avec des entretiens ponctuels répartis sur une période donnée et un agenda à remplir de façon journalière.



**Louise**



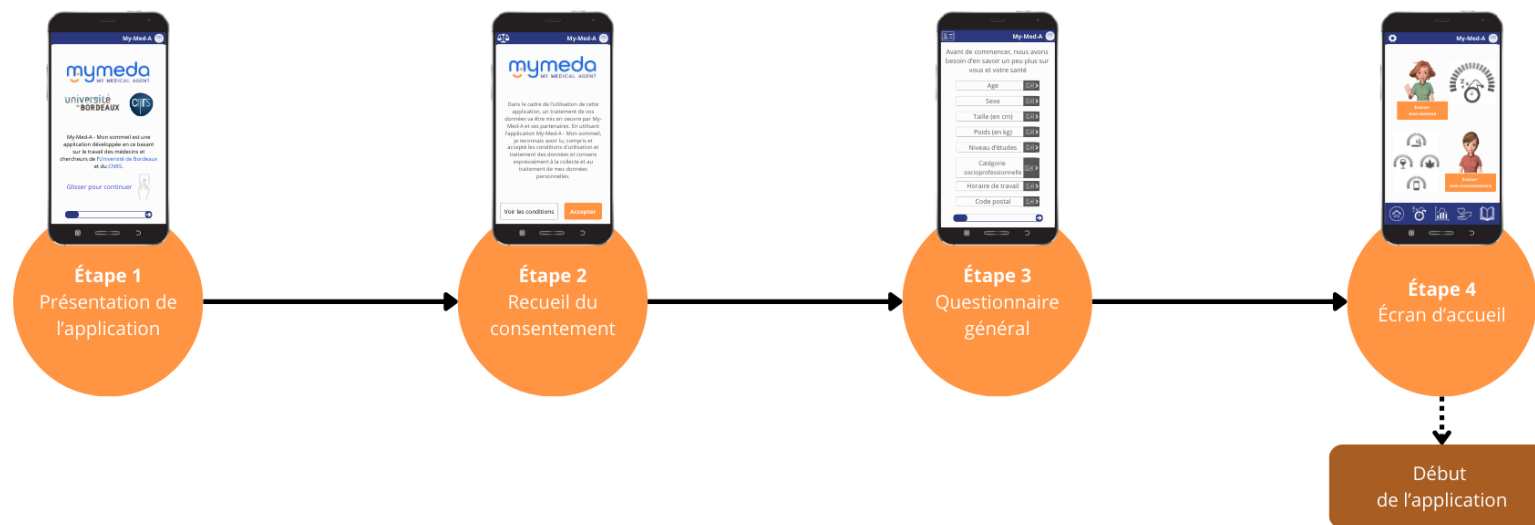
**Jeanne**



## PHASE INTRODUCTION

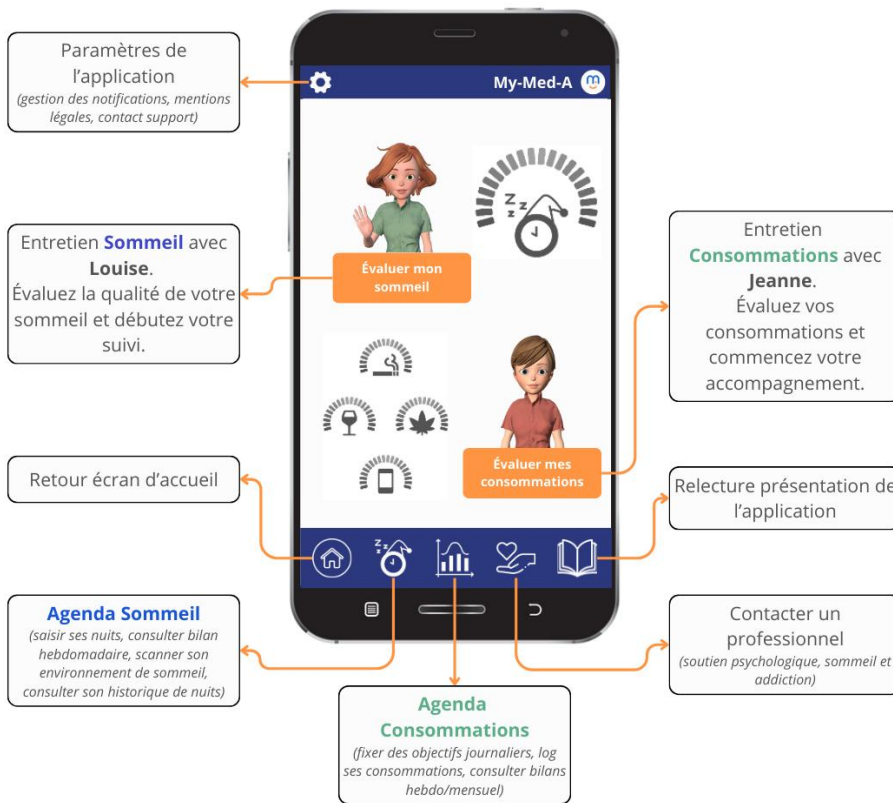
Comme décrit plus haut l'application My-Med-A – MonSommeil est composée d'une phase d'introduction, apparaissant uniquement au premier lancement afin de présenter l'application, recueillir le consentement utilisateur pour le traitement de leurs données et leur faire passer un questionnaire général sur leurs informations socio-démographiques et de leur état santé global. Une fois le questionnaire complété, l'application est débloquée et vous aurez accès à l'écran principal de MonSommeil.

Les données collectées seront utilisées afin de garantir un suivi efficace de votre hygiène de sommeil et de vos consommations ainsi que dans un but de recherche et de statistiques.

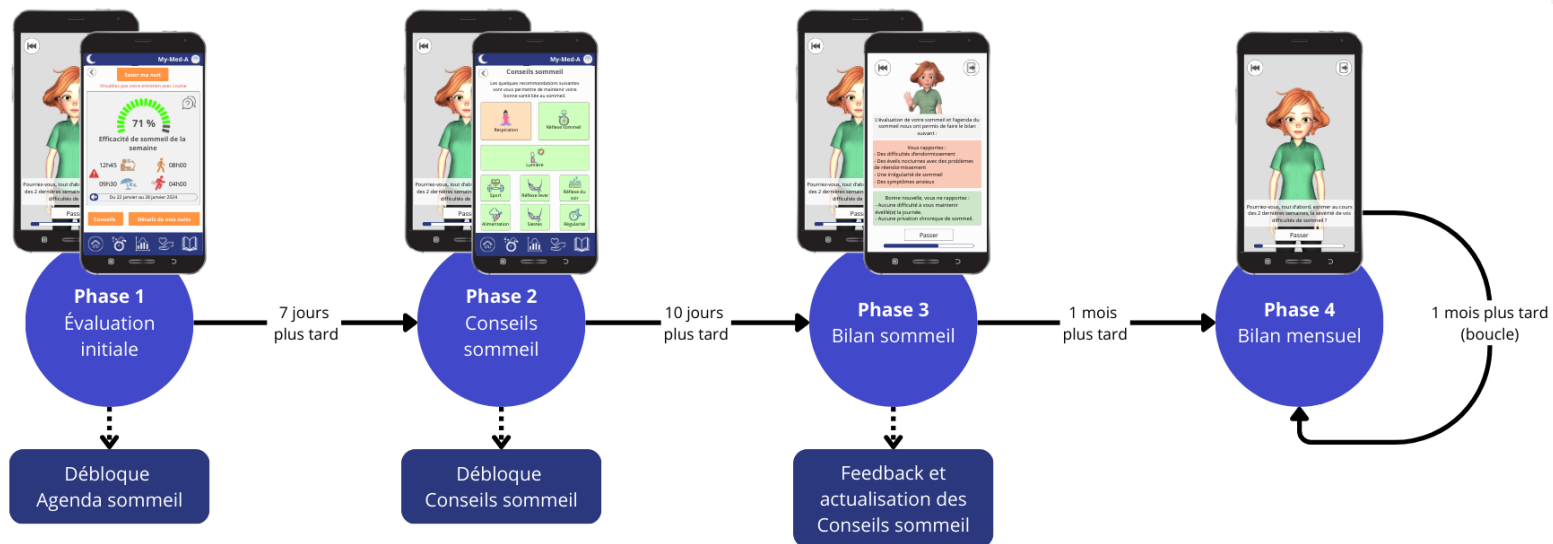


ÉCRAN D'ACCUEIL

Une fois la phase d'introduction complétée, My-Med-A – MonSommeil s'ouvrira sur cet écran d'accueil au lancement. C'est depuis cet écran que l'ensemble des fonctionnalités du dispositif sont accessibles.



PARTIE SOMMEIL



Le suivi sommeil s’articule sur 3 phases d’entretiens avec Louise (questionnaires), l’évaluation initiale, un bilan d’une semaine d’agenda et présentation des conseils et enfin d’un retour sur les conseils sommeils. Une fois les 3 phases complétées Louise et l’agenda sommeil reste à votre disposition pour un bilan mensuel et une saisie de nuits quotidiene.



SIRET : 85191342600017

AGENDA SOMMEIL

L'agenda Sommeil, est un tableau de bord avec tout un ensemble de données sur votre sommeil et de fonctionnalités :

- La saisie de vos nuits (une fois par jours),
- Le détail des nuits (historique de vos nuits d'agenda),
- Aux conseils sommeils personnalisés,
- Au scan de votre environnement sommeil,
- À la détection d'un éventuel jetlag social (décalage de temps de sommeil entre les jours de travail et de repos),
- À des récaps votre hygiène de sommeil hebdomadaires (Efficacité moyenne, nuit moyenne, heure de couché, heure de lever et temps de sommeil moyen les jours de travail et de repos, temps moyen d'activité physique et de sieste en journée),
- Et des récaps de vos scores d'entretiens par phases avec un indice de progression par rapport à l'entretien précédent.

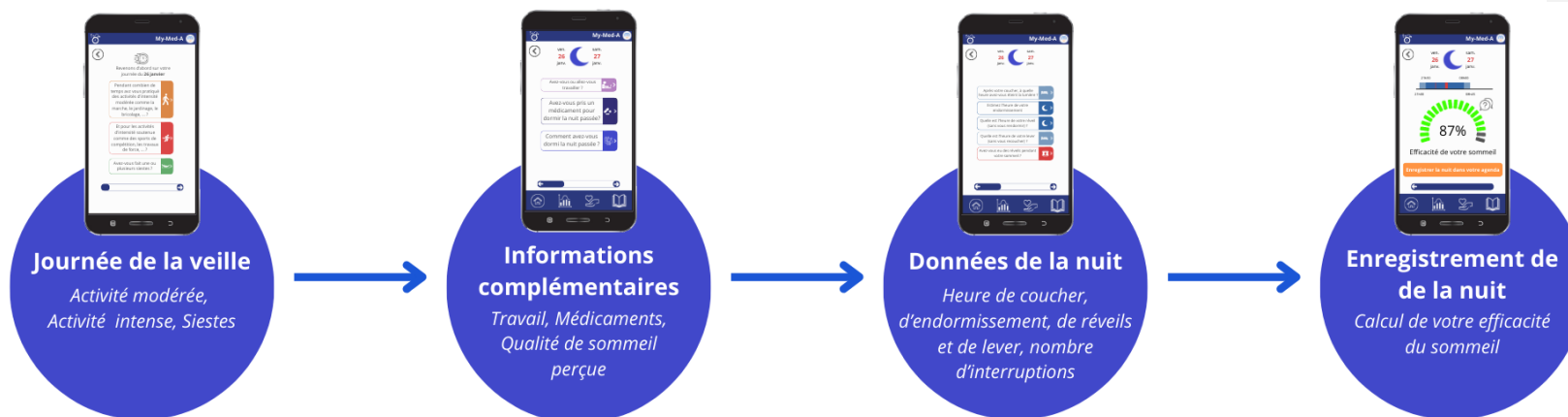


SIRET : 85191342600017

## Saisie de nuits

Veillez à saisir vos nuits dans l'agenda sommeil tous les jours pour garantir un suivi optimal. Il vous est possible, si vous l'avez manquée, de remplir la nuit de la veille et de l'avant-veille depuis votre historique des nuits.

Les nuits sont caractérisées par un certain nombre d'informations regroupées sur une suite d'écran. Une fois votre nuit enregistrée, il est impossible de la modifier. Soyez donc attentif aux données que vous renseigné.



**Conseils sommeil**



Après l'entretien de la deuxième phase, vous pourrez accéder à vos conseils sommeil. Ces conseils basés sur la littérature scientifique sont personnalisés et priorisés en fonction de vos entretiens et de vos nuits d'agenda pour vous aider à améliorer votre qualité de sommeil.

Chaque conseil sont triés par ordre d'importance selon vos besoins. Cliquez dessus pour afficher les détails et les éventuels exercices associés.

**Scan de l'environnement de sommeil**

Workinprogress à faire plus tard



## PARAMETRAGE DE L'APPLICATION

Les paramètres de l'application sont accessibles sur l'écran d'accueil de My-Med-A – MonSommeil, en haut à droite de l'écran.

Depuis les paramètres de l'application vous avez accès au réglage des notifications, aux mentions légales du dispositif et un formulaire de demande de suppression des données et à un formulaire de contact en cas d'un problème technique rencontré au cours de l'utilisations de My-Med-A – MonSommeil.

### REGLAGES DES NOTIFICATIONS



Il est possible d'activer/désactiver les notifications à travers l'application et de personnaliser l'heure d'envoi de celles-ci. Pour cela, rendez-vous dans les paramètres et appuyez le bouton gérer les notifications. Pour régler l'heure, appuyez sur l'icône ⚙️ et définissez une heure à l'aide du menu déroulant puis appuyez sur ok pour enregistrer.

**Important :** Afin d'avoir un suivi efficace de votre sommeil et/ou de vos consommations, veuillez permettre les notifications de My-Med-A dans l'application et depuis les paramètres de votre smartphone.

EN CAS DE PROBLEME TECHNIQUE

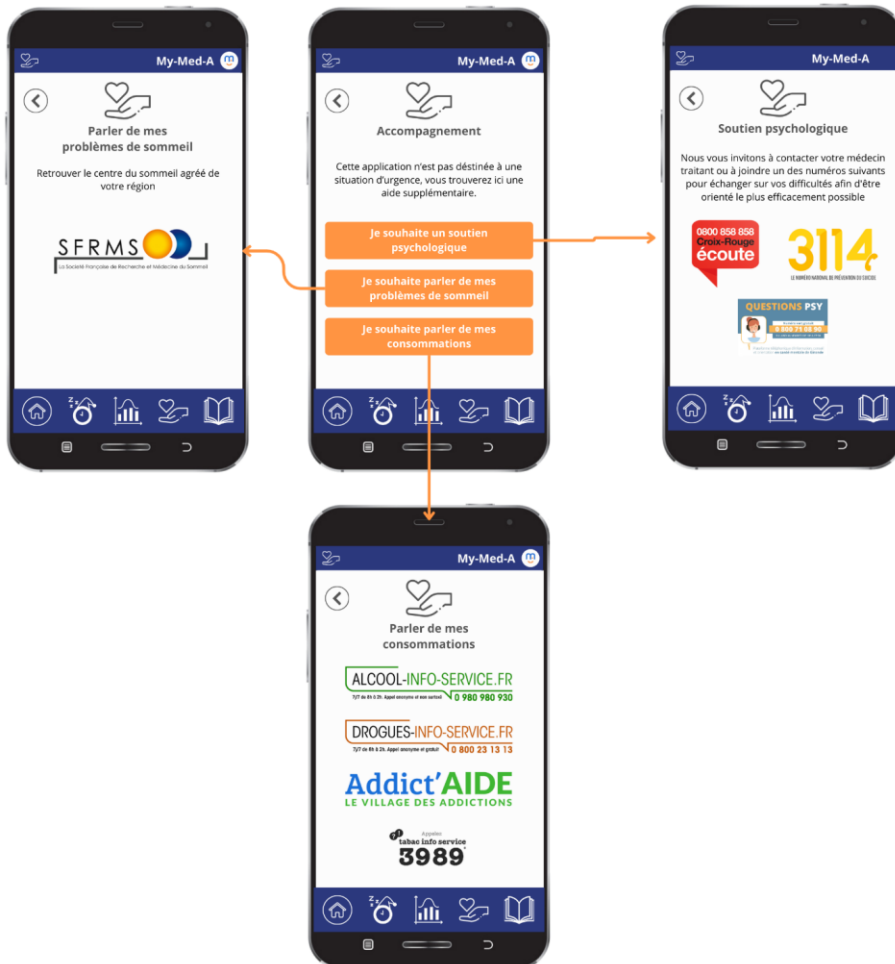


Si un problème technique survient lors de l'utilisation du dispositif, Mon Sommeil met à disposition un formulaire pour faire part de ce problème à My-Med-A, qui se chargera de mettre au point un correctif dans les plus brefs délais.

Les conditions d'utilisation de ce formulaire sont affichables via un pop-up directement depuis l'écran du formulaire.

Le mail de contact envoyé est anonyme et ne conserve à aucun point votre adresse mail personnelle.

CONTACT PROFESSIONNEL DE SANTE



En fonction des différents résultats pour le suivi du sommeil et des addictions, la possibilité vous sera donnée, à tout moment, à travers l'application de contacter des spécialistes du sommeil, une aide sur vos consommations ou si nécessaire un soutien psychologique, en cas de problèmes persistants ou trop intenses.

**Important :** Nous vous rappelons que le dispositif My-Med-A – MonSommeil n'est en aucun cas un remplacement pour un traitement ou un spécialiste, comme cité plus haut, veuillez contacter un spécialiste en cas problèmes graves.



SIRET : 85191342600017