



Sleep Cycle 6.1/10 Points

1. Transparence

Critère	Question	Source de vérification	Respecté
1.1. Information sur l'objectif de l'application	L'objectif (technique) que les utilisateurs peuvent atteindre avec l'application ressort-il clairement de la présentation de celle-ci dans l'App Store? ¹	App Store	✓
1.2. Information sur l'étendue des droits d'utilisation acquis	Les modalités d'acquisition, l'étendue et la durée des droits d'utilisation de l'application sont-elles clairement indiquées (p. ex. achat unique ou abonnement)?	App Store	✓
1.3. Information sur l'étendue des fonctions et les prix des achats intégrés	Les possibilités (exhaustives) d'achats intégrés, l'étendue des fonctions et les prix de chaque achat intégré sont-ils clairement indiqués dans la présentation? ¹	App Store	✓
1.4. Information sur les coûts transparente	Les coûts (potentiellement) induits par l'achat et l'utilisation de l'application sont-ils précisés en toute transparence?	App Store vs. Application	✓
1.5. Information sur le modèle de licence en cas d'utilisation sur plusieurs appareils	Le modèle de licence requis pour l'utilisation de l'application sur plusieurs appareils est-il indiqué?	App Store	✗
1.6. Information sur les possibilités d'importation et d'exportation	La description de l'application dans l'App Store indique-t-elle clairement si les données de santé peuvent être importées ou exportées et, le cas échéant, dans quels formats?	App Store	✓
1.7. Mentions légales	Les mentions légales sont-elles formulées et présentées de telle sorte que l'utilisateur puisse identifier le prestataire et, partant, le responsable de l'offre au niveau du contenu et de la forme, et dispose des coordonnées nécessaires pour le joindre? ²	App Store	✓
1.8. Information sur le but du traitement des données	Le but de la collecte et du traitement des données de santé acquises via l'application est-il clairement défini? ¹	App Store	✓
1.9. Information sur la protection des utilisateurs	Des informations relatives à la protection des utilisateurs figurent-elles dans l'App Store et dans l'application elle-même? ¹	App Store/ Application	✓
1.10. Information sur les cas d'utilisation pris en charge	L'utilisateur peut-il identifier, sur la base de la description dans l'App Store, si l'application convient à son cas d'utilisation spécifique?	App Store	✓
1.11. Information sur l'utilisation d'un contrôle des coûts	Les possibilités de désactivation de fonctions de paiement ou d'autres possibilités de contrôle des coûts sont-elles indiquées de manière claire et compréhensible?	App Store/ Application	✓
1.12. Provenance géographique du prestataire de l'application	La provenance géographique du prestataire de l'application est-elle connue? ^{1, 2}	App Store	✓

Respecté globalement ✓

2. Proportionnalité du risque			
Critère	Question	Source de v.	Respecté
2.1. Droits d'accès	Des droits d'accès sont-ils requis? ¹	Application	✓
2.2. Droits nécessaires pour les services de plate-forme et les applications	L'application demande-t-elle des droits d'accès uniquement pour des services de plate-forme et/ou d'autres applications indispensables pour atteindre le but prévu et précise-t-elle (publie-t-elle) clairement les fins d'utilisation de ceux-ci?	Application	✓
2.3. Identification des risques liés à une utilisation inappropriée	L'utilisateur peut-il déduire des indications et du mode d'emploi qu'une utilisation inappropriée de l'application peut l'exposer à certains risques?	App Store/ Application	✓
2.4. Sécurité du produit en cas de modification de la configuration	(Si l'utilisateur peut modifier les paramètres de configuration de l'application) L'application émet-elle des avertissements clairs lorsqu'une modification de la configuration risque de compromettre la sécurité et la santé des personnes?	Application	✗
2.5. Information sur les critères d'exclusion (scénarios d'utilisation)	La description dans l'App Store permet-elle d'identifier les scénarios d'utilisation inappropriés?	App Store	✗
2.6. Sécurité du produit grâce à un paramétrage par défaut à faible risque	L'application est-elle dotée d'un paramétrage standard permettant d'exclure au maximum les risques pour la sécurité et la santé des personnes? ³	Application	✓
2.7. Présentation loyale des risques et des avantages	Les chiffres et les probabilités de risques ou de chances de succès sont-ils explicités dans un langage clair et transparent? ¹	Application	N.A.
2.8. Indication de l'unité lors de la saisie de données sur l'état de santé	L'unité à utiliser est-elle indiquée de façon systématique pour chaque saisie de données de santé?	Application	✓
2.9. Désactivation du suivi de l'utilisateur («user-tracking»)	L'application offre-t-elle la possibilité de désactiver temporairement l'enregistrement de données permettant de définir un profil?	Application	✓
2.10. Information sur la nécessité d'une prise en charge professionnelle	L'offre indique-t-elle clairement que l'application ne saurait se substituer à un suivi médical?	App Store	✗
2.11. Aiguillage vers une prise en charge professionnelle en cas de symptômes critiques	(Si l'application enregistre et évalue des symptômes) Un aiguillage vers un traitement médical professionnel est-il garanti en cas de troubles ayant valeur de maladie?	Application	N.A.
2.12. Information préalable sur la fiabilité des diagnostics	Des indications / mises en garde appropriées relatives à la sécurité des diagnostics posés par l'application ou à la fiabilité des autres résultats sont-elles communiquées en préalable à l'utilisation de l'application?	App Store	✗
2.13. Informations sur la fiabilité des scores	Des indications / mises en garde claires et univoques relatives à la fiabilité des valeurs calculées (scores, diagnostics, etc.) sont-elles communiquées lors de la présentation de telles valeurs?	Application	✗
2.14. Sécurité du produit pour des groupes d'utilisateurs autres que ceux prévus	(Si l'application n'est pas expressément prévue pour un groupe d'utilisateurs précis) Peut-on exclure des risques pour la sécurité et la santé des personnes en cas d'utilisation de l'application par des groupes d'utilisateurs autres que ceux prévus?	Application	✓
2.15. Information sur les risques spécifiques à l'âge pour les enfants et les adolescents	Outre la classification en fonction de l'âge, existe-t-il des risques liés au contenu spécifiques à l'âge tels que le harcèlement ou les conséquences de la transmission de données personnelles (p. ex. demande de la localisation)?	App Store	✗
Respecté globalement ✓			7

3. Acceptabilité éthique				
Critère	Question	Source de v.	Respecté	
3.1. Publicité pour des produits du prestataire	L'application s'abstient-elle de promouvoir des produits payants (livres, etc.) de son prestataire ou de son auteur? ^{1, 4}	Application	✘	
3.2. Publicité dans l'application	L'application est-elle exempte de publicité ou en existe-t-il tout au moins une version payante exempte de publicité? ⁴	Application	✔	
3.3. Séparation entre publicité et contenus	La publicité contenue dans l'application est-elle toujours identifiable comme telle?	Application	N.A.	
3.4. Paramètres relatifs à la sphère privée	L'application propose-t-elle des paramètres de protection de la vie privée des utilisateurs?	Application	✔	
3.5. Restriction ultérieure de droits d'accès attribués	L'utilisateur peut-il supprimer ultérieurement des droits d'accès attribués lors de l'installation ou de l'utilisation de l'application?	Application	✘	
3.6. Suppression de données en cas de désinstallation de l'application	(Nouvelle question) Lors d'une désinstallation, les données sont-elles complètement supprimées de sorte à n'être plus disponibles en cas de nouvelle installation? ¹	Application	✔	
3.7. Incitations à la transmission de données	L'application est-elle exempte d'incitations à transmettre des données personnelles ou de tiers?	Application	✔	
Respecté globalement ✔				4

4. Validité du contenu				
Critère	Question	Source de v.	Respecté	
4.1. Séparation entre informations subjectives et informations objectives	Les informations techniques objectives sont-elles clairement séparées des évaluations et recommandations (subjectives) qui en découlent?	Application	N.A.	
4.2. Exactitude des sources	Les sources des contenus sont-elles citées selon une logique cohérente et compréhensible?	App Store/ Application	N.A.	
Respecté globalement ✔				0

5. Adéquation technique				
Critère	Question	Source de v.	Respecté	
5.1. Matériel supplémentaire en option	L'application peut-elle être complétée par du matériel supplémentaire? ¹	Application	✔	
5.2. (En option) Transmission directe de données à une mémoire de données personnelle / un tiers digne de confiance	Est-il possible de transmettre les données directement à une mémoire de données personnelle (p. ex. un dossier médical personnel) ou à un tiers digne de confiance?	App Store	✔	
5.3. Systèmes d'exploitation pris en charge	L'application est-elle prise en charge sur différents systèmes d'exploitation?	App Store	✔	
5.4. Fiabilité de l'application	L'application fonctionne-t-elle de manière fiable et irréprochable?	Application	✔	
Respecté globalement ✔				4

6. Facilité d'utilisation				
Critère	Question	Source de v.	Respecté	
6.1. Accès rapide à des fonctions et fonctionnalités élargies	L'utilisateur accède-t-il rapidement à des aides, des paramètres ou d'autres fonctions élargies de l'application?	Application	✓	
6.2. Garantie d'une connexion et d'une utilisation correctes des capteurs	L'application propose-t-elle des aides pour la connexion de capteurs internes à l'appareil ou d'appareils externes? ¹	Application	✓	
6.3. Messages d'erreur en cas de saisie erronée	L'application fournit-elle à l'utilisateur des messages utiles en cas de saisie erronée permettant à celui-ci d'identifier et de corriger l'erreur?	Application	✓	
6.4. Synchronisation des données entre plusieurs appareils	L'application peut-elle être installée sur plusieurs appareils, et les données sont-elles ainsi automatiquement synchronisées entre ces divers supports?	Application	✗	
6.5. Disponibilité de l'application et de l'assistance dans trois langues nationales	L'application est-elle disponible dans trois langues nationales ou existe-t-il un guide d'utilisation / une aide en ligne et une assistance dans trois langues nationales? ¹	App Store/ Application	✓	
6.6. Possibilités d'utilisation hors ligne	L'utilisateur peut-il accéder aux fonctions de l'application ou à ses données même s'il ne dispose pas d'une connexion Internet permanente? ¹	Application	✓	
6.7. Fonctionnalité de la structure du contenu	L'application est-elle conçue et structurée de manière claire?	Application	✓	
6.8. Matériel supplémentaire	L'utilisation requiert-elle impérativement du matériel supplémentaire? ¹	App Store	✓	
6.9. Capteurs internes complémentaires	Des capteurs internes à l'appareil final peuvent-ils être utilisés en complément de l'application? ¹	Application	✓	
6.10. Utilisation entravée par de la publicité	L'application garantit-elle une utilisation fluide sans affichage intempestif de contenus publicitaires?	Application	✓	
6.11. Modèle de licence en cas d'utilisation sur plusieurs appareils	L'application peut-elle être installée sur plusieurs appareils simultanément sans licence supplémentaire? ¹	App Store	✓	
6.12. Modification du degré de difficulté des exercices proposés dans l'application	L'utilisateur peut-il facilement modifier le degré de difficulté des exercices thérapeutiques proposés ou expliqués dans l'application?	Application	N.A.	
Respecté globalement ✓				10

7. Compétences en matière de santé				
Critère	Question	Source de v.	Respecté	
7.1. Utilisation d'unités de mesure reconnues	L'application utilise-t-elle des unités courantes pour collecter ou afficher les valeurs de mesure et les scores?	Application	✗	
7.2. Exploitabilité des résultats de l'application pour l'utilisateur	L'utilisateur peut-il exploiter les résultats déduits par l'application (p. ex. mode de vie ou forme physique)?	Application	✓	
7.3. Aides à l'interprétation des données collectées	L'utilisateur reçoit-il des aides pour interpréter les valeurs mesurées?	Application	✓	
7.4. Clarté du langage	L'offre est-elle formulée dans un langage compréhensible pour le groupe cible?	Application	✓	
Respecté globalement ✓				3

8. Adéquation au but (changement de comportement)			
Critère	Question	Source de v.	Respecté
8.1. Objectifs et planification (9)			
	Fixation d'objectifs de comportement	Application	✗
	Résolution des problèmes	Application	✗
	Fixation d'objectifs de résultat	Application	✗
	Planification de mesures	Application	✗
	Contrôle des objectifs de comportement	Application	✗
	Décalage entre comportement et objectif	Application	✗
	Contrôle des objectifs de résultat	Application	✗
	Contrat comportemental (de contingence)	Application	✗
	Engagement volontaire	Application	✗
Respecté ✓			0
8.2. Suivi du comportement et feed-back (7)			
	Suivi du comportement par d'autres sans feed-back	Application	✗
	Feed-back sur le comportement	Application	✓
	Suivi de son propre comportement	Application	✗
	Suivi des résultats de son propre comportement	Application	✗
	Documentation des résultats du comportement par d'autres sans feed-back	Application	✗
	Biofeedback (informations sur des paramètres physiologiques et biologiques)	Application	✗
	Feed-back sur les résultats du comportement	Application	✓
Respecté ✓			2
8.3. Soutien social (3)			
	Soutien social (non spécifique)	Application	✗
	Soutien social pratique	Application	✗
	Soutien social émotionnel	Application	✗
Respecté ✓			0
8.4. Formation des connaissances (4)			
	Instructions relatives à la réalisation d'un comportement	Application	✗
	Informations sur les antécédents	Application	✗
	Réattribution	Application	✗
	Expériences comportementales	Application	✗
Respecté ✓			0

8.5. Conséquences du comportement (10)			
	Informations sur les effets sur la santé	Application	x
	Mise en évidence de l'importance des conséquences	Application	x
	Informations sur les conséquences sociales et environnementales	Application	x
	Suivi des conséquences émotionnelles de son propre comportement	Application	x
	Anticipation des regrets	Application	x
	Information sur les conséquences émotionnelles	Application	x
Respecté ✓			0
8.6. Comparaison du comportement (3)			
	Mise en œuvre / démonstration du comportement	Application	x
	Comparaison sociale	Application	x
	Information sur la perception des autres	Application	x
Respecté ✓			0
8.7. Associations (stimuli) (8)			
	Stimuli	Application	x
	Définition des stimuli-récompenses	Application	x
	Réduction progressive des stimuli	Application	x
	Retrait de l'accès à la récompense	Application	x
	Suppression des stimuli aversifs	Application	x
	Satiété	Application	x
	Confrontation	Application	x
	Apprentissage associatif (conditionnement classique)	Application	x
Respecté ✓			0
8.8. Pratique et répétition (6)			
	Pratique et répétition	Application	x
	Remplacement du comportement	Application	x
	Formation d'habitudes	Application	x
	Changement d'habitudes	Application	x
	Sur-correction	Application	x
	Généralisation	Application	x
	Graduation des tâches	Application	x
Respecté ✓			0

8.9. Comparaison des résultats (3)			
	Avis d'expert (source digne de confiance)	Application	x
	Avantages et inconvénients	Application	x
	Anticipation des résultats	Application	x
Respecté ✓			0
8.10. Récompenses et menaces (11)			
	Incitations matérielles (spécifiques au comportement)	Application	x
	Récompense matérielle (spécifique au comportement)	Application	x
	Récompense non spécifique	Application	x
	Récompense sociale	Application	x
	Incitations sociales	Application	x
	Incitations non spécifiques	Application	x
	Planification de l'auto-récompense	Application	x
	Incitations (spécifiques au résultat)	Application	x
	Auto-récompense	Application	x
	Récompense (spécifique au résultat)	Application	x
	Punition future	Application	x
Respecté ✓			0
8.11. Régulation (4)			
	Soutien médicamenteux	Application	x
	Réduction des émotions négatives	Application	x
	Maintien des ressources cognitives	Application	x
	Instructions paradoxales	Application	x
Respecté ✓			0
8.12. Antécédents (6)			
	Modification de l'environnement physique	Application	x
	Modification de l'environnement social	Application	x
	Prévention ou réduction des incitations	Application	x
	Diversions	Application	x
	Utilisation d'objets utiles	Application	✓
	Changements physiques	Application	x
Respecté ✓			1

8.13. Image de soi (5)			
	Rôle d'exemple	Application	x
	Reformulation	Application	x
	Convictions incompatibles	Application	x
	Valorisation des forces personnelles	Application	x
	Association de l'identité avec le nouveau comportement	Application	x
Respecté ✓			0
8.14. Anticipation des conséquences (10)			
	Coûts liés au comportement	Application	x
	Sanction / punition	Application	x
	Retrait de la récompense	Application	x
	Récompense pour les progrès dans la réalisation de l'objectif	Application	x
	Récompense pour la réalisation complète de l'objectif	Application	x
	Récompense liée à une situation	Application	x
	Récompense pour un comportement incompatible	Application	x
	Récompense pour un comportement alternatif	Application	x
	Réduction de la fréquence des récompenses	Application	x
	Renforcement négatif (élimination de la punition)	Application	x
Respecté ✓			0
8.15. Auto-conviction (4)			
	Persuasion verbale des aptitudes	Application	x
	Imagerie mentale	Application	x
	Mise en évidence des succès passés	Application	x
	Auto-persuasion positive	Application	x
Respecté ✓			0
8.16. Apprentissage caché (3)			
	Anticipation de la punition	Application	x
	Imagination de la récompense	Application	x
	Conséquences vicariantes	Application	x
Respecté ✓			0
Respecté globalement ✓			3

Comment le score est-il calculé?

Le score de la catégorie correspond au nombre de critères remplis par rapport aux critères à répondre en pourcentage (diagramme à barres). Une exception est la catégorie de l'opportunité. Dans cette catégorie, une application est classée comme optimale (100%) si elle contient au moins un tiers des 93 techniques de changement de comportement. Le score correspond à la somme des notes des 8 catégories, convertie en un nombre allant de 1 (minimum) à 10 (maximum).

¹ Pour le but concerné, la question a été adaptée par rapport au critère APPKRI pour les applications mobiles de santé correspondant.

² L'évaluation se fonde exclusivement sur les informations tirées de Google Play Store.

³ L'évaluation se fonde sur les recommandations d'organismes spécialisés (p. ex. six à neuf heures de sommeil).

⁴ N'ont pas été pris en considération la publicité pour l'offre Premium de l'application et les achats intégrés.