

PRÉSENTATION ET ÉVALUATION DE L'APPLICATION « *ACTIV DOS* »

Roland HUSSLER*

*Cadre de Santé Kinésithérapeute, PhD Science de l'éducation, Etudiant Chercheur en Psychologie (roland.hussler@gmail.com; <http://www.ifres.fr>; <http://hussler-roland.e-monsite.com/>)

1. Présentation de l'application TROMA

- Prendre conscience de son dos
- Prendre soin de son dos

1.1. Description de l'application

Activ' Dos est une application pour Smartphone (iPhone, iPad et Android) développée par l'Assurance Maladie qui aide à prendre soin et préserver le dos au quotidien. La version étudiée est la version 1.0.1 dont la dernière mise à jour date du 6 décembre 2017.

Par ses fonctions, elle permet à l'utilisateur d'accroître son bien-être par le changement de comportement sur sa santé physique, sur la santé de son dos plus précisément.

Cette application propose de l'information et de l'éducation, des conseils, des astuces et des stratégies afin de prendre conscience de son dos ainsi que de le préserver.

Activ' Dos est affiliée au gouvernement puisqu'elle est développée par l'Assurance Maladie. Elle s'adresse à une population d'adultes et de jeunes adultes et permet le partage des informations.

1.2. Objectifs de l'Application

2. Evaluation qualité de l'application avec questionnaire Mars

2.1. Description succincte du questionnaire évaluation MARS

Afin d'évaluer cette application, nous avons utilisé le Mobile Application Rating Scale (MARS). L'échelle MARS est composée de 23 items, côté de 1 à 5, répartis en cinq sections (A, B, C, D, E). Ainsi, nous avons rempli de façon individuelle le questionnaire. Nous avons ensuite réalisé une moyenne du score de chaque item selon les résultats de chacun, que nous avons complété par une analyse. Une synthèse des moyennes et des commentaires figurent dans le tableau de la version française de l'échelle MARS

2.2. Résultats évaluation Mars

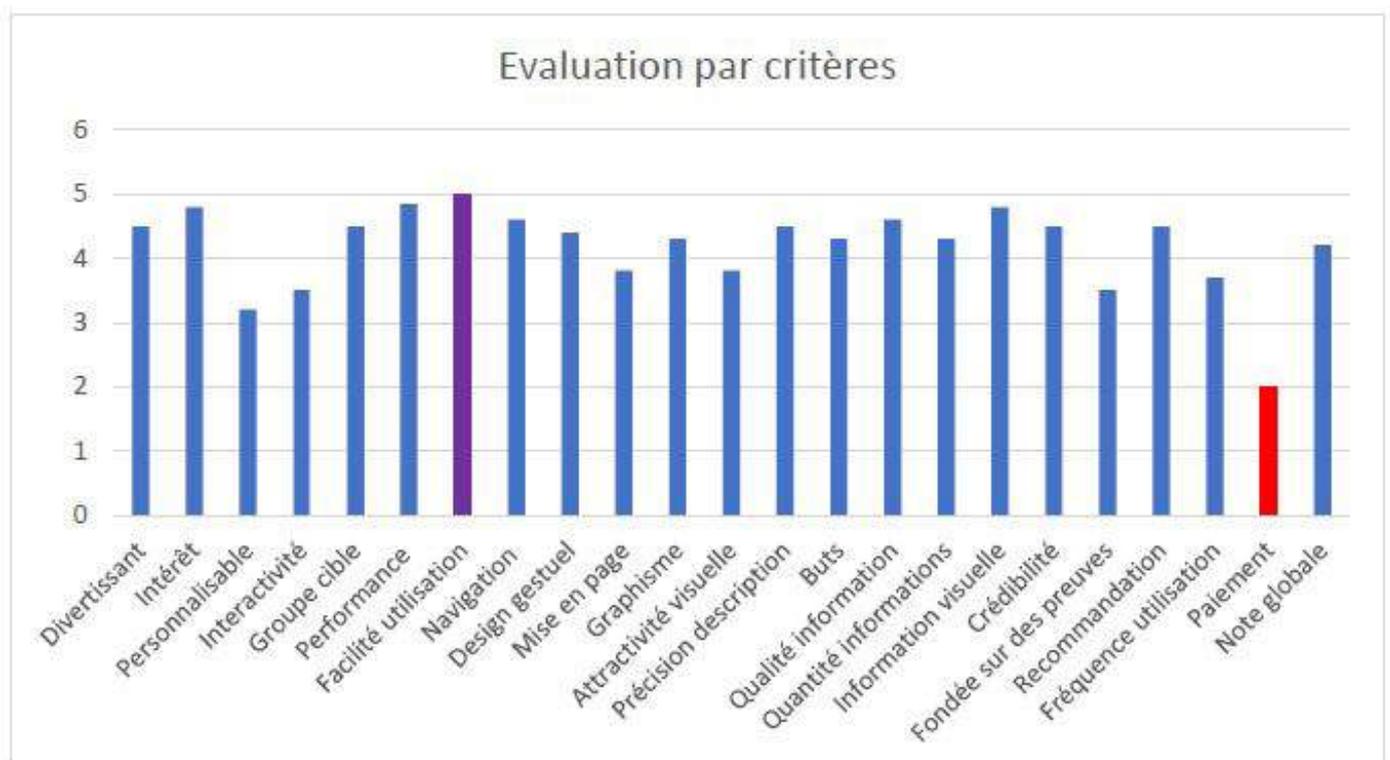
2.2.1. Tableau récapitulatif des critères

section	Critères	Note	Commentaires
A ENGAGEANT	Divertissant	4.5	L'aspect divertissant peut être amélioré. Le fait de proposer des quizz et des exercices permet un aspect divertissant mais au-delà de 10 minutes par jour, son utilisation serait redondante.
	Intérêt	4.8	L'application est intéressante à utiliser. La présentation de son contenu permet à un grand nombre de personnes de s'y impliquer. Toutefois, le principal défaut de cette application est le manque de son. En effet, Activ' Dos gagnerait beaucoup à proposer des indications sonores, notamment dans les exercices
	Personnalisable		afin de maintenir la motivation de s utilisateurs
		3.2	On note le manque de critères personnels demandés. L'application n'est donc que peu personnalisable.
	Interactivité	3.5	Le partage proposé ne concerne que le logo de l'Assurance Maladie et non l'exercice que l'on veut partager. En outre, il n'y a aucun feedback par exercice même si on en trouve pour chaque activité.
	Groupe cible	4.5	On remarque que le groupe cible est adapté. Cependant, cette application n'est pas présente sur tous les stores (Nokia par exemple) et elle n'existe qu'en français.
	Performance (précision/vitesse des fonctions de l'application ; boutons/menus),	4.85	Dans la majorité, la performance de l'application est évaluée comme excellente, précise et rapide en termes de chargement. Cependant, il a été remarqué quelques problèmes de chargement, sans pouvoir discerner si la cause du problème était l'application ou bien le type de téléphone.

B FONCTIONNALITE	Facilité utilisation (clarté des icônes et instructions)	5	Cette application est très simple d'utilisation, ce qui lui permet d'être adaptée à tout type de personne. En effet, les icônes et les instructions sont clairs et efficaces. Cela est intéressant pour des personnes qui ne se sentent pas à l'aise sur l'utilisation de Smartphone.
	Navigation (si le déplacement entre les écrans est logique, non-interrompu) Design gestuel	4.6	Tout est assez logique, la barre de présentation est claire, mais pourrait cependant être améliorée
		4.4	Les interactions sont conformes (toucher/glisser/pincer/défiler) mais pas toujours intuitives avec l'ensemble des composants
C ESTHETIQUE	Mise en page	3.8	L'interface est globalement claire mais reste basique. Ce qui pourrait être amélioré c'est qu'il n'y a pas de possibilité de zoomer
	Graphisme	4.3	Les graphiques sont clairs dans l'ensemble. Néanmoins, les exercices interactifs pourraient être améliorés et les icônes paraissent légèrement petites
	Attractivité visuelle	3.8	L'attrait visuel est satisfaisant dans l'ensemble mais selon les personnes, il pourrait être perfectionné. Les couleurs choisies sont répétitives et pourraient être modifiées pour attirer l'œil de l'utilisateur
D INFORMATION	Précision description	4.5	Malgré une bonne description de l'application, celle-ci pourrait être plus approfondie
	Buts	4.3	Les buts sont décrits et atteignables, cependant, il n'y a pas de moyen de mesurer son évolution autrement que par l'échelle de la douleur
	Qualité information	4.6	Bonne qualité globale
	Quantité informations	4.3	Plus d'informations d'un point de vue anatomique et théorique pourraient être délivrées à l'utilisateur
	Information visuelle	4.8	Elle présente une bonne visibilité des schémas et les vidéos permettent une bonne visualisation même si elles pourraient être plus fluides (

	Crédibilité	4.5	L'application a été créée par l'assurance maladie, on peut donc considérer cette application comme crédible
	Fondée sur des preuves	3.5	Aucune trace d'études faites sur cette application n'a été trouvées
E PARTIE SUBJECTIVE	Recommandation	4.5	Nous recommandons non seulement cette application pour les personnes ayant des problèmes de dos mais également pour toute personne asymptomatique en guise de prévention
	Fréquence utilisation	3.7	Pendant les 12 prochains mois, 66.7 % l'utiliseraient entre 10 et 50 fois et 33.3 % l'utiliseraient entre 3 et 10 fois
	Paiement	2	50 % paieraient peut-être l'application suivant le prix. 50 % ne la paieraient pas car elle mérite d'être un peu plus développée
	Note globale	4.2	C'est une bonne application mais certaines fonctionnalités pourraient être améliorées.

- Un histogramme permet de visualiser rapidement l'évaluation par critères

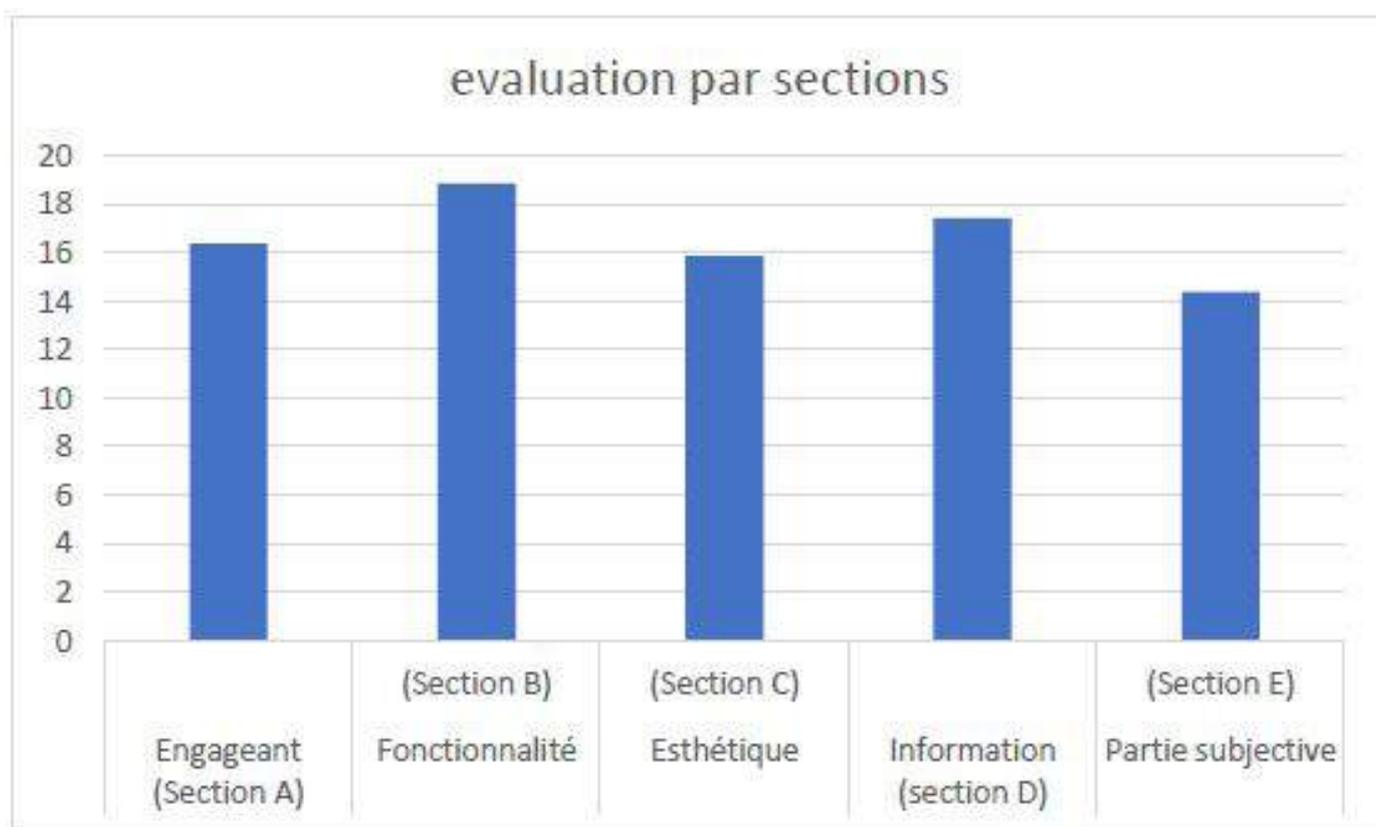


2.2.2. Tableau récapitulatif des sections pour l'interface professionnelle (les sections ont été explicitées au 2.1)

Notez que les notes ont été calculées pour x/20 pour uniformiser les résultats

Engageant (Section A)	Fonctionnalité (Section B)	Esthétique (Section C)	Information (section D)	Partie subjective (Section E)
16,4	18,85	15.86	17,42	14,4

- Un histogramme permet de visualiser rapidement l'évaluation par critères



2.2.3. Appréciation globale et synthétique

Elle correspond à la note globale du critère n°23



3. Exemples d'image de l'application



BIBLIOGRAPHIE

(permettant au lecteur de retrouver notamment la source du MARS)

- Référentiel HAS de bonnes pratiques sur les applications et les objets connectés en santé (mobile Health ou mHealth)

https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_2681915/fr/referentiel-de-bonnes-pratiques-sur-les-applications-et-les-objets-connectes-en-sante-mobile-health-ou-mhealth

- Phisiotest-expert.com