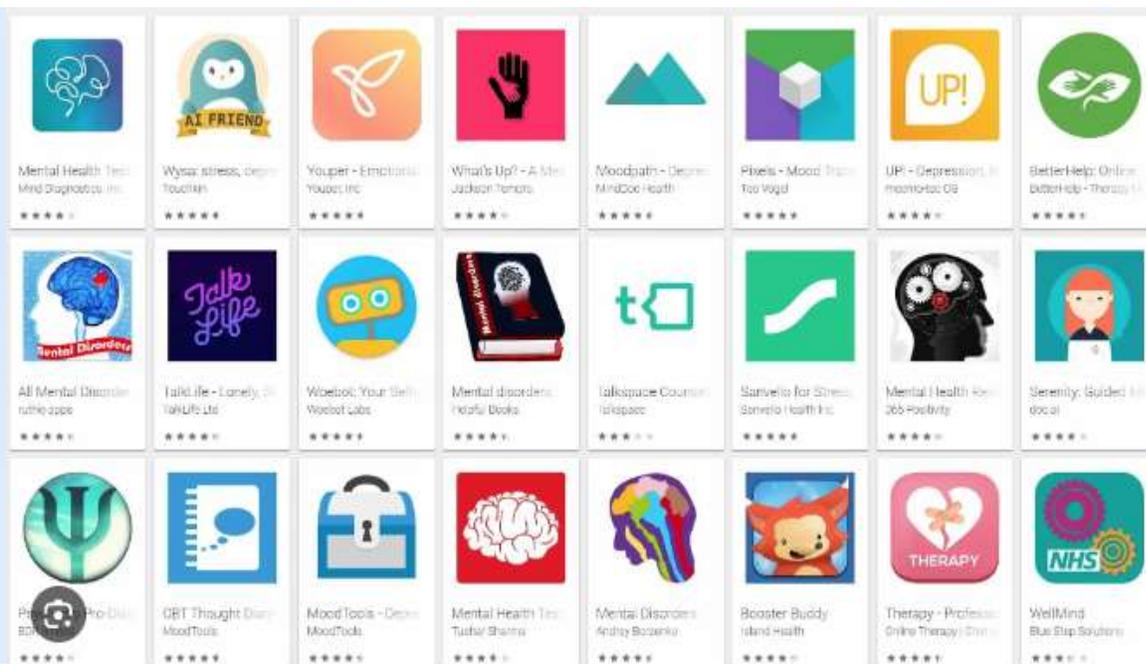
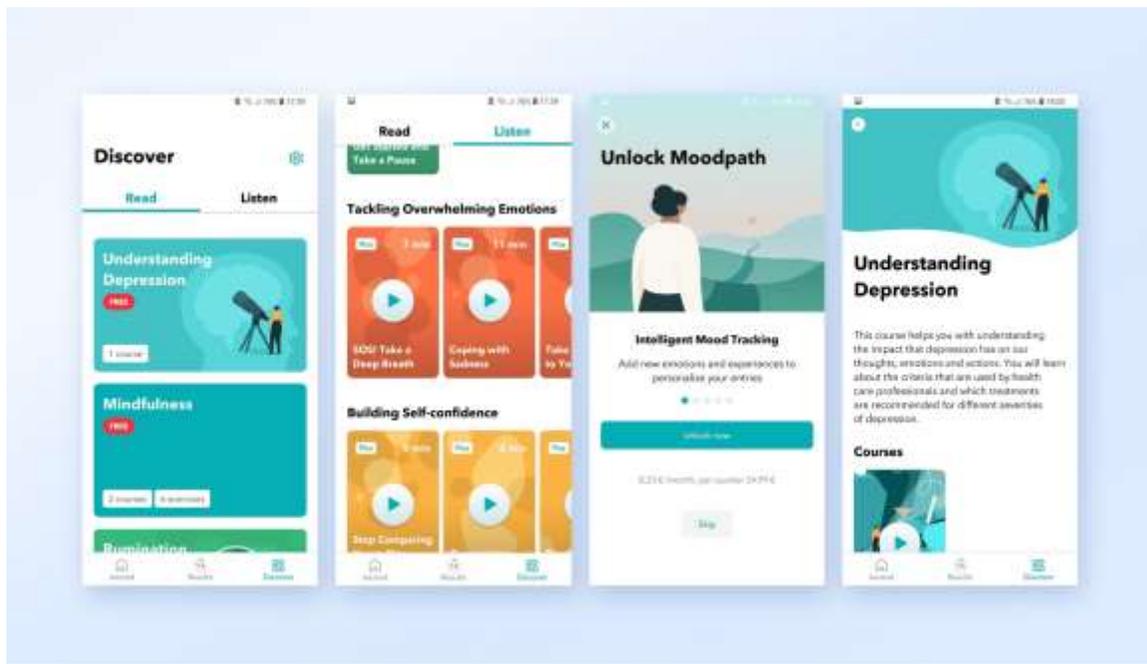


Choisir la bonne application: un effet du hasard?

Le processus décisionnel de sélection d'une application en santé mentale

L'ascension des applications en santé



-  Daylio ▼
-  Worry Watch ▼
-  Bipolar Mood Tracker ▼
-  iMoodJournal - Mood Di... ▼

-  eMoods Bipolar Mood Tr... ▼
-  Moodfit ▼
-  MoodTools - Depression ... ▼
-  Clarity - CBT Thought Dia... ▼

-  MoodKit ▼
-  MindShift CBT - Anxiety ... ▼
-  PTSD Coach ▼
-  Breathe2Relax ▼

Pourquoi?

- Déclin de la responsabilité étatique et collective en matière de santé
- Un service de santé continuellement mis à rude épreuve
- COVID-19 : soins en personne limités et surveillance accrue de la santé personnelle
- Culture de soins auto-administrés et d'auto-suivi (« self-tracking »)

= responsabilité individuelle accrue en matière de santé personnelle (Perreault & Power, 2021)

Comment choisir la bonne application?



Qu'est ce qui determine l'adoption d'une application ?

Les prix, notes, avis, classements, installations, titres, descriptions, fonctions, confidentialité des applications (Huang et al., 2017)

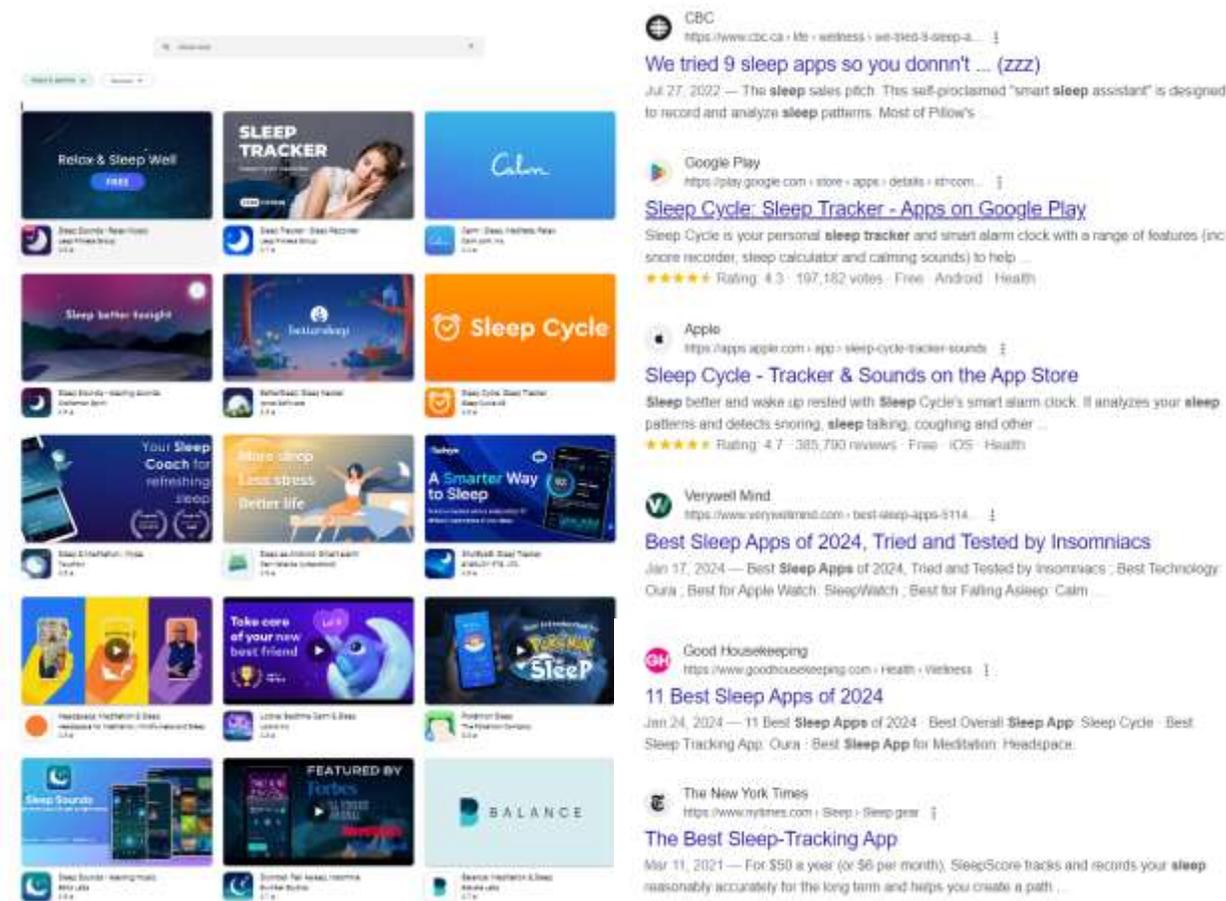


L'heuristique de “**choisir le premier**” Dogruel et al. (2015)

Comment la visibilité influence-t-elle cela?

A shot in the dark: the impact of online visibility on the search for an effective sleep app (Power, Boivin, et Perreault, 2024)

- 1) Recherche par mot clé « application pour le sommeil » ou « application pour les problèmes
- 2) Titres des applications les plus visibles référenciées (première page de résultats uniquement)
- 3) Examen des fondements scientifiques mis de l'avant dans la description de l'application
- 4) Recherche de suivi pour vérifier ces allégations et évaluer les réels fondements scientifiques



Caractéristiques des applications les plus visibles (n = 53)

	No. of apps (%)
Sleep app	35 (66.0)
Pay to download	3 (5.7)
<i>Type of app</i>	
Combination	19 (35.8)
Sounds	16 (30.2)
Other	12 (22.6)
Mindfulness/meditation	4 (7.6)
Tracker	2 (3.8)
<i>Research claims</i>	
No claim, no reference	45 (84.9)
Claim, no reference	5 (9.4)
Claim, indirect reference	2 (3.8)
Claim direct, reference	1 (1.9)
Actual research	3 (5.7)

Recapitulatif

- 1) Un tiers des applications de sommeil qui bénéficient d'une grande visibilité ne sont pas uniquement dédiées au sommeil
- 2) Aucun moyen de filtrer la recherche d'une application de sommeil en fonction des fondements scientifiques sous-jacents
→ Problématique pour ceux qui veulent une solution basée sur des preuves scientifiques
- 3) Les premiers choix proposés ne sont pas toujours ceux qui se basent le plus sur des fondements scientifiques

Recommandation

La rencontre utilisateur-application peut être améliorée grâce à *un meilleur filtrage des applications* sur les plateformes de sélection majeures, notamment en prenant en compte d'autres catégories:

- la gravité des problèmes de sommeil
- les antécédents médicaux (santé physique et mentale)

Power, N., Boivin, D. B., & Perreault, M. (2024). A shot in the dark: the impact of online visibility on the search for an effective sleep app. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, jcsm-11202 <https://doi.org/10.5664/jcsm.11202>.

A shot in the dark: the impact of online visibility on the search for an effective sleep app

Niamh Power, MSc, Diane B. Boivin, MD, PhD, Michel Perreault, PhD

Published Online: May 2, 2024 • <https://doi.org/10.5664/jcsm.11202>

Epub PDF

Figures References Related Details

Abstract

STUDY OBJECTIVES: Dictated by consumer ratings and concealed algorithms, high levels of online visibility are granted to certain sleep apps on mainstream modes of app selection. Yet, it remains unclear to what extent these highly visible apps are evidence-based. The objectives of this review were to identify and describe the apps with the greatest online visibility when searching for a sleep app and to assess the claimed and actual research associated with them.

METHODS: A keyword search was conducted in Google Play and Google search. Titles of the most visible apps were retrieved. App descriptions were examined to identify research claims made about app effectiveness on sleep and other health-related outcomes. A follow-up search on PubMed and Google Scholar was conducted to verify claims.

RESULTS: The keyword search identified 53 highly visible apps. Examination of app store descriptions found that



References

- Dogrue L, Joeckel S and Bowman ND. Choosing the right app: An exploratory perspective on heuristic decision processes for smartphone app selection. *Mobile Media & Communication* 2015; 3: 125-144.
- Huang, H. Y., & Bashir, M. (2017). Users' adoption of mental health apps: examining the impact of information cues. *JMIR mHealth and uHealth*, 5(6), e6827.
- Kaveladze BT, Wasil AR, Bunyi JB, Ramirez V, Schueller SM. User experience, engagement, and popularity in mental health apps: secondary analysis of app analytics and expert app reviews. *JMIR human factors*. 2022;9(1):e30766.
- Perreault, M., & Power, N. (2023). Work-life balance as a personal responsibility: The impact on strategies for coping with interrole conflict. *Journal of Occupational Science*, 30(2), 160-174.
- Power, N., Boivin, D. B., & Perreault, M. (2024). A shot in the dark: the impact of online visibility on the search for an effective sleep app. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, jcsm-11202.
- Wells C, & Spry, C. . An Overview of Smartphone Apps. *Canadian Journal of Health Technologies*. 2022;2.