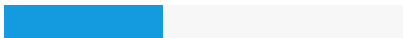




Avaliação do site abstinence.help

Gerado a 31 de Maio de 2025 09:14 AM

O resultado é de 33/100



Conteúdo SEO

	Título	Le réseau social pour en finir avec ses addictions - STOP ADDICTIONS Cumprimento : 69 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.												
	Descrição	Cumprimento : 0 Mau. Não encontrámos nenhuma Descrição META na sua página.												
	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.												
	Propriedades Og Meta	Esta página não tira vantagens das propriedades Og.												
	Cabeçalhos	<table><tr><th>H1</th><th>H2</th><th>H3</th><th>H4</th><th>H5</th><th>H6</th></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>17</td><td>1</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> • [H1] Le réseau social pour en finir avec ses addictions • [H2] Autres sessions: • [H2] Découvrez nos outils pour en finir avec l'addiction • [H3] Compteur de jours • [H3] Calendrier d'abstinence • [H3] Grades + classement • [H3] Statistiques détaillées • [H3] Certificats d'abstinence • [H3] Equipes + messagerie • [H3] Compteur de jours • [H3] Grades + classement • [H3] Calendrier d'abstinence • [H3] Journal de bord • [H3] Statistiques détaillées • [H3] Certificats d'abstinence • [H3] Récompenses • [H3] Equipes + messagerie • [H3] Je pointe pour participer au challenge • [H3] J'améliore mon grade et mon classement • [H3] Je suis et partage ma progression • [H4] Choisir une session	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	2	17	1	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	2	17	1	0	0									

Conteúdo SEO

	Imagens	Encontrámos 52 imagens nesta página. 52 atributos ALT estão vazios ou em falta. É recomendado adicionar texto alternativo de modo a que os motores de busca identifiquem melhor o conteúdo das suas imagens.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 2% O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Detetámos 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs. O uso hífen é mais eficiente em termos de otimização SEO.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 22 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 18.18% Ligações internas 81.82%

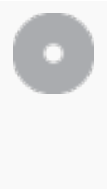
Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Inscription	Internas	Passa sumo
Connexion	Internas	Passa sumo
Challenge	Externas	Passa sumo
Equipes	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Membres	Internas	Passa sumo
Commencer le challenge ☐☐	Internas	noFollow
Commencer le challenge ☐☐	Internas	noFollow
Commencer le challenge ☐☐	Internas	noFollow
Commencer le challenge ☐☐	Internas	noFollow
Commencer le challenge ☐☐	Internas	noFollow
Commencer le challenge ☐☐	Internas	noFollow
Commencer le challenge ☐☐	Internas	noFollow
Commencer le challenge ☐☐	Internas	noFollow
grade	Internas	Passa sumo
Mentions légales	Internas	Passa sumo
Politique d'utilisation des données	Internas	Passa sumo
Politique d'utilisation des cookies	Externas	Passa sumo
Conditions Générales d'Utilisation	Internas	Passa sumo
Conditions Générales de Vente	Internas	Passa sumo
Remerciements	Externas	Passa sumo
Crédits	Internas	Passa sumo
Nous contacter	Externas	Passa sumo

Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	poursuivant site jai plus acceptez commencer fermer savoir cookies lutilisation
--	-------------------------	---

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
fermer	2	✖	✖	✖	✖

Consistência das Palavras-chave

commencer	1	×	×	×	×
poursuivant	1	×	×	×	×
jai	1	×	×	×	×
plus	1	×	×	×	×

Usabilidade

	Url	Domínio : abstinance.help Cumprimento : 15
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontrámos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é fr.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

Documento

	Tipo de Documento	HTML 5				
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.				
	Validação W3C	Erros : 50 Avisos : 20				
	Privacidade do Email	Aviso! No mínimo, foi encontrado um endereço de email sob a forma de texto. Isto é um convite para que spammers entupam a caixa de correio deste endereço.				
	HTML obsoleto	<table><tr><th>Etiquetas obsoletas</th><th>Ocorrências</th></tr><tr><td><u></td><td>4</td></tr></table> Etiquetas HTML obsoletas são etiquetas que já não são usadas segundo as normas mais recentes. É recomendado que sejam removidas ou substituídas por outras etiquetas atualizadas.	Etiquetas obsoletas	Ocorrências	<u>	4
Etiquetas obsoletas	Ocorrências					
<u>	4					

Documento

	Dicas de Velocidade	 Atenção! Existem tabelas dentro de outras tabelas em HTML.  Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.  Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).  Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).  Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.
--	---------------------	--

Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	 Icon Apple  Meta Viewport Tag  Conteúdo Flash
--	-------------------------------------	---

Otimização

	XML Sitemap	Em falta O site não tem um mapa XML do site (sitemap) - isto pode ser problemático. Um mapa do site identifica todas as URLs que estão disponíveis para rastreio, incluindo informação acerca de atualizações, frequência de alterações ou a importância de cada URL. Isto contribui para uma maior inteligência e eficiência do rastreio.
	Robots.txt	http://abstinence.help/robots.txt Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Perfeito, o site tem uma ferramenta analítica para a análise de atividade.  Google Analytics