

DES PUBLICATIONS MENSUELLES IMPACTANTES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Si vous vous êtes déjà demandé quoi publier sur les réseaux sociaux, ces conseils, dates et sujets clés devraient vous donner des idées de posts populaires dans lesquels vous pouvez partager des informations nutritionnelles via Instagram, Facebook, Twitter et même LinkedIn !

Peu de gens vont « liker » un post sur un produit ou sur un article de blog, mais presque toutes les personnes qui verront une publication disant « Bonne année » le feront. C'est pourquoi il est plus efficace de choisir des moments clés pour publier votre contenu. Du fait des algorithmes des réseaux sociaux, ces interactions sont cruciales pour le succès sur les réseaux sociaux. Les publications qui n'obtiennent pas d'interaction immédiate n'ont pas autant de succès (il n'y a pas de « combustion lente » sur les réseaux sociaux) et c'est le cas sur pratiquement toutes les plateformes.

LES MEILLEURS CONSEILS POUR AUGMENTER VOS INTERACTIONS :

- Utilisez de belles images qui attirent l'attention, par exemple une photo de vous, des photos de nourriture savoureuse et bien présentée, des infographies ou même en ajoutant des légendes ou des textes sur vos photos.
- Trouvez votre propre style et votre propre esthétique, par exemple une palette de couleurs, un style de messages.
- Postez à des moments où vos followers sont déjà sur les réseaux sociaux (par exemple tôt le matin, le soir, pendant les déplacements dans les transports en commun), vous pouvez ainsi faire des tests pour mieux connaître votre public. Vous pouvez programmer la publication de vos posts à l'aide d'applications telles que Hootsuite et Later.
- Postez régulièrement ! Cela peut être une fois par semaine seulement – toujours le même jour pour que vos followers sachent quand ils vont avoir des nouvelles.
- Trouvez un titre accrocheur pour votre publication – utilisez des titres simples mais percutants pour attirer l'attention de votre public, vous pouvez ensuite développer votre idée dans le reste de la légende en étayant les éléments de preuve.




LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez avoir accès à des centaines d'images gratuites sur des sites web tels que unsplash.com. C'est une manière de mettre en valeur vos posts si vous avez du mal à faire vos propres photos

CRÉEZ UN CALENDRIER SIMPLE

Maintenir un rythme régulier de publication de contenus peut être difficile. Nous avons créé ce calendrier saisonnier pour vous donner des idées de thèmes et des dates clés de chaque mois. Comme les médias suivent les tendances saisonnières et ont souvent des sections spéciales comme les recettes de printemps ou les voyages santé d'été, ces sujets intéresseront déjà votre public et vous permettront d'être au cœur de l'actualité.

N'oubliez pas qu'il ne s'agit pas d'une liste à suivre au pied de la lettre, mais d'une banque d'idées utiles dont vous pouvez vous inspirer pour créer vos propres publications au bon moment !

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
<p>Véganvier (du 1er au 31 janvier 2020) Par exemple, l'alimentation à base de plantes et les fondements scientifiques des bienfaits sur la santé. Tordez le cou aux mythes habituels sur les régimes végétariens.</p>	<p>Mois de la santé cardiaque (du 1er au 29 février 2020) Par exemple, les aliments bons pour le cœur, notamment les amandes !</p>	<p>Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires (du 2 au 8 mars 2020)</p>	<p>Poisson d'avril (1er avril 2020) Par exemple, un article mettant en lumière des affirmations farfelues qui devraient être considérées comme des poissons d'avril !</p>	<p>Mois du régime méditerranéen (mai 2020) Par exemple, les avantages du régime méditerranéen.</p>	<p>Solstice d'été (20 juin 2020)</p>
<p>Nouvel an (1er janvier 2020) Par exemple, pour la nouvelle année, dites adieu aux régimes !</p>	<p>Journée nationale de la pizza (9 février 2020) Par exemple, une recette - comment ajouter des nutriments à votre pizza avec des garnitures savoureuses.</p>	<p>Journée internationale des femmes (8 mars 2020)</p>	<p>Journée mondiale de la santé (7 avril 2020)</p>	<p>Journée mondiale des abeilles (20 mai 2020)</p>	<p>Saison des festivals/ Festival de Glastonbury (24 juin 2020) Par exemple, des idées de snacks pour le festival.</p>
<p>Journée de la science-fiction (2 janvier 2020) Par exemple, un article sur les mythes habituels des pseudosciences en matière de nutrition</p>	<p>Saint-Valentin (14 février) Par exemple, des aliments qui vous aiment !</p>	<p>Journée mondiale de l'eau (22 mars 2020)</p>	<p>Vendredi saint (10 avril 2020)</p>		<p>Wimbledon (début le 29 juin 2020) Par exemple, poster une recette avec des fraises.</p>
<p>Blue Monday (Lundi bleu) (20 janvier 2020) Par exemple, les aliments qui remontent le moral</p>	<p>Journée de l'amande (16 février) Par exemple, partagez 5 raisons pour lesquelles les amandes sont des aliments complets.</p>	<p>Heure de la Terre 20 h 30 - 21 h 30 (28 mars 2020)</p>	<p>Dimanche de Pâques (12 avril 2020)</p>	<p>Journée nationale du thé (21 avril 2020) Par exemple, les bienfaits du thé pour la santé</p>	<p>Journée mondiale de l'environnement (5 juin 2020)</p>
<p>Journée nationale de la tarte (23 janvier 2020) Par exemple, une recette avec une tarte maison saine et équilibrée</p>	<p>Journée des actes de bonté aléatoires (17 février 2020)</p>	<p>Journée des amateurs de pop-corn (12 mars 2020) Par exemple, un post avec notre recette du pop-corn aux amandes.</p>	<p>Journée nationale du thé (21 avril 2020) Par exemple, les bienfaits du thé pour la santé</p>	<p>Journée mondiale de la Terre (22 avril 2020)</p>	<p>Journée mondiale des océans (8 juin 2020) Par exemple, choix de poissons durables.</p>
	<p>Mardi gras (25 février 2020) Par exemple, une recette de crêpes santé.</p>	<p>Journée mondiale du sommeil (13 mars 2020) Par exemple, les aliments qui peuvent vous aider à dormir.</p>	<p>Journée mondiale de la Terre (22 avril 2020)</p>	<p>Jour férié (8 mai 2020)</p>	<p>Journée internationale du yoga (21 juin 2020) Par exemple, du grignotage conscient adapté au yoga.</p>
	<p>Jour supplémentaire de l'année bissextile (29 février 2020) Par exemple, « aujourd'hui est un jour supplémentaire dans l'année, tirez-en parti et fixez-vous des objectifs/buts ».</p>	<p>Journée internationale du bonheur (20 mars 2020) Par exemple, des aliments qui boostent l'humeur !</p>		<p>Fin du Ramadan (23 mai 2020)</p>	<p>Semaine mondiale de l'alimentation (22 juin 2020, à confirmer)</p>
		<p>Passage à l'heure d'été (29 mars 2020)</p>		<p>Jour férié (25 mai 2020)</p>	
				<p>Journée mondiale de la faim (28 mai 2020)</p>	

JUILLET

Jeux olympiques d'été de Tokyo

(24 juillet - 9 août 2020)

Journée mondiale du chocolat

(7 juillet 2020)
Par exemple, les aspects scientifiques du chocolat.



Aïd al-Adha

(30 juillet 2020)

AOÛT

Vacances d'été et voyages

Journée nationale du burger

(23 août 2020)
Par exemple, une recette de hamburger plus saine, des façons d'intégrer les légumes dans votre hamburger.



Jour férié

(30 août 2020)

SEPTEMBRE

Rentrée des classes

(1^{er} semaine de septembre 2020)
Par exemple, les aliments bons pour le cerveau.

Septembre bio

(1-30 septembre 2020)
Par exemple, des informations sur les aliments bio.

Semaine « Zéro déchet »

(du 2 au 6 septembre 2020)
Par exemple, comment utiliser les restes.



100 jours avant Noël

(16 septembre 2020)

Journée mondiale du cœur

(29 septembre 2020)
Par exemple, « Les amandes vous font chaud au cœur ! Les bienfaits de la consommation d'amandes pour la santé cardiaque ».

Journée mondiale du podcast

(30 septembre 2020)
Par exemple, une occasion de partager vos podcasts préférés sur des sujets de santé.

Rentrée universitaire

(dernière semaine de septembre)
Par exemple, une recette simple, bon marché et nutritive pour les étudiants !

OCTOBRE

Journée internationale du café

(1^{er} octobre 2020)
Par exemple, des données et l'état de la recherche sur le café.

Journée mondiale du végétarisme

(1^{er} octobre 2020)
Par exemple, poster une recette végétarienne.

Octobre sobre/ Stoptober

(du 1^{er} au 31 octobre 2020)

Semaine nationale du curry

(du 5 au 9 octobre 2020, à confirmer)
Par exemple, une recette de curry maison garni de légumes.

Journée mondiale de l'œuf

(9 octobre 2020)
Par exemple, des faits sur les œufs.

Journée mondiale de la santé mentale

(10 octobre 2020)

Semaine nationale des gâteaux

(12-16 octobre 2020, à confirmer)
Par exemple, une liste de recettes de gâteaux.

Journée mondiale de l'alimentation

(16 octobre 2020)

Journée de la pomme

(21 octobre 2020)

Journée nationale des fruits secs

(22 octobre 2020)
Par exemple, des données sur les amandes ! 10 raisons de célébrer l'amande en cette journée des fruits secs.

Passage à l'heure d'hiver

(25 octobre 2020)

Journée mondiale des pâtes

(25 octobre 2020)
Par exemple, les pâtes complètes, le pouvoir des fibres.

Halloween

(31 octobre)
Par exemple, une recette de délices typiques d'Halloween.

NOVEMBRE

Journée mondiale du végétarisme

(1^{er} novembre 2020)
Par exemple, poster une recette végane.



Mois mondial du végétarisme

(du 1^{er} au 30 novembre 2020)

Semaine de sensibilisation au sucre

(à confirmer)
Par exemple, des infos sur le « sans sucre ».

Guy Fawkes night

(5 novembre 2020)

Journée mondiale du diabète

(14 novembre 2020)
Par exemple, les mythes sur le diabète, les aliments qui peuvent aider à contrôler le taux de sucre dans le sang.

Journée internationale des hommes

(19 novembre 2020)
Par exemple, la santé et la nutrition des hommes.

DÉCEMBRE

Début de Hanoukka

(10 décembre 2020)

Solstice d'hiver

(21 décembre 2020)
Par exemple, recette de plat d'hiver [insérer la recette des amandes d'hiver dans le pop-out].

Veille de Noël

(24 décembre 2020)

Jour de Noël

(25 décembre 2020)
Par exemple, « Ne vous sentez pas coupable à Noël, profitez des plaisirs des fêtes ».

Lendemain de Noël

(26 décembre 2020)
Par exemple, des snacks de Noël.

Réveillon de la Saint-Sylvestre

(31 décembre 2020)
Comment profiter de votre réveillon de manière saine.



IDÉES DE CONTENUS POUR TOUTE L'ANNÉE POUR FAIRE RÉAGIR VOTRE PUBLIC.

- Alimentation à base de plantes
- Durabilité
- Lutte contre les mythes
- Zéro-déchet
- Produits laitiers
- Podcasts
- Science
- Recettes saines
- Snacks sains
- Santé mentale
- Pseudosciences
- Hydratation
- Humeur
- Macronutriments
- Micronutriments
- Sucre
- Troubles alimentaires
- Jeûne
- Bio
- Activité physique



PROMOUVOIR VOS PUBLICATIONS

La publicité sur les réseaux sociaux n'est pas réservée aux grandes marques et ne coûte pas forcément cher. La promotion de vos publications avec de petites sommes d'argent permet d'élargir le public qui les voit et d'augmenter votre propre exposition. Si vous avez une publication qui fonctionne bien d'elle-même, envisagez de lui consacrer un petit budget (même 20 euros peuvent suffire) afin d'accroître encore sa portée et les interactions. Vous pouvez visiter Facebook Blueprint pour des tutoriels rapides sur la publicité en ligne pour Instagram et Facebook : <https://www.facebook.com/business/learn>

