

CALENDRIER POUR DES PUBLICATIONS MENSUELLES IMPACTANTES SUR LES RESEAUX SOCIAUX



If you've ever struggled with what to post on social media, these tips, key dates and topics should help inspire popular posts where you can share exciting evidence-based nutrition information via Instagram, Facebook, Twitter and even LinkedIn!

Few people will "like" a post about a product or blog post, but nearly everyone who sees a post saying, "Happy New Year" will give it a "like". Therefore, choosing key moments to post your content is most effective. Due to social media algorithms, this engagement is crucial to your social media success. Posts that don't get immediate engagement are not as successful (there is no slow burn online) and the case is true on virtually every social platform.

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.

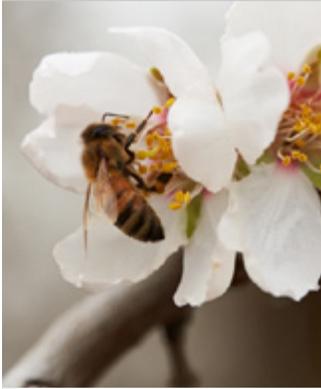
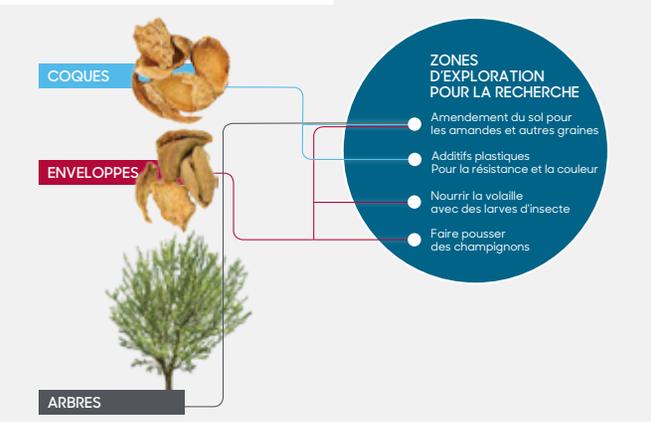
LE SAVIEZ-VOUS ?

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
Nouvel An (1er janvier 2021) Exemple : bonnes résolutions en lien avec l'alimentation	Mardi-Gras (2 février 2021) Exemple : idées de garniture saine pour les crêpes	Journée internationale des droits des femmes (8 mars 2021)	Stress Awareness Month (Royaume-Uni) (1er - 29 avril 2021)	Jour férié (1 mai 2021)	Dietitians Week (Royaume-Uni) (1er - 5 juin 2021)
Veganuary (1er - 31 janvier 2021) Exemple : anecdotes sur l'alimentation végétane	Début du Tournoi des Six Nations (6 février 2021)	Journée internationale du sommeil (13 mars 2021) Exemple : aliments qui améliorent la qualité du sommeil	Journée mondiale de la santé (7 avril 2021)	Jour férié (8 mai 2021)	Mois des fiertés (1er - 30 juin 2021)
Blue Monday (18 janvier 2021) Exemple : aliments qui boostent l'humeur	Nouvel An chinois (12 février 2021)	Journée mondiale du recyclage (18 mars 2021)	Dimanche de Pâques (12 avril 2021)	Journée mondiale du commerce équitable (9 mai 2021)	Journée mondiale de l'environnement (5 juin 2021)
Journée internationale du popcorn (19 janvier 2021) Exemple : recette saine de popcorn	Saint-Valentin (14 février 2021) Exemple : vos aliments préférés	Journée mondiale de l'eau (22 mars 2021)	Début du Ramadan (13 avril 2021)	Journée mondiale des abeilles (20 mai 2021)	Diabetes Awareness Week (Royaume-Uni) (8 - 13 juin 2021)
Sugar Awareness Week (Royaume-Uni) (21 - 24 janvier 2021) Exemple : informations sur les « bons » sucres	National Almond Day (États-Unis) (16 février 2021) Exemple : 5 bonnes raisons de manger des amandes	Changement d'heure (28 mars 2021)	Marathon de Londres (26 avril 2021) Exemple : aliments qui donnent de l'énergie		Début du Tour de France (26 juin 2021)
National Pie Day (États-Unis) (23 janvier 2021) Exemple : recette saine de tarte	Fairtrade Fortnight (Royaume-Uni) (24 février - 7 mars 2021)		Jour férié (Royaume-Uni) (25 mai 2021)		
				Finale de la Champions League (29 mai 2021)	

JUILLET

Fête Nationale
(14 juillet 2021)



Début des Jeux Olympiques d'été
(23 juillet 2021)

AOÛT

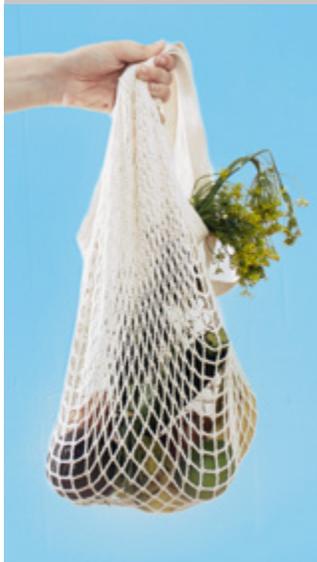
Jour férié
(15 août 2021)



SEPTEMBRE

Organic September (Royaume-Uni)
(1er - 30 septembre 2021)

Rentrée des classes



Semaine « Zéro déchet »
(du 2 au 6 septembre 2020)
Par exemple, comment utiliser les restes.

Journée mondiale du cœur
(29 septembre 2021)
Exemple : pourquoi les amandes sont bonnes pour le cœur

OCTOBRE

Journée internationale du café
(1er octobre 2021)
Exemple : anecdotes sur le café

Journée mondiale du végétarisme
(1er octobre 2021)
Exemple : vos recettes pleines de légumes

Journée mondiale de la santé mentale
(10 octobre 2021)

National Baking Week (Royaume-Uni)
(14 - 19 octobre 2021)
Exemple : les alternatives saines à certains aliments

Journée mondiale de l'alimentation
(16 octobre 2021)

National Nut Day (États-Unis)
(22 octobre 2021)
Exemple : pourquoi vous devriez manger des amandes comme en-cas

Halloween
(31 octobre 2021)
Exemple : recettes gourmandes et effrayantes

Changement d'heure
(31 octobre 2021)

NOVEMBRE

Journée mondiale du véganisme
(1er novembre 2021)
Exemple : les alternatives végétales à certains aliments



Divali
(4 novembre 2021)

Journée mondiale du diabète
(14 novembre 2021)
Exemple : les aliments qui peuvent aider à contrôler les niveaux de sucre dans le sang

Bonfire Night (Royaume-Uni)
(25 novembre 2021)

Début d'Hanoucca
(29 novembre 2021)

DÉCEMBRE

Christmas Jumper Day (Royaume-Uni)
(14 décembre 2021)

Réveillon de Noël
(24 décembre 2021)

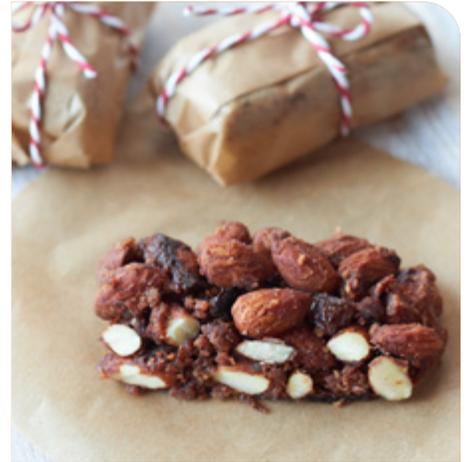
Noël
(25 décembre 2021)



Réveillon du Jour de l'An
(31 décembre 2021)

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

- Régime à base de plantes
- Durabilité
- Lutte contre les mythes
- Zéro déchet
- Produits laitiers
- Podcasts
- Sciences
- Recettes saines
- En-cas sains
- Santé mentale
- Pseudoscience
- Hydratation
- Humeur
- Macronutriments
- Micronutriments
- Sucre
- Troubles de l'alimentation
- Jeûne
- Biologique
- 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>

