

Écrire une seule fois pour performer partout et longtemps

Pierre Ribeaucourt — Paul Grillet

**F*ck boring
content**

Écrire une seule fois pour performer partout et longtemps c'est en 3 mots :

F*ck boring content

Comment choisir sa meilleure chaise de bureau

Évaluer ses besoins et ses préférences
C'est la première étape à choisir une chaise de bureau. Il est important de se poser des questions sur ses besoins et ses préférences pour choisir une chaise qui lui convienne et qui lui permette de travailler confortablement et efficacement.

Évaluer ses besoins et ses préférences
Comment est-ce que vous travaillez ? Quelles sont vos habitudes de travail ? Quelles sont vos préférences en matière de confort ? Ces questions vous aideront à choisir une chaise qui vous convienne et qui vous permette de travailler confortablement et efficacement.

Comparer les types de chaises
Il existe différents types de chaises de bureau, chacune avec ses propres avantages et inconvénients. Il est important de comparer ces différents types de chaises pour choisir celle qui vous convienne le mieux.

Consulter les types de chaises
Il est important de consulter les avis des autres utilisateurs pour savoir si une chaise vous convient ou non. Vous pouvez également consulter les avis des experts en matière de chaises de bureau.



EMPIRIK.
better with data



That SEO



Le contenu “pas cher” ça marche ...





Expert SEO

3d • 🔒

1st

[+ Follow](#) [...](#)

🚀 J'ai automatisé la création de contenu et généré plus de 1000 pages publiées et indexées en un temps record.
Résultat : une explosion des performances SEO et un trafic organique qui décolle 📈 ... see more



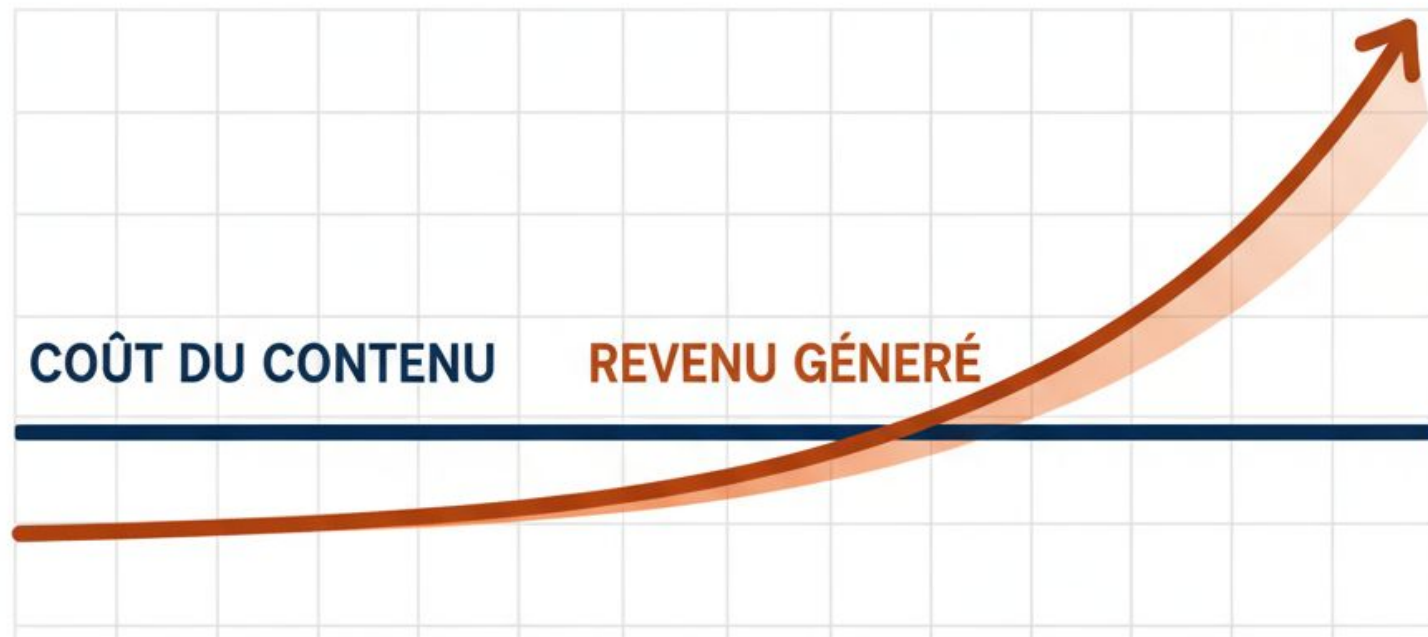
129

34 comments • 7 reposts

[Like](#) [Comment](#) [Repost](#) [Send](#)

Le contenu “pas cher” ça marche ...
Jusqu'à ce que ça ne marche plus

Nous voulons des **contenus** qui **tiennent dans le temps**
et qui **rapportent**



Vous pensez que l'IA va vous tout faire ? Non.

YOU think.
AI helps

Pour cela nous vous proposons notre méthode pour un contenu

- Qui reste dans la tête de votre audience
- Qui sert vos objectifs marketing
- Efficace dans la création sans rogner sur la qualité
- Qui s'appuie sur ce que l'on sait des algorithmes en 2025
- Pour pouvoir tout faire en autonomie à l'aide de l'IA

Définir le scope



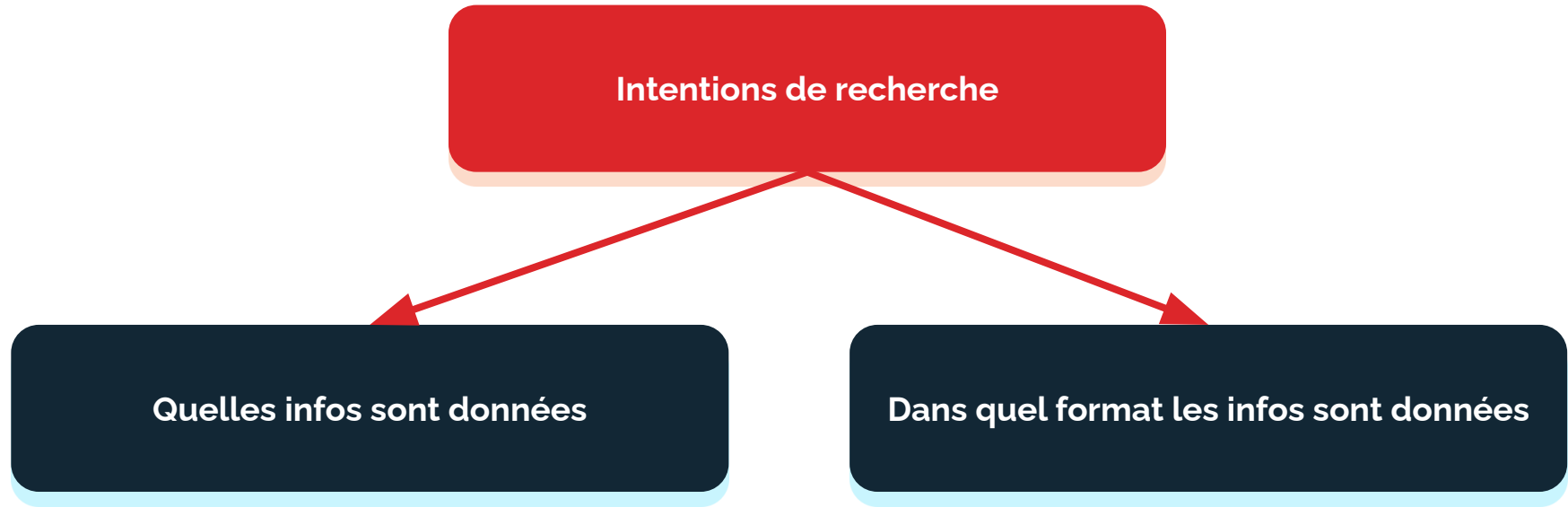
- Objectif du contenu
- Intentions de recherches
- Format de page
- Framework

PS : Vous avez votre mot-clé / sujet et vous connaissez votre persona

Définir un **objectif** pour votre contenu

Type de lecteur	Proximité avec l'achat	Niveau d'implication	CTA principal
Décisionnaire	Très élevée	Élevé	Acheter le produit
Convaincu en attente	Moyenne à élevée	Faible à moyen	Obtenir un code promo par email
Évaluateur	Moyenne	Élevé	S'inscrire à un programme email ou télécharger une ressource
Explorateur	Faible	Faible	Cliquer sur un lien pour plus d'informations

Se servir de la SERP pour maîtriser les intentions de recherche



Pro Tip : regarder le format de la SERP

Tous Vidéos Images Vidéos courtes Produits Sites de produits

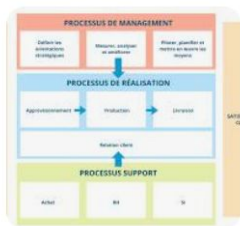
Images



Produire du contenu de qual...
Scoop.it



Processus Qualité: Définition, ...
Alma



Processus et procédure : quel...
PYX4

Afficher plus d'images

Vidéos :



Les erreurs d'entretien de son vélo les plus fréquentes | Top 5

YouTube · GCN en Français ·
18 févr. 2021

6 moments clés dans cette vidéo



À partir de 00:01
Intro



À partir de 01:01
Mal gonfler ses
pneumatiques



À partir de 01:38
Vérifier les pneus



À partir de 02:42
Erreur n°4



À partir de 03:06
La guidoline



Comment entretenir et réparer son vieux vélo ? | Entretien ...

YouTube · GCN en Français ·
22 févr. 2024



Comment entretenir son vélo comme un pro (sans eau)

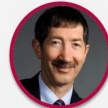
YouTube · Philippe Gilbert ·
19 mai 2024

Point brevet 🤖

Glue nous mâche le travail

Glue est un algorithme de Google qui adapte les fonctionnalités de la SERP en se basant sur les comportements utilisateurs.

Glue Is Used to “Trigger” and Position Search Features



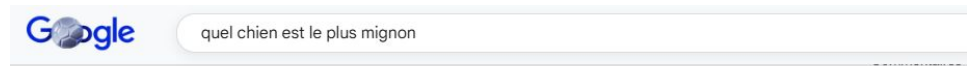
Prof. Edward
Fox
Google's Expert
Witness

“In simpler terms, **Glue aggregates diverse types of user interactions—such as clicks, hovers, scrolls, and swipes**—and creates a common metric to compare web results and search features. This process determines **both whether a search feature is triggered and where it triggers on the page.**”

REDACTED FOR PUBLIC FILING

Reply Report of Edward A. Fox, Oct. 10, 2022, ¶ 46 (emphasis added).

On check ensuite le **type** de pages qui remontent dans le classement



Tomojo

<https://tomojo.co> > News

Notre top 7 des races de chien les plus mignons

13 mai 2019 — **Le Bouvier bernois**: Ce magnifique petit chien aux allures de nounours est l'un des chiens préférés des français. · **Le Chow-chow**: Cette race de ...
10,90 €



Weenect

<https://www.weenect.com> > top-15-race-chien-mignon

Chiens mignons : Top 15 des plus belles races

Le top 15 des races de chiens les plus mignonnes · **Le Coton de Tuléar** · Le Berger Australien · Le Labrador Retriever · L'Akita Inu · Le Welsh Corgi Pembroke · Le ...



Vetocanis

<https://www.vetocanis.com> > actualites-chiens-chats > ra...

Races de chiens les plus mignons top 7

6 févr. 2023 — 1. **Le bulldog français, le chien le plus mignon** ? · 2. Le Carlin, notre top 2 du chien mignon · 3. Le Bichon Frisé · 4. Le Shih Tzu · 5. Le Beagle ...

Est ce que ce sont :

- Des articles ?
- Des tutos ?
- Des comparatifs ?
- Des Listings (top 5 ...) ?

Un résultat éditorial peut avoir plusieurs formats :

La contre-opinion collective, le récit personne / interview, le récit extérieur, l'étude de cas, le tutoriel, le guide, la liste, le comparatif, le programme pas à pas, la synthèse scientifique, l'outil en ligne, la rétrospective, enquête + analyse des résultats, manifeste, la définition

Ça fait beaucoup alors aidez-vous de l'IA !



Prompt Offert

Ma méthode perso



←

omega 3

A faire

↺

↻

+ Intention de recherche

+ Tous les termes clés

+ Idées de sujets

+ Maillage interne

+ Cannibalisation

+ Concurrents

+ Titres principaux

Score SEO
0%

200 lers
mots **0%**

Suroptimisation
0%

Mots **0**

¶ B i U ↺ x₂ x² ☰ ☷ “ ” ↻ ↺ ↻ ↻ ↻ ? 🔍

Écrivez ici... Ou appuyez sur la ESPACE ou / pour commencer avec l'IA

Amélioration du plan

Propositions de meta-descriptions

Analyse de cohérence

Ré-optimisation

Critique du contenu

Format de page dominant sur la SERP

Mes prompts

Gérer

✎

💬

☑



recherche

clés

Score SEO **5%**200 lers mots **5%**Suroptimisation
16%Mots **44**

¶ B i U ↺ x₂ x² ≡ ≡ “ ” ↻ ↺ < > 📄 💾 ⬇️ ? 🔍

Position	URL	Format
1	http://www.anses.fr/fr/col	Définition + Guide
2	https://www.quechoisir.c interet-n149448/	Contre-opinion collective
3	https://www.nutrimuscle.com/collections/nutrition-sportive-sante-omega-3	Guide + Comparatif
4	https://www.fleurancenature.fr/p/omega-3-13266.html	Fiche produit
5	https://www.nationalgeographic.fr/sciences/sante-medecine-dietetique-les-complements-en-omega-3-sont-ils-vraiment-bons-pour-la-sante	Synthèse scientifique + Contre-opinion
6	https://presse.inserm.fr/les-omega-3-indispensables-pour-le-cerveau-des-ladolescence/28815/	Synthèse scientifique
7	https://fr.wikipedia.org/wiki/Oméga-3	Définition + Guide
8	https://www.terravita.fr/products/omega-3	Fiche produit
9	https://www.nutripure.fr/fr/sante/2-omega-3-EPAX.html	Fiche produit



Et hop

Google s'appuie sur les Quality Raters pour entraîner son modèle ML de détection des intentions de recherche

The NM rating is based on how well a search result meets the intent of the user.

In determining the rating, the Rater considers the extent to which the result:

- "fits" the query
- is up to date
- is accurate and trustworthy for information seeking queries
- satisfies the user

Extrait des Guidelines des Quality Raters de Google. NM = Needs Met

Enfin il faut également choisir son **framework**

Si le format est de l'éditorial / article de blog classique. Les frameworks sont différents pour une page produit, une collection...,

Modèle	Quand l'utiliser (intention / contexte)	Comment l'appliquer concrètement	Exemple SEO
PAS (Problème – Agiter – Solution)	– Quand on veut capter rapidement l'attention avec un problème concret et douloureux. – Idéal pour des articles orientés "pain points" et landing pages produit.	1. Identifier le problème vécu par le lecteur. 2. L'agiter avec des conséquences / émotions. 3. Introduire ta solution (produit, service, expertise).	« Comment perdre 1kg par semaine ? »
AIDA (Attention – Intérêt – Désir – Action)	– Pages de contenu hybrides (article + conversion). – Comparatifs, reviews produits, pages "meilleures solutions".	1. Accroche puissante. 2. Développer l'intérêt (bénéfices). 3. Créer le désir (preuves sociales, avantages). 4. Call-to-action clair.	« Quelle est la protéine la plus efficace ? ».
MECE (Mutually Exclusive, Collectively Exhaustive)	– Articles longs / piliers. – Guides complets où l'on doit couvrir tout un champ sémantique. – SEO first (répondre à toutes les intentions).	1. Décomposer le sujet en sections non chevauchantes. 2. Structurer pour couvrir 100% du sujet. 3. Ajouter tableaux, FAQ, schémas.	« Guide complet sur la prise de masse ».
Pyramide inversée	– Articles de news, blog corporate, communiqués. – Quand l'info doit être donnée immédiatement et clairement. – SEO actualités / réponses	1. Donner l'info principale dès l'intro. 2. Développer avec contexte / détails. 3. Terminer avec éléments secondaires.	« Google supprime le paramètre &num=100 : impacts SEO ».

2



Structurer



On récupère :

Intentions de recherche



— Intention de recherche

Quelle croquette pour chien choisir ?

croquettes pour chien meilleures croquettes pour chien choisir croquette croquettes chien adulte
croquettes chien senior croquettes de qualité

Quelles marques de croquettes sont recommandées ?

marques de croquettes Royal Canin Purina Pro Plan Eukanuba Carnilove
croquettes haut de gamme

Comment choisir des croquettes adaptées ?

choisir croquettes adaptées alimentation de qualité croquettes pour chien stérilisé
croquettes pour chien sensible critères de choix conseils vétérinaires

PAA + “idées de sujet”



Titres concurrents

+ Concurrents

— Titres principaux

Balise title

Peut-on trouver du cadmium dans nos produits au chocolat ? - bjorg
Presence of heavy metals in organic chocolate: cadmium lead etc. | kaoka
Contamination du chocolat au cadmium : pourquoi le bio est-il plus touché ?
Contamination au cadmium: gare à l'abus de chocolat
pas bio à voir... - vert le média qui annonce la couleur
terra etica : que savoir sur le cadmium dans leur chocolat ? - terra etica
Chocolat : gare au cancérigène certain ! quels types de tablettes sont les plus à risque (noir lait blanc bio) ?
Cadmium dans le chocolat - une contamination bien réelle - actualité - ufc-que choisir
Consommation : vous mangez beaucoup de chocolat ? attention à l'empoisonnement au cadmium

Titres 1

Presence of heavy metals in organic chocolate: cadmium lead etc.
Contamination du chocolat au cadmium : pourquoi le bio est-il plus touché ?
Contamination au cadmium: gare à l'abus de chocolat
Cadmium dans le chocolat bio : qu'en est-il des tablettes terra etica ?
Rug tu-that-niel falloir manger moins de chocolat selon le dr jimmy mohamed

People Also Ask = data utilisateur toute fraîche

(54) **GENERATING RELATED QUESTIONS FOR SEARCH QUERIES**

(71) Applicant: **Google Inc.**, Mountain View, CA (US)

(72) Inventors: **Yossi Matias**, Tel Aviv (IL); **Dvir Keysar**, Herzliya (IL); **Gal Chechik**, Los Altos, CA (US); **Ziv Bar-Yossef**, Herzliya (IL); **Tomer Shmiel**, Ramat-Gan (IL)

(73) Assignee: **Google Inc.**, Mountain View, CA (US)

1. L'utilisateur tape une requête
2. Google regarde les infos données par les documents précédemment choisis par les utilisateurs qui ont déjà tapé ce genre de requêtes
3. Google transforme ces infos en questions
4. Il met en avant les questions qui :
 - a. ont été le + posées dans le passé par les utilisateurs
 - b. ont été le + cliquées dans le passé par les utilisateurs
5. Le système récupère également des questions toutes prêtes sur des forums par exemple

A ce propos PAA + chatGPT = ❤️

FRESHLLMs: REFRESHING LARGE LANGUAGE MODELS WITH SEARCH ENGINE AUGMENTATION

Tu Vu¹ Mohit Iyyer² Xuezhi Wang¹ Noah Constant¹ Jerry Wei¹
Jason Wei^{3*} Chris Tar¹ Yun-Hsuan Sung¹ Denny Zhou¹ Quoc Le¹ Thang Luong¹
Google¹ University of Massachusetts Amherst² OpenAI³
freshllms@google.com

Ce papier de recherche d'Open AI et Google indique que GPT 4 a été entraîné à récupérer des infos sur Google.

Dans cet entraînement le LLM récupérait pleins d'infos sur la SERP et notamment : Les People Also Aks ! (jusqu'à 3 questions pour chaque requête).

Les critères pour ranker sur les PAA (tiré du brevet)

Quelles sont les démarches pour adopter un chien ?

Vous pouvez faire des démarches d'adoption auprès des refuges, des associations ou encore des éleveurs. Votre prospection peut se faire sur Internet, auprès de votre entourage ou vous pouvez également demander conseil en clinique vétérinaire. 24 avr. 2024



SEVETYS

<https://sevetys.fr> > Conseils Vétérinaires > Conseils chiens

Adopter un chien : démarches obligatoires et conseils

Où peut-on adopter un chien gratuitement ?

Quel est le prix pour adopter un chien ?

Quelle est la règle 3-3-3 avec les chiens ?

1. Avoir un contenu qui rank déjà bien sur Google sur son sujet
2. Avoir un contenu qui répond aux questions que pourrait se poser les gens (captain obvious)
3. Avoir un site d'un certain niveau de qualité
4. Les réponses précises et concises sont privilégiées
5. Le passage doit intégrer les mots clés / expressions importantes qui correspondent à ceux utilisés en majorité par les concurrents (optimisation sémantique)



Réponse simple : 30 mots max

Réponse en liste : 45 mots max

Il faut **ajouter** de la valeur **ajoutée**

- Astuces perso
- Etudes propriétaires
- Retour d'expériences
- Etudes de Cas
- Interview de partenaire/experts du secteur pour demander leur avis
- Outils interactifs
- Synthèse visuelle
- Angles prospectifs
- Parallèles avec d'autres industries
- Témoignages clients



Objectif 30% du contenu = valeur ajoutée unique

Pour c'est important ?

(54) **CONTEXTUAL ESTIMATION OF LINK INFORMATION GAIN**

(71) Applicant: **Google LLC**, Mountain View, CA (US)

(72) Inventors: **Victor Carbune**, Winterthur (CH);
Pedro Gonnet Anders, Zurich (CH)

Via du machine learning l'algorithme essaie de prédire la quantité d'infos supplémentaires qu'un document peut apporter par rapport aux autres.

Le brevet mentionne explicitement que ce système est destiné entre autre pour les chatbots LLMs de Google.

Raters determine a page quality rating by:

- Reviewing the Main Content (MC) quality: As a general rule, MC is high quality if it takes a significant amount of effort, originality, and talent or skill to create the content.

Google cherche des preuves d'effort (extrait des Guidelines des Quality Raters de Google). C'est l'expertise et l'expérience de EEAT.

Des études et statistiques accessibles via Chat-GPT

Deep Research & Perplexity

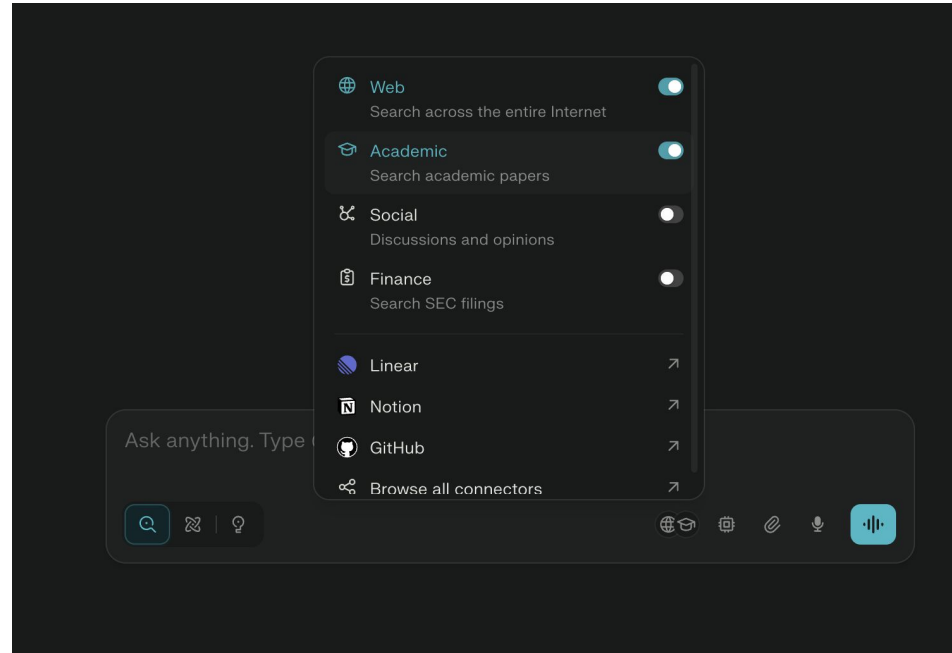
📄 Chiffres et Études sur l'Optimisation des Moteurs de Recherche Internes en E-commerce

Moteur de recherche interne d'un site e-commerce : comment l'optimiser avec la data ?

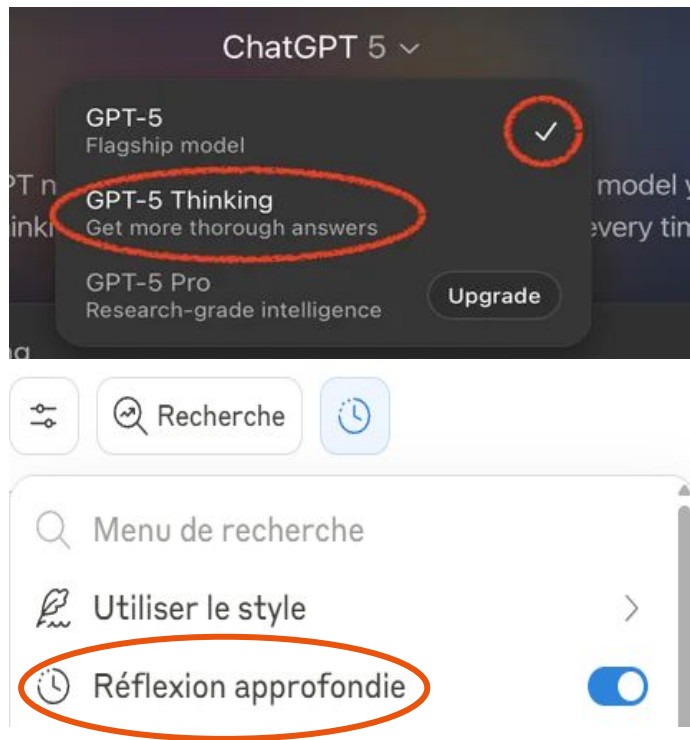
1. Mesurer l'utilisation du moteur interne et sa contribution aux ventes

Il est essentiel de quantifier quelle proportion de visiteurs utilisent la barre de recherche d'un site, et l'impact de ces recherches sur les ventes. Les études montrent que :

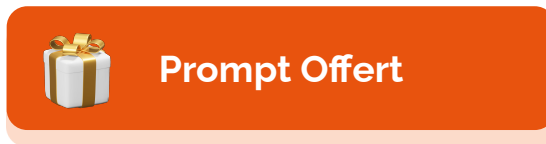
- Bien que **69% des acheteurs en ligne** disent aller directement vers la barre de recherche lorsqu'ils arrivent sur un site [notso.com](#) , dans la pratique seuls **10% à 30% des visiteurs** l'utilisent effectivement en moyenne [addsearch.com](#) . Cela signifie qu'une majorité de clients potentiels passent à côté du moteur interne, soit par habitude de navigation, soit parce qu'il n'est pas assez mis en avant.
- Les visiteurs qui utilisent la recherche interne ont une **intention d'achat plus forte** et convertissent nettement mieux que les autres. Par exemple, une étude eConsultancy a mesuré un taux de conversion moyen de **4,63% chez les utilisateurs du moteur**, contre seulement **2,77% en moyenne générale** – soit près de **1,8 fois plus élevé** [addsearch.com](#) . D'autres analyses trouvent généralement une conversion **2 à 3 fois supérieure** chez les utilisateurs de la recherche [algolia.com](#) , certains cas extrêmes allant jusqu'à **5 à 6 fois plus** que les visiteurs n'utilisant pas le moteur interne [csl.com](#) .
- Conséquence directe : ces utilisateurs "chercheurs" contribuent de façon disproportionnée au chiffre d'affaires. En moyenne, on estime qu'ils génèrent autour de **14% du CA total** d'un site e-commerce [csl.com](#) . Mais ce chiffre peut être bien plus élevé selon les sites : dans une analyse sur plusieurs boutiques en ligne, **15% des visiteurs effectuant une recherche étaient responsables de 45% de toutes les ventes réalisées** [addsearch.com](#) . Autre exemple frappant, sur un site étudié, moins de **10% des utilisateurs** ont effectué une recherche interne mais cela représentait **près de 40% du revenu du site** [csl.com](#) . Ces chiffres illustrent à quel point la recherche interne peut apporter une **contribution majeure aux commandes** malgré un usage minoritaire. ⬇



On prend toutes ces informations, et on génère notre plan avec un modèle IA de réflexion



Contrairement aux modèles classiques le modèle de réflexion sera + en mesure d'appliquer les différentes consignes pour structurer le plan d'article idéal.





Score SEO

0%

sur 72% requis

200 lers mots

0%

sur 15% requis

Suroptimisation

0%

sur 14% max

Ma méthode perso

The screenshot shows a writing tool interface. At the top is a rich text editor toolbar with icons for bold, italic, underline, strikethrough, subscript, superscript, bulleted list, numbered list, quote, link, table, undo, redo, source code, save, download, help, and zoom. Below the toolbar is a panel titled 'Actions IA' with a 'Contexte' toggle switch. The 'Plan' option is selected in the left sidebar. The main area displays a list of templates, with 'Plan pyramid inversée' selected. To the right of the templates is a column showing the number of sections for each template.

Template	Sections
Plan pyramid inversée	Auto
Plan MECE	2 sections
Plan AIDA	3 sections
Landing page	4 sections
Contre-opinion collective	5 sections
Étude de cas	6 sections
Tutoriel	7 sections
Guide complet	8 sections
Comparatif	

RAPPEL

YOU think.
AI helps.

donc il faut vérifier ce plan.

On relit le plan que l'IA nous a donné

The screenshot shows a web editor interface for a page titled "balance énergétique". At the top, there's a navigation bar with a back arrow, the title "balance énergétique", a "prototypes" button, and a dropdown menu set to "À faire". Below this, a section titled "Tous les termes clés" displays three SEO metrics: "Score SEO 36% sur 72% requis" (in a red box), "200 lers mots 28% sur 15% requis" (in a green box, with a checkmark icon), and "Suropti 5% sur 14% r" (in a light blue box). The main content area shows a text editor with a rich text toolbar. The text reads: "Les termes clés en rouge sont ceux que vos concurrents ont dans leurs titres et que vous n'utilisez pas. En jaune sont les termes uniques à votre contenu (well done). Les termes en vert sont ceux utilisés par vous et vos concurrents. Les autres ne sont utilisés par personne !". Below the text, there are two sections of tags: "Obligatoires (par ordre de priorité)" with tags like "idée", "part", "dépense", "physique", "énergétique", "activité", "kcal", "calorique", "corps", "poids"; and "Complémentaires" with tags like "métabolisme", "énergie", "formule", "calorie", "santé", "apport", "balance", "base", "quotidien", "journée", "alimentation", "besoin", "sport", "correspond", "aliment", "dépense", "âge", "augmenter", "org", "personne", "journalière", "benedict", "harri", "calculer", "équilibre", "jour". At the bottom left, there are buttons for "Bug", "t", "tu-That-rie", "maintenir", "fonction", and "niveau".

- Est-ce que la structure vous semble logique ?
- Est-ce que vos consignes ont bien été respectées ?
- Est-ce que les titres sont suffisamment descriptifs
- Est-ce que la sémantique des titres est ok ?

3



Rédiger



Préalable : À fournir à l'IA

1

Le Contexte de votre marque

Votre histoire, ce que
vous faites, votre persona
....

2

Le Tone of Voice

Fournir d'anciens articles
rédigés par un humain
en guise d'exemple pour
éviter le style IA et donner
de la personnalité à vos
contenus.

3

Règles générales d'écriture

Lui expliquer les bonnes
pratiques générales de
rédaction web.



Prompt Offert

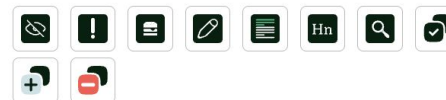
On fournit le plan + le champ sémantique attendu

←  quel chien en appartement

A faire

+ Intention de recherche

- Tous les termes clés



Obligatoires (par ordre de priorité)

chien 7/ 26-61 appartement 7/ 12-33
race 3/ 5-28 vie 3/ 4-30 animaux 0/ 1-30
facile 0/ 1-30 intérieur 1/ 1-24
besoin 2/ 2-20 calme 1/ 2-15 enfant 1/ 1-15
affectueux 1/ 1-15 espace 2/ 3-13
intelligent 1/ 1-15 sportif 0/ 1-15 jouer 0/ 1-15
caractère 1/ 1-14 animal 2/ 3-10
promenade 0/ 3-9 taille 2/ 1-9 sortie 1/ 1-8
adopter 0/ 2-6 petit 2/ 3-5
bavardage 1/ 1-7 jouer 1/ 1-7 activité 1/ 2-5

Score SEO **15%**

200 1ers
15%



Choisir le Bon Com Appartement

Les Critères Essentiels

Quelle Taille de Chien s'Ad

Les Besoins en Activité Ph

Comprendre le Caractère

ANGLE UNIQUE – La Vie

Les Astuces pour une Coe

Pour c'est important ?

Google procès antitrust



Leaks - Il peut y en avoir 20, 30, 40... Cela dépend des thématiques et tous ces termes n'ont pas le même poids !



- `salientTerm` (type: `list(GoogleApi.ContentWarehouse.V1.Model.QualitySalientTermsSalientTerm.t)`, default: `nil`) - `salient_term` is the list of terms that are good descriptors, sorted in decreasing order of weight.

6332:19-6333:11 (Nayak), 6335:7-6336:16.

271. “The most basic and in some ways the most important signal[]” is the words on a webpage and where they occur. Tr. 6332:19-6333:11 (Nayak) (“The signals vary on a number of different dimensions. It starts with the most basic and in some ways the most important signal, which is just the words on the page. The words on the page are actually kind of crucial, and that’s where the index comes in. Where the words occur, is it in the title or is it in some metadata or is it in the body, these kind[s] of signals are very important.”).

272. “Another very important signal is the [hyper]links between pages,” also known as

Notre Méthode pour rédiger (avec IA)



Section par Section

- Pour éviter que l'IA synthétise trop l'article à cause de la limite de taille d'output.
- Pour pouvoir relire chaque partie l'une après l'autre et avoir une meilleure vision du contenu



Avec un modèle classique

- Les modèles "classiques" sont très bons pour générer du contenu du moment qu'ils sont bien guidés.
- Ils ont tendance à être + créatifs que les modèles de réflexion qui sont trop focus sur les consignes.



Prompt Offert

RAPPEL

YOU think.
AI helps.

donc il faut vérifier ce contenu.

On relit le contenu que l'IA nous a donné section par section

Score SEO
52%
sur 53% requis

200 lers mots
17%
sur 15% requis

Suroptimisation
4%
sur 11% max

Mots
875
sur 1038 (- 161)

Que puis-je faire pour vous ?

Combien de protéines par jour pour les seniors après 55 ans ?

Le défi de la fonte musculaire liée à l'âge

À partir de 50 ans, le corps entre dans une phase où la **synthèse protéique** devient moins efficace : c'est la **sarcopénie**, cette perte progressive de **masse musculaire** et de **force physique** qui fragilise la santé, la mobilité et l'autonomie.

Chez les **personnes âgées**, la **résistance anabolique** impose d'**augmenter les apports protéiques** bien au-delà du fameux **0,8 g/kg/jour** recommandé pour les jeunes adultes.

Les dernières données scientifiques et le **guide ESPEN 2024** convergent : il faut viser **1,2 à 1,5 g de protéines par kilogramme de poids corporel**, soit environ **90 à 110 g de protéines par jour** pour un adulte de 70 kg.

Or, le régime alimentaire classique n'atteint souvent pas ce niveau, surtout quand l'**appétit** diminue.

D'où l'intérêt de compléter son **alimentation** avec des **protéines de haute qualité** et faciles à consommer, notamment la **whhey protéine**, issue du **petit lait**, déjà utilisée depuis longtemps par les **sportifs** et **athlètes d'endurance**.

Send a message...

Contenu ☒ Contexte ☒ ☒ Editier le contexte

© claudie-haku-4-5-20251001

- Est ce qu'on peut condenser cette partie sans perdre en information ? Objectif : Zéro phrase "phatique" : chaque phrase doit répondre, définir, quantifier ou exemplifier
- Est ce que cette partie ne serait pas mieux en tableau, en graphique, en outil ou liste à puce ?
- Est ce que les paragraphes importants peuvent se lire indépendamment ?

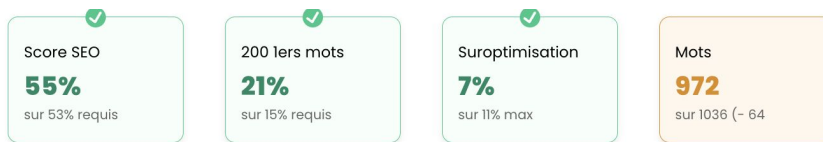
Pour c'est important ?

lowQuality – S2V low quality score: converted from quality_nsr.NsrData, applied in Qstar.

DocLevelSpamScore – The document spam score is represented as a 7-bits, going from 0 to 127.

KeywordStuffingScore – The keyword stuffing score is represented in 7 bits, going from 0 to 127.

GibberishScore – The gibberish score is represented in 7 bits, going from 0 to 127.



Combien de protéines par jour pour les seniors après

Actions IA
Contexte ☒

- Plan
- Introduction**
- Paragraphe
- Liste ou tableau
- Key points
- FAQ
- Description produit

- Introduction PATT
- Introduction contextuelle
- Introduction problématisante
- Introduction émotionnelle
- Introduction scientifique
- Introduction comparative

- meilleure nutrition.
- L'avis d'un médecin ou diététicien reste essentiel avant toute supplémentation, surtout en cas de problème rénal.

Section spécifique : l'introduction

Les premiers mots de votre contenu déterminent tout :

- Si Google comprend votre sujet
- Si un LLM vous citera correctement
- Si l'utilisateur reste ou rebondit

Beaucoup balancent du texte générique pensant que "le contenu de qualité" suffira.

Section spécifique : Le TLDR (Too Long Didn't Read)

Score SEO
55%
sur 53% requis

200 lers mots
21%
sur 15% requis

Suroptimisation
7%
sur 11% max

Mots
972
sur 1036 (- 64)

Combien de protéines par jour pour les seniors après 55 ans ?

TL;DR

- À partir de 55 ans, les seniors doivent consommer 1,2 à 1,5 g de protéines par kg de poids corporel pour prévenir la sarcopénie.
- La whey protéine offre tous les acides aminés essentiels, notamment la leucine qui stimule la récupération musculaire.
- Une supplémentation de 1 à 2 portions de poudre protéinée par jour, couplée à l'exercice physique, aide à maintenir la masse maigre.
- Privilégiez les produits de haute qualité sans sucre ajouté, sans édulcorant, ni gluten pour une meilleure nutrition.
- L'avis d'un médecin ou diététicien reste essentiel avant toute supplémentation, surtout en cas de problème rénal.

Le défi de la fonte musculaire liée à l'âge

Création TLDR
Voir le prompt

Combien de protéines par jour pour les seniors après 55 ans ?
Version 1 - Approche pratique

- À partir de 55 ans, les seniors doivent consommer 1,2 à 1,5 g de protéines par kg de poids corporel pour prévenir la sarcopénie.
- La whey protéine offre tous les acides aminés essentiels, notamment la leucine qui stimule la récupération musculaire.
- Une supplémentation de 1 à 2 portions de poudre protéinée par jour, couplée à l'exercice physique, aide à maintenir la masse maigre.
- Privilégiez les produits de haute qualité sans sucre ajouté, sans édulcorant, ni gluten pour une meilleure nutrition.
- L'avis d'un médecin ou diététicien reste essentiel avant toute supplémentation, surtout en cas de problème rénal.

Send a message...

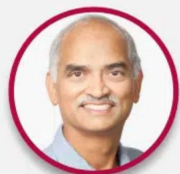
Contenu Contexte Éditer le contexte

Ajouter le TLDR a un double intérêt :

- Sémantiquement car les premiers mots comptent plus
- Il limite le taux de rebond du visiteur pressé

Pour c'est important ?

The main content (MC) of a page should support its purpose. Web site owners and content creators should place the most helpful and essential MC near the top of the page so that visitors can immediately access it.



Pandu Nayak
VP, Search



Q. Now, the navboost system memorizes past clicks that have been issued for past queries, right?

A. Yes.

Q. It's trained on user data?

A. Yes, it is.

Q. And navboost memorizes this information for all queries received in the past 13 months?

A. That is correct.

Q. And before 2017, navboost memorized this information for all queries received for 18 months?

A. Yes.

- badClicks (type: float(), default: nil) -
- clicks (type: float(), default: nil) -
- goodClicks (type: float(), default: nil) -
- impressions (type: float(), default: nil) -
- lastLongestClicks (type: float(), default: nil) -

Pour c'est important pour les LLMs?

Cornell University

We gratefully acknowledge support from the Simons Foundation, member institutions, and all contributors. [Donate](#)

arXiv > cs > arXiv:2307.03172

Search... All fields Search
Help | Advanced Search

Computer Science > Computation and Language

[Submitted on 6 Jul 2023 (v1), last revised 20 Nov 2023 (this version, v3)]

Lost in the Middle: How Language Models Use Long Contexts

Nelson F. Liu, Kevin Lin, John Hewitt, Ashwin Paranjape, Michele Bevilacqua, Fabio Petroni, Percy Liang

While recent language models have the ability to take long contexts as input, relatively little is known about how well they use longer context. We analyze the performance of language models on two tasks that require identifying relevant information in their input contexts: multi-document question answering and key-value retrieval. We find that performance can degrade significantly when changing the position of relevant information, indicating that current language models do not robustly make use of information in long input contexts. In particular, we observe that performance is often highest when relevant information occurs at the beginning or end of the input context, and significantly degrades when models must access relevant information in the middle of long contexts, even for explicitly long-context models. Our analysis provides a better understanding of how language models use their input context and provides new evaluation protocols for future long-context language models.

Comments: 18 pages, 16 figures. Accepted for publication in Transactions of the Association for Computational Linguistics (TACL), 2023

Subjects: **Computation and Language (cs.CL)**

Cite as: arXiv:2307.03172 [cs.CL]
(or arXiv:2307.03172v3 [cs.CL] for this version)
<https://doi.org/10.48550/arXiv.2307.03172>

Submission history

From: Nelson F. Liu [\[view email\]](#)
[v1] Thu, 6 Jul 2023 17:54:11 UTC (410 KB)
[v2] Mon, 31 Jul 2023 17:48:48 UTC (416 KB)
[v3] Mon, 20 Nov 2023 23:09:34 UTC (334 KB)

[Bibliographic Tools](#) [Code, Data, Media](#) [Demos](#) [Related Papers](#) [About arXiv Labs](#)

Access Paper:
[View PDF](#)
[TeX Source](#)
[Other Formats](#)
[view license](#)

Current browse context: **cs.CL**
[< prev] [next >]
new | recent | 2023-07
Change to browse by: **cs**

References & Citations
[NASA ADS](#)
[Google Scholar](#)
[Semantic Scholar](#)

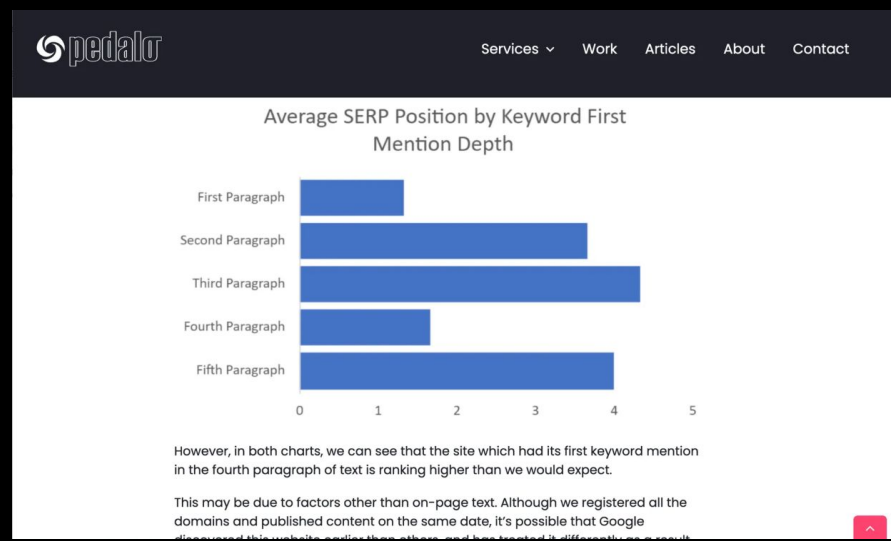
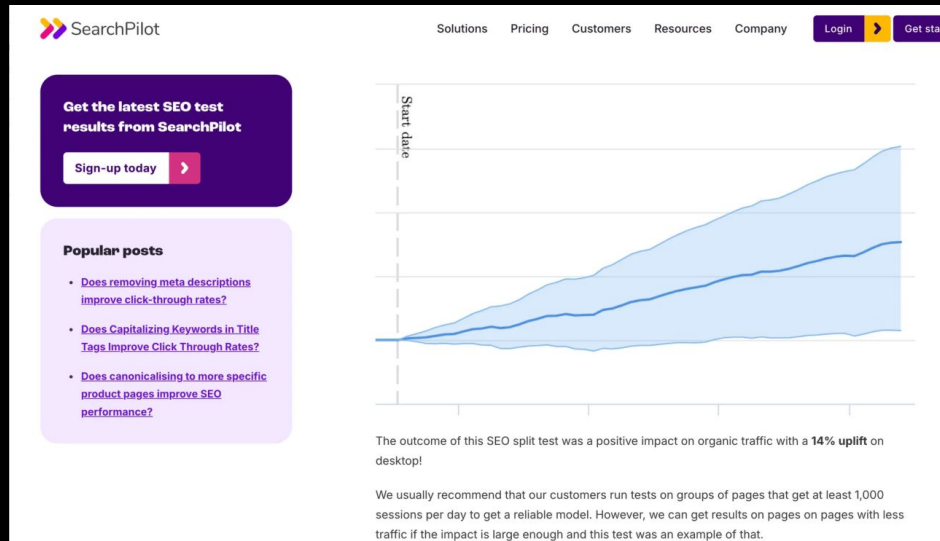
4 blog links [\(what is this?\)](#)
[Export BibTeX Citation](#)

Bookmark

Les LLM présentent des biais de primauté et de récence ; l'info en début (et fin) de contexte est mieux retrouvée que celle au milieu qui est "Lost in the Middle".

Enfin pourquoi c'est important pour Google et l'utilisateur ?

C'est aussi plus logique. Google va accorder plus d'importance aux zones les plus vues par les visiteurs (sur mobile). D'ailleurs un test de Search Pilot montre qu'ajouter la description produit au dessus de la ligne de flottaison avait un impact positif considérable.



4



Mettre en Page



Rappel de l'objectif

**F*ck boring
content**

On ajoute des **illustrations** pertinentes



Votre meilleur ami pour trouver des idées.



Les meilleurs outils du moment pour générer ou créer des visuels



On stylise les différents éléments du contenu pour rendre l'article **agréable à lire**

du simple curieux au sportif prêt à acheter.

✗ Cas le plus courant : **CTA unique mal ciblé**

L'article ne contient qu'un CTA direct vers une page produit :

👉 « Achetez notre whey spéciale cyclisme ici ! »

Problème :

- Un lecteur en phase de découverte (**Explorateur**) quitte la page sans cliquer, car il voulait juste comprendre les bénéfices de la whey.
- Un lecteur en phase d'évaluation (**Évaluateur**) aurait aimé accéder à une comparaison détaillée avant d'acheter, mais ne la trouve pas.
- Le **Convaincu en attente** sait qu'il cherche cette whey mais ce n'est pas urgent, il manque donc un déclencheur.
- Seul le **Décisionnaire** clique sur le CTA, limitant le taux de conversion.

✓ Ce qu'il faudrait : **CTAs adaptés aux stades de réflexion**

Un article parfait propose plusieurs portes de sortie adaptées au lecteur :

- **Explorateur** : Lien vers un article détaillé sur les bénéfices de la whey pour les cyclistes ou un cours par email sur la nutrition en vélo.
- **Évaluateur** : Un lien pour télécharger un comparatif des meilleures wheys avec tableau des valeurs nutritionnelles.
- **Convaincu en attente** : Inscription à une newsletter avec code promo pour un premier achat.
- **Décisionnaire** : Bouton direct vers la page produit.

Les modules de votre cms ne vous conviennent pas ? Demandez à Claude, Gemini, Chat GPT de vous générer le code avec vos couleurs et le style désiré.

On ajoute des blocs CTA adaptés à l'objectif initial

Maintenant que le minimum vital est passé en revu, passons aux erreurs les plus courantes.

Cette section est imposante mais après sa lecture vous serez incollables sur le sujet.

Chaque partie reprend une erreur et explique en quoi c'est problématique, expose un ou plusieurs moyens pour la diagnostiquer et comment la corriger.

+80% des contenus optimisés
ThotSEO gagnent du trafic

SEBECOS... **NOUVELLOUZ** Goodvest **Brevo** ***clan** EMPIRIK.

Tester gratuitement →

← → ↻ <https://thot-seo.fr/detection-et-correction-des-erreurs>

Détection et correction des erreurs communes en maillage interne

À moins d'avoir un site complètement neuf ou mono-page, vous avez probablement déjà mis en place des liens internes.

On ajoute des modules **interactifs** (on veut du clic)

Choisissez une race

Basset Hound

Beagle

Berger Allemand

Bichon Frisé

Bouvier Bernois

Boxer

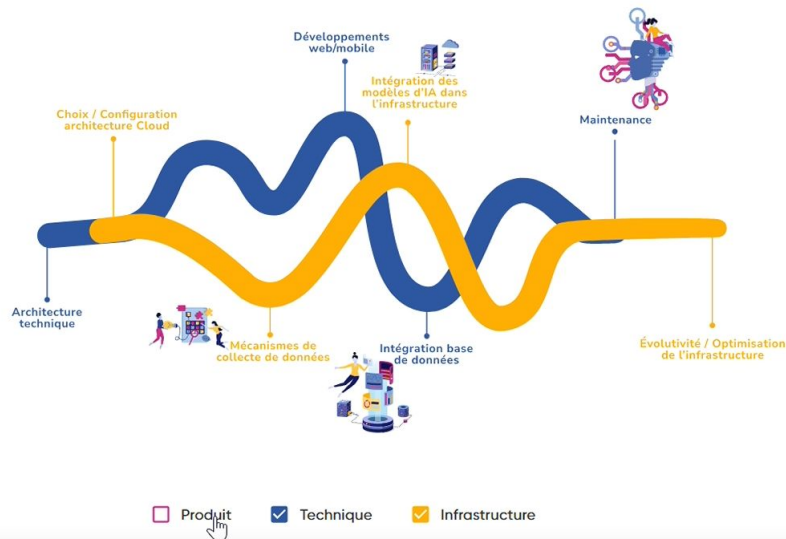
Bulldog Anglais



Maison avec Jardin

Un espace idéal pour s'épanouir.

Un sélecteur de race de chien pour voir précisément le type d'habitat recommandé pour en adopter un.



Une infographie cliquable pour filtrer certains éléments

Google analyse l'UX sur la **version mobile**



Mobile simulator - responsive testing tool

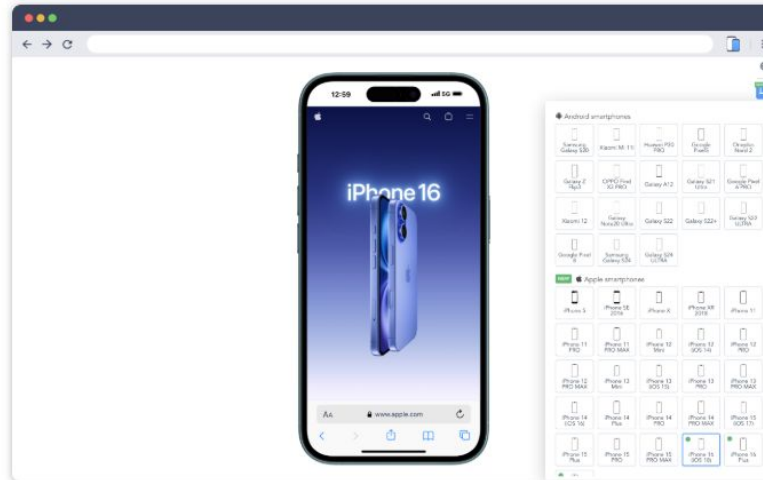
Add to Chrome

 [webmobilefirst.com](#) 4.9 ★ (3.9K ratings)  Share

Extension

Tools

1,000,000 users



Pour c'est important ?

Teaching to the Test: Google Trains Using IS, Bing Does Not

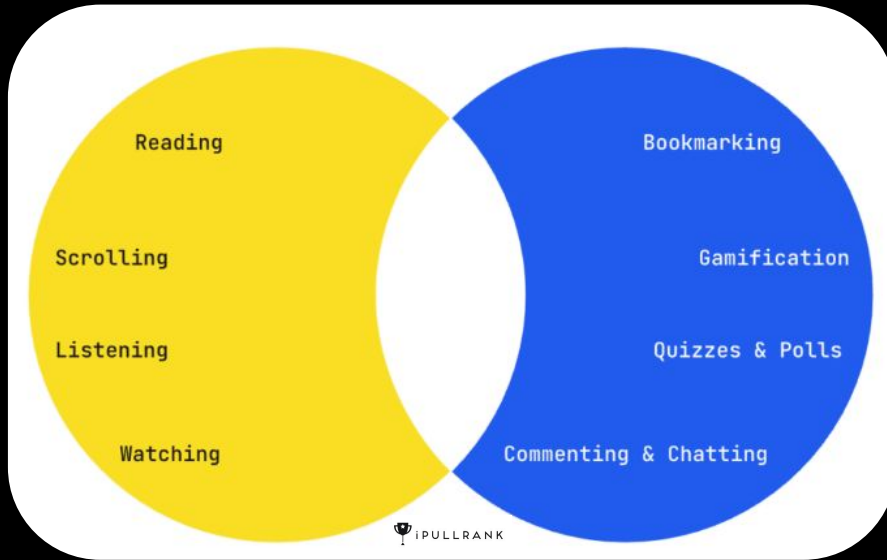


Component Name	Data Used
Navboost	...Engineered functions have parameters that are learned by trying to maximize the IS ratings of the queryset result rankings they produce...
RankBrain	...Then fine-tuned on IS rating data...
DeepRank	...Then it is fine-tuned on rating IS data...
QBST	...Then the ranking integration is trained on rating data...
Term Weighting	...Then the ranking integration is trained on rating data.
RankEmbedBERT	Trained on documents, queries, click logs, and rating data...

REDACTED FOR PUBLIC FILING

L'Information Satisfaction (IS) est un score de Google pour évaluer les contenus. Ce score sert à entraîner de multiples facettes de son algorithme.

Et l'IS



NavBoost

Les contenus que l'on consomme passivement s'oublie vite. Il faut faire interagir votre audience pour qu'elle se souvienne de vous.

On ajoute un bloc auteur en bas de la page



UN ARTICLE ÉCRIT PAR

Aymeric Mendez & Guillaume Lavastre

Guillaume et Aymeric sont les fondateurs de Protéalpes. Ils sont également des pharmaciens, passionnés de nutrition et de sport.

Vous découvrez la marque ? Testez notre [why](#) [protéine](#) dès maintenant !



Besoin d'aide ?



ILS NOUS FONT CONFIANCE →

Pour c'est important ?

Raters determine a page quality rating by:

- Reviewing the Main Content (MC) quality: As a general rule, MC is high quality if it takes a significant amount of effort, originality, and talent or skill to create the content.
- Reviewing the information available about the website and its creator: It should be clear who is responsible for the website and who created the content on the page, even if through an alias or username.
- Researching the reputation of the website and creator: A website's reputation is based on the experience of real users, as well as the opinion of people who are experts in the topic of the website.

Extrait des Guidelines des Quality Raters de Google

5

Relire et corriger

- On laisse le contenu reposer 1 ou 2 jours et on relit à tête reposée
- On fait fact checker notre contenu à une IA (Grok, perplexity, deepsearch)
- On fait jouer son réseau pour faire lire le contenu à son persona et obtenir ses remarques

6



Plugin Chrome Gratuit : MaillageBooster

EMPIRIK.
better with data

MaillageBooster

URL cible (à booster) :

Mots-clés de l'URL cible (recommandé) :

Nombre de résultats : Niveau de l'analyse :

Lancer l'analyse

[Filtres d'exclusion](#) [Voir le tutoriel](#)

AVANTAGES :

- ✓ Tri par proximité sémantique
- ✓ Facile à utiliser
- ✓ Rapide
- ✓ Gratuit

Pour le télécharger :

 Chrome Web Store
<https://chromewebstore.google.com/maillagebooster>

[MaillageBooster - Chrome Web Store](#)

Optimisez votre maillage interne SEO en un clic. **MaillageBooster** est une extension Chrome pensée pour les référenceurs, rédacteurs et consultants SEO qui ...

INCONVÉNIENTS :

- ✗ Repose sur un opérateur `site:`, qui ne prend pas en compte toutes les pages du site et aura tendance à souvent favoriser les mêmes pages.

3 critères à intégrer pour choisir les liens internes à faire

1

Penser utilisateur

Où souhaite t-on
l'emmener ensuite ?
Quelle est l'étape logique
suivante pour lui ?

2

Proximité Sémantique

2 pages proches
sémantiquement qui se
font un lien = lien +
puissant

3

Ne pas oublier les vieux articles

Refaire des liens vers les
articles enfouis dans
votre pagination de blog
pour essayer de les
relancer ?

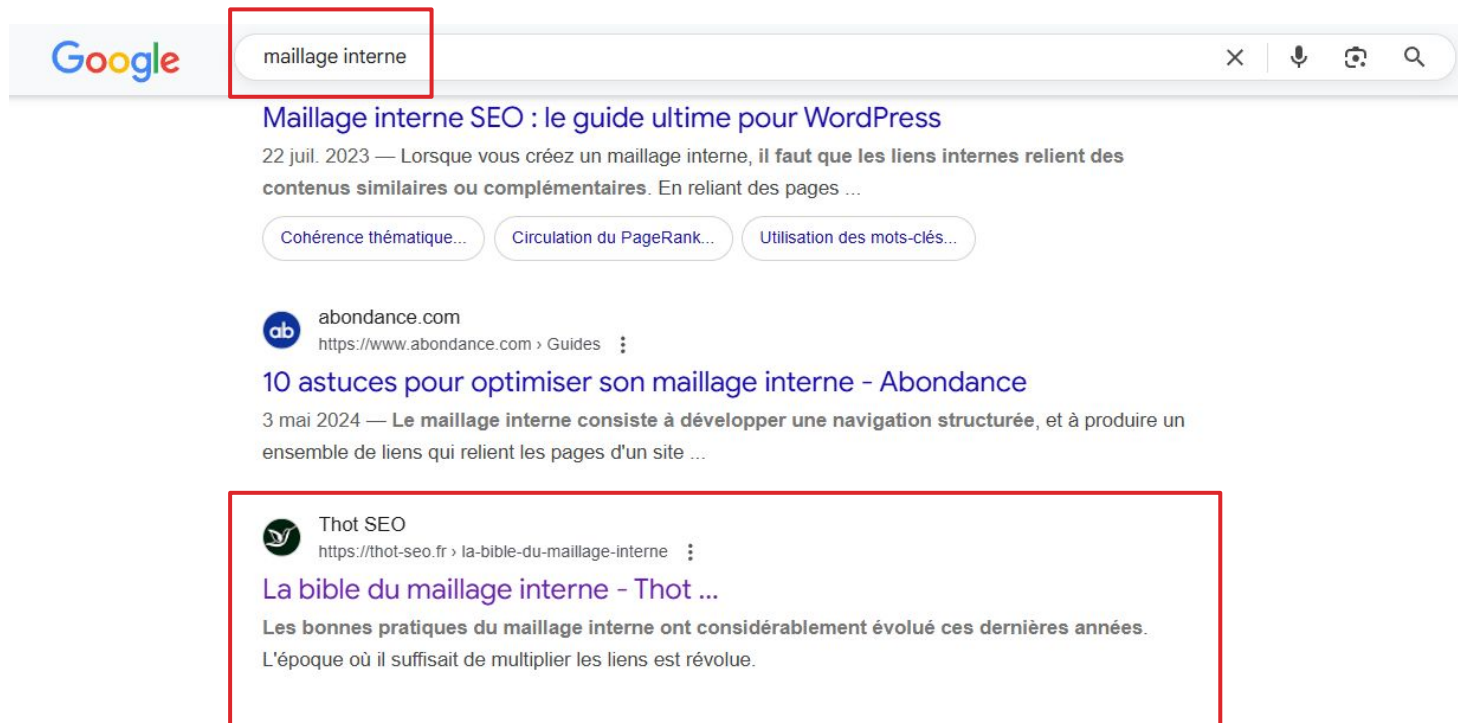
Et n'oubliez pas de mailler ce nouvel article depuis les anciennes pages de notre site

`onsiteProminence` (type: `integer()`, default: `nil`) - Onsite prominence measures the importance of the document within its site. It is computed by propagating simulated traffic from the homepage and high craps click pages. It is a 13-bit int.

Sur les anciennes pages il ne faut pas se contenter de juste "ajouter un lien", il faut mettre à jour suffisamment le contenu pour déclencher une *significant update* et justifier qu'un lien est ajouté et rendre ce nouveau lien pertinent aux yeux de google.

- `date` (type: `String.t`, default: `nil`) - LastSignificantUpdate as UNIX timestamp in seconds. This is the new signal (go/lsu-dd) from LSU Selector V2 (once that is enabled, see b/171879888 for status), falling back to the legacy V1 signal if the HIGH_PRECISION signal does not exist. Please use the 'source' field to determine where the value comes from.

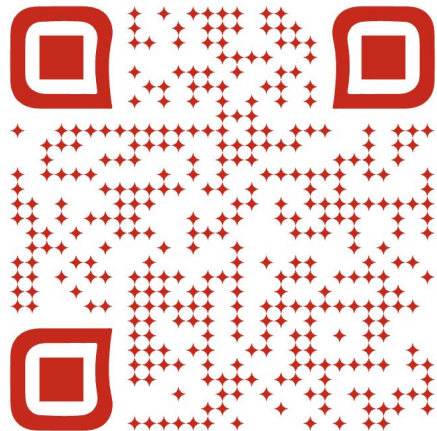
Pour aller + loin sur le maillage interne : consultez la "bible" de Thot SEO



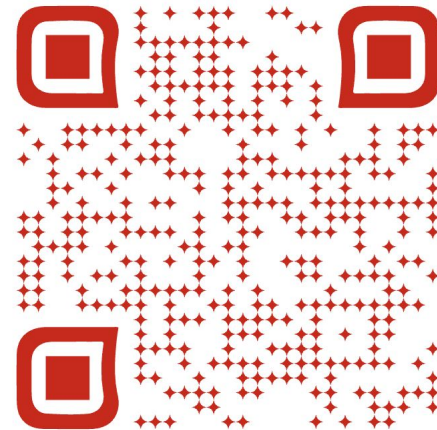


Conclusion

Conclusion : La “qualité” c’est autant pour séduire les robots que les utilisateurs



Forfait crédits illimités
pour 59€ au lieu de 99
€



Un super guide récap
avec tous nos
prompts

Des questions ?

(On a probablement pas le temps)

Donc au besoin : pribeaucourt@empirik.fr ou paul@thot-seo.fr



Merci à nos soutiens



o2switch



410
GONE



nep(e)r



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



OUR(S)
LE MÉDIA DE LA COMMUNICATION
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



EMPIRIK.
better with data