

# Projet 2 - 1er pilier du SEO : La technique

## IV.2 - Exercice 1 :

Explorer le code HTML d'une page web et repérer les balises :

ThéraSéréna

- title

Lutter contre l'anxiété : Apprenez nos 3 astuces pour évacuer votre anxiété

- meta title

L'anxiété est souvent utile. Elle vous aide à vous prémunir d'un danger réel et agir en conséquence. Mais qu'en est-il quand elle se manifeste à tout moment et qu'elle empoisonne votre existence ? Nous vous aidons ici à comprendre vos crises d'angoisses et vous délivrons 3 conseils anti-stress à adopter pour lutter contre votre anxiété.

- h1

Anxiété : pourquoi se manifeste-t-elle ?

D'où vient ce désordre psychique favorisant l'anxiété ?

3 techniques anti-stress pour lutter contre l'anxiété naturellement

Le programme Theraserena pour lutter contre l'anxiété

h2

Pratiquez la respiration abdominale pour combattre naturellement votre anxiété

Marchez en pleine conscience pour vaincre le stress et l'anxiété

Soyez « ancré » pour soigner votre anxiété

h3...

L'anxiété est le résultat d'une exposition répétée au stress. C'est une inquiétude, une anticipation, sur ce qui pourrait arriver.

Il existe deux formes distinctes d'anxiété :

L'anxiété passagère ou « normale » qui annonce un danger immédiat auquel notre organisme répond en combattant ou en fuyant selon la situation,

L'anxiété généralisée ou « trouble anxieux » qui est une forme chronique avec une inquiétude incessante, sans raison précise.

Attaques de panique, agoraphobie, claustrophobie, sont des formes exacerbées de l'anxiété et peuvent varier en intensité et en fréquence d'une personne à une autre. Ses signes peuvent apparaître à tout moment et n'ont de cesse d'aggraver la souffrance psychique déjà bien installée.

Lors d'épisode d'anxiété, comme un examen, un conflit professionnel, un retard à un rendez-vous, un embouteillage ou une mésentente avec le voisin de palier, tout devient un drame, que ce soit à cause d'un réel problème ou d'une brouille sans importance.

Cela peut être héréditaire ou environnemental, mais on cite également l'anxiété post-traumatique (accident, attentat, décès d'un proche, choc psychologique). L'alimentation joue aussi un rôle essentiel dans les troubles de l'anxiété (nourriture industrielle et raffinée, carences en vitamine, accumulation de toxines, manque de magnésium, etc.).

Au-delà des traitements chimiques tels que les anxiolytiques, qui sont la plupart du temps prescrits par les médecins généralistes, des solutions naturelles existent pour en finir avec ce trouble psychique et les symptômes qui l'accompagnent.

- strong

<strong>Elle vous aide à vous prémunir d'un danger réel et agir en conséquence</strong>

- alt img

<div class="image">

<div>

<div> <picture>

<source srcset="/sites/theraserena/files/styles/large/public/2018-10/Lutter%20contre%20l%27anxi%C3%A9t%C3%A9%20%20Apprenez%20nos%203%20astuces%20pour%20%C3%A9vacuer%20votre%20anxi%C3%A9t%C3%A9.jpg?itok=eK68oDyv480w, /sites/theraserena/files/styles/max\_650x650/public/2018-10/Lutter%20contre%20l%27anxi%C3%A9t%C3%A9%20%20Apprenez%20nos%203%20astuces%20pour%20%C3%A9vacuer%20votre%20anxi%C3%A9t%C3%A9.jpg.png?itok=ApDNcRBW 650w" media="all and (max-width: 767px)" sizes="100vw">

<source srcset="/sites/theraserena/files/styles/max\_650x650/public/2018-10/Lutter%20contre%20l%27anxi%C3%A9t%C3%A9%20%20Apprenez%20nos%203%20astuces%20pour%20%C3%A9vacuer%20votre%20anxi%C3%A9t%C3%A9.jpg.png?itok=ApDNcRBW 650w" media="all and (min-width: 768px)" type="image/png" sizes="100vw">



</noscript>



</noscript>

</picture>

</div>

</div>

<div class="netreview-in-photo"><div style="display: inline-block; position: relative;  
height: 100px; width: 45px;"><div id="netreviewsWidgetNum23323widget10av"  
style="position: absolute; left: 0px; transform-origin: 0% 0% 0px; transform: scale(0.5);  
cursor: pointer;"><div id="netreviewsWidgetNum23323widget10avBackground"  
style="position: relative; width: 90px; height: 358px;"><div  
id="netreviewsWidgetNum23323widget10avStars01" style="position: absolute; width: 32px;  
height: 34px; left: 43px; bottom: 135px;"></div><div  
id="netreviewsWidgetNum23323widget10avStars02" style="position: absolute; width: 32px;  
height: 34px; left: 43px; bottom: 174px;"></div><div  
id="netreviewsWidgetNum23323widget10avStars03" style="position: absolute; width: 32px;  
height: 34px; left: 43px; bottom: 209px;"></div><div  
id="netreviewsWidgetNum23323widget10avStars04" style="position: absolute; width: 32px;  
height: 34px; left: 43px; bottom: 245px;"></div><div

```
id="netreviewsWidgetNum23323widget10avStars05" style="position: absolute; width: 32px; height: 34px; left: 43px; bottom: 281px;"></div><div id="netreviewsWidgetNum23323widget10avStars06" style="position: absolute; width: 32px; height: 17px; left: 43px; bottom: 281px; overflow: hidden;"></div></div></div><script src="//cl.avis-verifies.com/fr/widget4/widget10_FB3.min.js"></script></div>

</div>
```

Si la page manque de balise, les relever et proposer des solutions. Bien indiquer le lien de la page choisie.

#### IV.3 - Exercice 2 :

Rendez-vous sur le fichier robots.txt du site web de Nike ici :  
<https://www.nike.com/robots.txt>

- Le site permet-il au robot Google de lire ses pages ?

Le site ne permet pas au robot Google de lire ces pages, il n'y a que des codes HTML qui s'affiche quand on clique sur les liens

- Les pages que Nike interdit aux robots des moteurs de recherche de lire

User-agent: \*

```
Disallow: */member/inbox
Disallow: */member/settings
Disallow: */p/
Disallow: */checkout/
Disallow: /*.swf$
Disallow: /*.pdf$
Disallow: /pdf/
Disallow: /ar/help/
Disallow: /br/help/
Disallow: /hk/help/
Disallow: /kr/help/
Disallow: /uy/help/
Disallow: /xf/help/
Disallow: /xl/help/
Disallow: /xm/help/
```

```
User-agent: Baiduspider
Disallow: */w?q=
```

Disallow: \*/w/?q=  
Disallow: /

User-agent: HaoSouSpider  
Disallow: \*/w?q=  
Disallow: \*/w/?q=  
Disallow: /

User-agent: Sogou web spider  
Disallow: \*/w?q=  
Disallow: \*/w/?q=  
Disallow: /

User-agent: Sogou inst spider  
Disallow: \*/w?q=  
Disallow: \*/w/?q=  
Disallow: /

User-agent: Sogou spider2  
Disallow: \*/w?q=  
Disallow: \*/w/?q=  
Disallow: /

#### **- Les pages que Nike autorise au robot Baiduspider de lire**

User-agent: Baiduspider  
Allow: /cn\$  
Allow: /cn/  
Allow: /CN\$  
Allow: /CN/  
Allow: /assets/  
Allow: /static/  
Allow: /styleguide/

User-agent: HaoSouSpider  
Allow: /cn\$  
Allow: /cn/  
Allow: /CN\$  
Allow: /CN/  
Allow: /assets/  
Allow: /static/  
Allow: /styleguide/

User-agent: Sogou web spider  
Allow: /cn\$  
Allow: /cn/  
Allow: /CN\$  
Allow: /CN/  
Allow: /assets/  
Allow: /static/  
Allow: /styleguide/

```
User-agent: Sogou inst spider
Allow: /cn$
Allow: /cn/
Allow: /CN$
Allow: /CN/
Allow: /assets/
Allow: /static/
Allow: /styleguide/
```

```
User-agent: Sogou spider2
Allow: /cn$
Allow: /cn/
Allow: /CN$
Allow: /CN/
Allow: /assets/
Allow: /static/
Allow: /styleguide/
```

#### - Les pages que Nike interdit au robot HaoSouSpider de lire

```
Disallow: */w?q=
Disallow: */w/?q=
Disallow: /
```

#### - Les liens vers les sitemap du site

```
https://www.nike.com/sitemap-us-help.xml
https://www.nike.com/sitemap-landingpage-index.xml
https://www.nike.com/sitemap-pdp-index.xml
https://www.nike.com/sitemap-launch-index.xml
https://www.nike.com/sitemap-wall-index.xml
https://www.nike.com/sitemap-article-index.xml
https://www.nike.com/sitemap-locator-index.xml
```

### **IV.4 - Exercice 3 :**

<https://www.cdiscount.com/>

Mobile:

Performance : 67%

First Contentful Paint 1,1 s

Time to Interactive 7,7 s

Speed Index 2,0 s

Total Blocking Time 1 030 ms

Largest Contentful Paint 2,9 s

Cumulative Layout Shift 0

Bureau:

Performance: 91%

First Contentful Paint 0,6 s

Time to Interactive 2,2 s

Speed Index 1,2 s

Total Blocking Time 220 ms

Largest Contentful Paint 0,7 s

Cumulative Layout Shift 0,02

#### IV.5 - Exercice 4 :

20 exercices faciles pour lâcher prise - Marie France

20 exercices faciles pour **lâcher prise** · Brisez l'agitation des pensées · Soyez indulgente avec vous-même · Méditez sous la douche

Solution :

Savoir lâcher prise c'est accepter et s'adapter aux changements, être capable de voir l'évidence sans se laisser surpasser par une réalité imaginaire où tout semble littéralement comme prévu. Voici 2 exercices faciles pour lâcher prose