

RÉALISER UN WEBINAIRE : LE B.A.-BA

Un webinaire est un format efficace pour communiquer une grande variété d'informations, des dernières avancées scientifiques en matière de nutrition à l'évaluation des besoins de la communauté. Il permet de partager du contenu de manière percutante (sous une variété de formes) et propose différentes fonctionnalités pour ajouter des éléments interactifs et communiquer avec votre public.



LE WEBINAIRE EST-IL LE FORMAT ADAPTÉ ?

Avant d'envisager un webinaire, vous devez prendre un peu de recul afin de déterminer s'il s'agit de la meilleure méthode pour atteindre vos objectifs. Voici quelques questions préliminaires à vous poser.

- Ai-je l'expertise nécessaire pour réaliser un webinaire ?
- Ai-je besoin de cibler de nombreuses personnes situées dans des zones géographiques variées ?
- Le contenu que je souhaite partager peut-il l'être en une période de temps donnée (60 minutes maximum) ?
- Ai-je les visuels adaptés pour illustrer clairement mes propos ?
- Le webinaire est-il coordonné et promu par un collègue réputé, reconnu et respecté ?
- Percevrai-je une gratification ?
(si vous êtes payé pour présenter le webinaire) ou un dédommagement suffisants pour le temps consacré (même s'il vous permet déjà de bénéficier d'une exposition plus importante en tant qu'expert) ? (Un webinaire est très long à préparer ; assurez-vous d'avoir suffisamment de temps.)
- Est-il pertinent de le présenter en collaboration avec un autre orateur ?
- Suis-je à l'aise pour parler dans le vide, sans public ?
(Vous devez déterminer quel type d'orateur vous êtes.)
- Le contenu de ma présentation respecte-t-il le code d'éthique professionnelle ?

RÉALISER UN WEBINAIRE

DE L'IMPORTANCE DU SUJET

Le succès de votre webinaire dépend du sujet choisi et de votre capacité, en tant qu'expert, à transmettre des informations. En tant que professionnel de santé, vous avez la formation nécessaire pour fournir des conseils diététiques. Vous devez néanmoins examiner le sujet d'un œil critique. Il doit être pertinent au regard du contexte actuel ou permettre d'enrichir la base de connaissance.

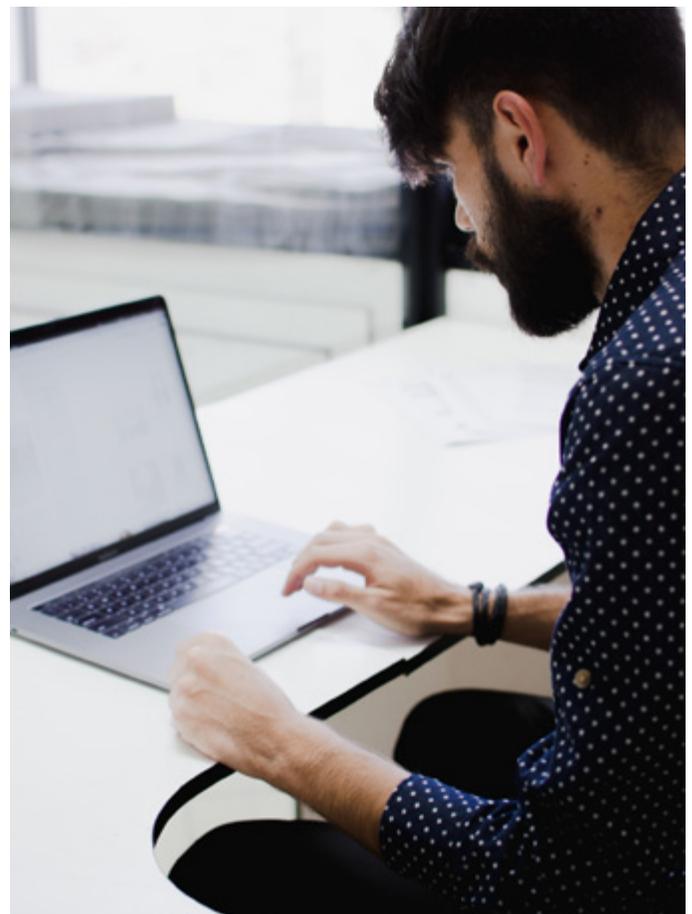
Vous devez également estimer la pertinence du contenu pour votre public. Si le sujet est trop restreint ou spécialisé et si le public ciblé n'est pas au rendez-vous, le webinaire n'est peut-être pas le meilleur format pour partager vos informations. Si vous ciblez des consommateurs, veillez à adapter le contenu afin qu'ils puissent le comprendre. Si vous ciblez des pairs, choisissez un sujet susceptible d'intéresser des étudiants en diététique ainsi que des nutritionnistes et des diététiciens déjà établis.

Demandez-vous également l'intérêt que vous portez, vous, au sujet. Si vous êtes passionné par le sujet ou avez une histoire personnelle à partager, l'enthousiasme n'en sera que plus fort !

COMPRENDRE SON PUBLIC

Au fur et à mesure que vous préparez le contenu de votre présentation, vous devez impérativement évaluer votre public.

- DE QUEL NIVEAU DE CONNAISSANCES DISPOSE-T-IL ?**
Comprend-il la terminologie complexe ?
Comment interpréter une étude publiée ?
- QUELLES SONT LES PRÉOCCUPATIONS DES CLINIENS ?**
De quoi ont-ils besoin pour mieux communiquer ?
- QUE SOUHAITE-T-IL APPRENDRE GRÂCE À VOUS ?**
- QU'EST-IL ATTENDU DU CONTENU PROPOSÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA NUTRITION ?**
Si possible, recourez à des sources fiables et proposez des citations.



RECOMMANDATIONS SUR LE CONTENU DE LA PRÉSENTATION

LES IMPÉRATIFS

- BIOGRAPHIE** : indiquez vos références et vos affiliations
 - Insérez une photo de face
- PRÉVOYEZ UNE PAGE DE DÉCLARATIONS** (si nécessaire)
 - Indiquez si le webinaire est sponsorisé
 - Indiquez si vous avez reçu une aide financière
 - Ces informations doivent figurer sur une diapositive au début de la présentation
- INFORMATIONS PRATIQUES**
 - Précisez si le webinaire est enregistré
 - Expliquez que le micro des participants est coupé, mais qu'ils peuvent poser des questions dans une boîte de dialogue (le cas échéant)
- SOMMAIRE OU PROGRAMME** : afin de présenter une vue d'ensemble du webinaire; les participants aiment savoir où ils vont, ce qui leur permet de rester concentrés.
- REMERCIEMENTS** : pour votre collègue et votre public
 - Transmettez vos coordonnées pour rester en contact.

LES RECOMMANDÉS

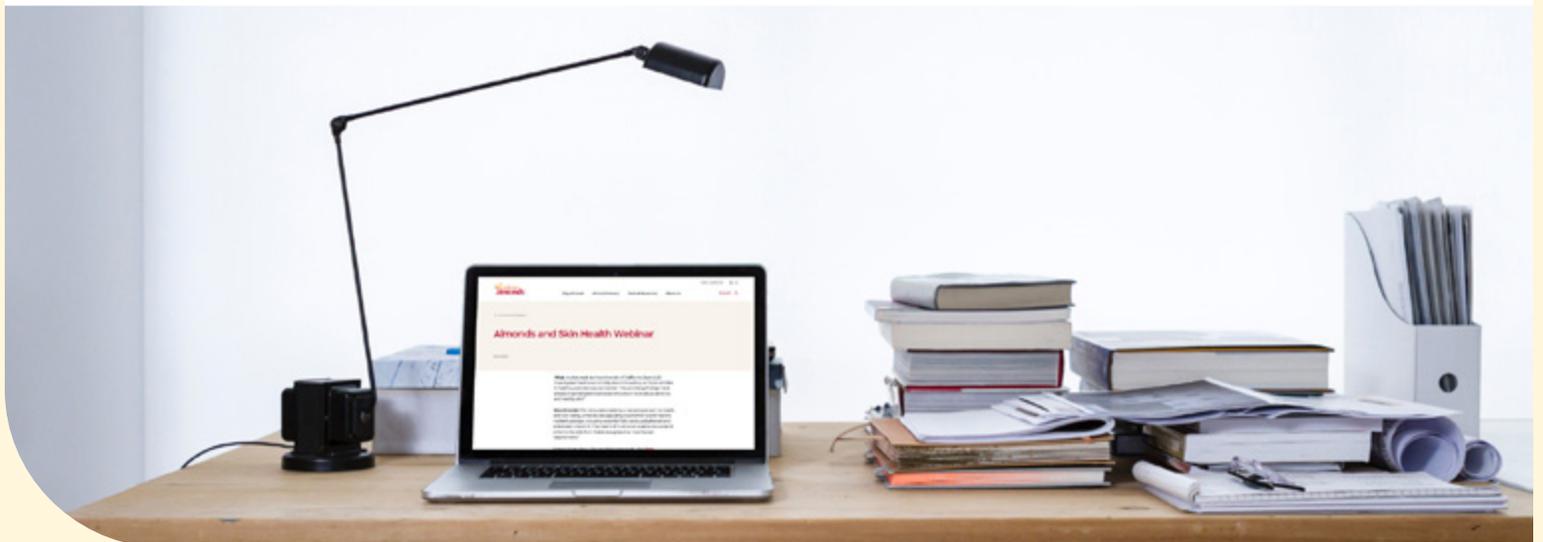
RÉSUMÉ DE LA PRÉSENTATION ET/OU SUPPORT DE PRÉSENTATION

- PRÉPAREZ UN RÉSUMÉ DE VOTRE WEBINAIRE**
 - Vous pouvez y inclure tout le contenu sous forme de points clés avec une page de références.
 - Les participants apprécient généralement ce type de document qui leur permet de retenir les informations clés.
 - Dans l'idéal, fournissez un document PDF verrouillé ou l'ensemble de votre support de présentation à la fin du webinaire. Pensez à convertir votre support en PDF pour que les diapositives ne puissent pas être copiées.

* Ce type de document sert un objectif plus important. Il permet aux participants de vous écouter attentivement, sans avoir à prendre de notes. Cela instaure une atmosphère agréable permettant aux participants de profiter du moment et d'intégrer votre message.

CONSEILS RELATIFS AU SUPPORT POWERPOINT

- RÉFLÉCHISSEZ À LA MISE EN FORME**
 - Commencez par demander à votre collègue s'il a l'habitude de travailler avec une structure type.
 - Si vous travaillez seul, proposez un diaporama avec votre logo personnel, celui de votre entreprise ou de l'université.
- ÉVITEZ DE PRÉPARER UN TROP GRAND NOMBRE DE DIAPOSITIVES**
40-50 maximum.
- PROPOSEZ UNE QUANTITÉ DE CONTENU ADAPTÉE SUR CHAQUE DIAPOSITIVE**
(3 à 5 points) avec un visuel comme une photo ou un graphique.
- LA COHÉRENCE EST ESSENTIELLE**
Veillez à utiliser des couleurs en accord avec votre style. Vous pouvez les enregistrer sous forme de Thèmes sous PowerPoint.
- PERSONNALISEZ LA TAILLE DE VOS DIAPOSITIVES**
16:9 est un format idéal pour les écrans de TV et d'ordinateur.
- LORSQUE VOUS AJOUTEZ DES IMAGES, AJUSTEZ LEUR TAILLE À L'AIDE DE LA COMBINAISON SHIFT + FLÈCHES**
Ne les étirez pas dans des proportions étranges.
- ALLEZ DROIT AU BUT**
Évitez les longs paragraphes de texte et aérez.
 - Le support PowerPoint vise à appuyer vos propos et ne doit pas distraire les participants.
- UTILISEZ LES POLICES DU LOGICIEL. SI VOUS SOUHAITEZ UTILISER LES VÔTRES, PENSEZ À INTÉGRER VOS FICHIERS DE POLICE**
- VÉRIFIEZ QUE VOUS AVEZ LE DROIT D'UTILISER LES IMAGES DANS VOTRE PRÉSENTATION**
- VEILLEZ À CITER VOS RÉFÉRENCES DE FAÇON COHÉRENTE**
(MLA ou APA).



RÉALISER UN INCROYABLE WEBINAIRE

Un webinaire efficace doit être structuré de manière que les participants puissent suivre facilement. Pour un webinaire scientifique ou un webinaire sur la recherche en nutrition, il est pertinent d'adopter une approche chronologique : exposer les connaissances actuelles, présenter les récentes découvertes et expliquer en quoi l'évolution de la science s'inscrit dans un cadre plus général. Veillez toujours à présenter les résultats d'une étude de recherche de façon directe. Exposez les limites et n'exagérez pas les résultats.

Dans le cadre d'une présentation visant à développer les compétences des participants, commencez par un quiz afin d'évaluer les connaissances du public avant de démontrer que le contenu que vous allez présenter va leur permettre de monter en compétences. Pour conclure votre webinaire de façon efficace, proposez des ressources supplémentaires ou des sites utiles pour aller plus loin. Pour plus de conseils sur le développement d'un style narratif, consultez le document suivant rédigé par l'Académie des Amandes : Recourir à un langage émotif et à des visuels percutants.



RECOURIR À UN LANGAGE ÉMOTIF ET À DES VISUELS PERCUTANTS

EXPLOITER LE STORYTELLING POUR TRANSMETTRE DES MESSAGES NUTRITIONNELS DE FAÇON CONVAINCANTE

Depuis des siècles, le storytelling est utilisé pour transmettre des informations importantes. Par exemple, c'est ainsi que les anciennes pratiques médicales, comme celles d'Hippocrate, ont été transmises de génération en génération et continuent d'être appliquées aujourd'hui. Plus récemment, les entreprises du domaine du marketing et de la communication ont également recouru au storytelling en tant qu'outil pour transmettre leurs messages.

Le storytelling est un récit qui permet d'ancrer durablement une information et de rassembler des personnes de différents horizons autour d'une vérité humaine commune. Même si vous n'êtes pas un narrateur né, vous pouvez utiliser certains éléments du storytelling pour transmettre votre message de façon plus efficace.

Dans le domaine de la communication nutritionnelle, le storytelling permet d'ancrer les messages importants et de renforcer leur authenticité. Il incite les auditeurs/lecteurs à prendre des mesures concrètes pour améliorer leur état de santé.

CONSEILS DE PRO

- **RYTHME** : Parlez normalement, sans vous précipiter. On a tendance à parler plus rapidement que l'on ne le pense.
- **RÉPÉTITIONS** : Prévoyez suffisamment de temps pour vous entraîner au moins deux fois avant la présentation. Rédigez toujours un script de ce que vous envisagez de dire et chronométrez-vous pour vérifier que vous avez le temps de tout traiter sans avoir à vous presser à la fin.
- **PRÉENREGISTREMENT** : Si possible, préenregistrez votre webinaire afin d'éviter les erreurs (puisque vous pouvez recommencer si vous butez sur certaines diapositives) ou les problèmes de son. Vous pouvez enregistrer votre webinaire et prévoir une séance de questions et réponses en direct.
- **MATÉRIEL** : Utilisez un casque équipé d'un micro de très bonne qualité ou un micro séparé. Cela permettra d'améliorer la qualité de votre voix et d'éliminer tous les bruits de fond.
- **SALLE D'ENREGISTREMENT** : Veillez à enregistrer ou présenter votre webinaire dans une pièce calme, sans distractions. Pensez à fermer les applications de votre ordinateur qui émettent des alertes ou des sons et mettez tous les téléphones de votre domicile ou bureau sur silencieux.

RÉALISER UN INCROYABLE WEBINAIRE

ÉLÉMENTS INTERACTIFS

- **QUIZ** : Préparez un quiz très court (éventuellement avec une seule question) pour tester les connaissances des participants et leur démontrer que le contenu que vous allez partager leur sera utile.
- **VOTE** : Recourez à la fonction de vote pendant un webinaire en direct pour demander aux participants de donner leur opinion sur le contenu présenté.
- **BOÎTE DE DIALOGUE** : Prévoyez une boîte de dialogue pour obtenir des feedbacks en temps réel. Si vous jugez que la boîte de dialogue est trop distrayante, réduisez-la et consultez-la à la fin, pendant la séance de questions et réponses. Si vous êtes accompagné d'un modérateur, il peut se charger de filtrer les questions et vous désigner celles auxquelles répondre.
- **QUESTIONNAIRE POST-WEBINAIRE** : Demandez un feedback pour savoir si votre webinaire a répondu aux objectifs d'apprentissage et si votre présentation a été bien perçue.

PLATEFORMES



GOTO WEBINAR. Cette application propose plusieurs modèles de webinaires ainsi que des fonctionnalités comme la personnalisation de la page d'inscription, des sondages et des enquêtes ainsi que des enregistrements. Elle donne accès à des statistiques afin de suivre l'engagement et la performance et propose différents tarifs en fonction de vos besoins.



MICROSOFT TEAMS : L'option Événements en direct de Microsoft Teams vous permet de créer des réunions en ligne de type webinaire. L'organisateur de l'événement peut accueillir des participants et leur proposer de voir le contenu sans son ni vidéo. Microsoft Teams inclut des fonctionnalités comme des séances de questions et réponses, différentes possibilités d'enregistrement et des rapports sur l'engagement des participants.



ZOOM : En fonction de l'option choisie, Zoom permet de réunir jusqu'à 100 participants en direct et jusqu'à 10 000 participants en lecture seule. En tant qu'hôte, vous pouvez contrôler tous les aspects du webinaire, comme le son et la vidéo des participants. Vous pouvez également recevoir un rapport sur les inscriptions et l'engagement.



DEMIO : Demio propose un processus d'inscription entièrement personnalisable avec de nombreux modèles et offre la possibilité de recueillir toutes les informations souhaitées auprès des participants. L'application propose des fonctionnalités comme des sondages ou des séances de questions et réponses et offre la possibilité de mélanger des vidéos en direct et des vidéos préenregistrées. Vous pouvez également recevoir des informations sur la performance de votre webinaire.



ADOBE CONNECT : Adobe Connect propose de nombreuses possibilités pour adapter votre webinaire à votre image de marque, et notamment une option de personnalisation de la « salle de réunion » avec un thème spécifique. Cette application propose des sondages, des quiz et des salles de réunion ainsi qu'un « espace hôte » où vous pouvez consulter la liste des participants, les agendas et le tableau de bord de l'engagement.



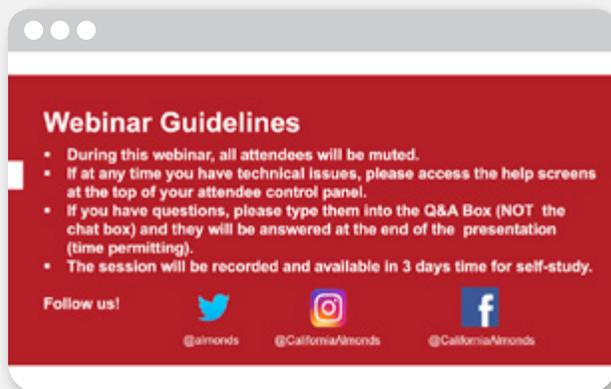
WEBEX EVENTS (LIMITÉ À 3 000 PERSONNES) : WebEx Events offre de multiples possibilités de personnalisation avec votre marque, du webinaire aux pages d'invitation et d'inscription. L'application propose différentes fonctionnalités pour enregistrer votre webinaire, organiser une séance d'entraînement avant l'événement et créer des sondages. Après l'événement, vous pouvez également consulter des statistiques relatives aux inscriptions et à la participation.

ATTIRER L'ATTENTION SUR VOTRE WEBINAIRE

Si vous avez une idée de webinaire, il existe différents moyens de trouver un collègue pour coanimer et promouvoir la séance. Contactez votre association de diététiciens locale ou les universités proposant une formation sur la nutrition. Vous pouvez également joindre les magazines santé professionnels pour leur demander si le sujet que vous souhaitez aborder peut entrer dans le cadre d'une série de webinaires à venir. Enfin, vous pouvez également contacter des entreprises ou des marques du secteur de l'agroalimentaire : votre webinaire pourrait être pertinent dans le cadre d'une séance parrainée par le secteur. Lorsque vous avez programmé un webinaire, veillez à en faire la promotion sur vos réseaux sociaux.

ET EN PRATIQUE ?

La Collective des Amandes a récemment organisé un webinaire sur la recherche en matière de nutrition et d'amandes et sur la santé cutanée. Vous pouvez le retrouver en intégralité ici. Vous trouverez ci-dessous des exemples illustrant comment nous avons mis en application ces bonnes pratiques dans ce webinaire.



Webinar Guidelines

- During this webinar, all attendees will be muted.
- If at any time you have technical issues, please access the help screens at the top of your attendee control panel.
- If you have questions, please type them into the Q&A Box (NOT the chat box) and they will be answered at the end of the presentation (time permitting).
- The session will be recorded and available in 3 days time for self-study.

Follow us!

 @almonds
 @CaliforniaAlmonds
 @CaliforniaAlmonds

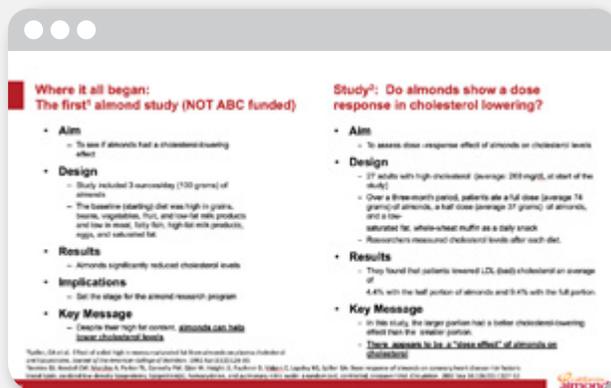


THE HUMAN MICROBIOME

600+ SPECIES
 1,000 SPECIES
 60 SPECIES

25 SPECIES
 500-1,000 SPECIES

Infographic showing the human microbiome with various organs and their associated species counts.



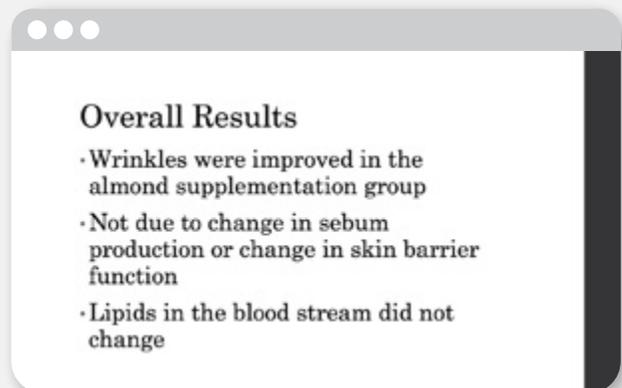
**Where it all began:
The first* almond study (NOT ABC funded)**

- **Aim**
 - To see if almonds had a cholesterol-lowering effect
- **Design**
 - Study included 3 arms/day (100 grams) of almonds
 - The baseline (starting) diet was high in grains, beans, vegetables, fruit, and low-fat milk products and low in meat, oily fish, high-fat milk products, eggs, and saturated fat.
- **Results**
 - Almonds significantly reduced cholesterol levels
- **Implications**
 - Set the stage for the almond research program
- **Key Message**
 - Create their own for content: [almonds.can.help](#) [lower.cholesterol.levels](#)

Study²: Do almonds show a dose response in cholesterol lowering?

- **Aim**
 - To assess dose response effect of almonds on cholesterol levels
- **Design**
 - 37 adults with high-cholesterol (average 200 mg/dL, or about 5% of study)
 - Over a three-month period, patients ate a full dose (average 14 grams) of almonds, a half dose (average 7 grams) of almonds, 0% a low-saturated-fat, whole-wheat muffin as a daily snack
 - Researchers measured cholesterol levels after each diet.
- **Results**
 - They found that patients lowered LDL (bad) cholesterol an average of 4.4% with the half portion of almonds and 9.4% with the full portion.
- **Key Message**
 - In one study, the larger portion had a better cholesterol-lowering effect than the smaller portion.
 - **There appears to be a "dose effect" of almonds on cholesterol.**

Hallek, et al. Effect of a diet high in mono-unsaturated fat from almonds on plasma cholesterol and lipoproteins. Journal of the American College of Nutrition. 2004; 13(3):22-30.
 *Source: Do Almonds Lower Cholesterol? ScienceAlert. 2018. 10/10/2018. 10/10/2018.
 **Source: Do Almonds Lower Cholesterol? ScienceAlert. 2018. 10/10/2018. 10/10/2018.



Overall Results

- Wrinkles were improved in the almond supplementation group
- Not due to change in sebum production or change in skin barrier function
- Lipids in the blood stream did not change