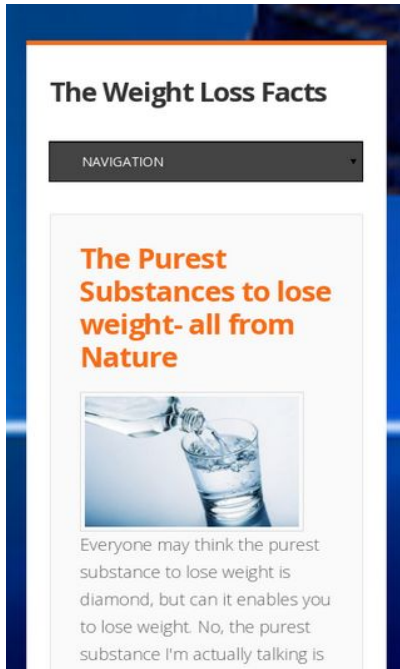


## Mobile



59 / 100 Vitesse

! À corriger :

Éliminer les codes JavaScript et CSS qui bloquent l'affichage du contenu au-dessus de la ligne de flottaison

Votre page contient 2 ressources de script et 8 ressources CSS qui bloquent l'affichage de votre page, et donc le retardent.

Aucune partie du contenu situé au-dessus de la ligne de flottaison sur votre page n'a pu être affichée avant que le chargement des ressources suivantes n'ait été terminé. Essayez de différer le chargement des ressources qui bloquent votre page, de les charger de manière asynchrone, ou d'intégrer les parties essentielles de ces ressources directement dans le code HTML.

[Supprimez les ressources JavaScript qui bloquent l'affichage :](#)

- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1>

[Optimisez l'affichage des styles CSS](#) pour les URL suivantes :

## Mobile

- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/bootstrap.min.css?ver=3.0.3>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/font-awesome.css?ver=4.0.3>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/skins/orange.css?ver=1.0>
- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans%3A300italic%2C400italic%2C700italic%2C400%2C700%2C300&ver=4.9.8>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/plugins/super-socializer/css/front.css?ver=7.12>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/plugins/super-socializer/css/share-svg.css?ver=7.12>

## Optimiser les images

En choisissant un format approprié pour vos images et en les compressant, vous pouvez libérer de nombreux octets de données.

[Optimisez les images suivantes](#) afin de réduire leur taille de 342,6 Ko (réduction de 31 %).

- La compression et le redimensionnement de l'image [http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014\\_1920-1024x683.jpg](http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg) permettraient de gagner 109,9 Ko (97 % de réduction).
- La compression de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> pourrait libérer 106,7 Ko (réduction de 13 %).
- La compression et le redimensionnement de l'image [http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473\\_1920-1024x683.jpg](http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg) permettraient de gagner 94,4 Ko (97 % de réduction).
- La compression et le redimensionnement de l'image <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> permettraient de gagner 30,7 Ko (94 % de réduction).
- La compression de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> pourrait libérer 896 o (réduction de 66 %).

# Mobile

 À corriger éventuellement :

## Exploiter la mise en cache du navigateur

Si vous définissez une date d'expiration ou une durée de validité maximale pour les ressources statiques dans les en-têtes HTTP, vous indiquez au navigateur d'aller chercher les ressources déjà téléchargées sur le disque local plutôt que sur le réseau.

[Exploitez la mise en cache du navigateur](#) pour les ressources suivantes pouvant être mises en cache :

- [http://connect.facebook.net/en\\_US/sdk.js](http://connect.facebook.net/en_US/sdk.js) (20 minutes)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 heures)

## Réduire le temps de réponse du serveur

Lors de notre test, votre serveur a répondu en 0,45 seconde.

De nombreux facteurs peuvent accroître le délai de réponse d'un serveur. [Veuillez consulter nos recommandations](#) pour découvrir comment contrôler et mesurer les opérations qui prennent le plus de temps.

## Réduire la taille des ressources CSS

En compressant votre code CSS, vous pouvez libérer de nombreux octets de données et réduire les délais de téléchargement et d'analyse.

[Réduisez la taille des ressources CSS](#) suivantes afin de gagner 3,7 Ko (réduction de 20 %).

- Une réduction de la taille de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> pourrait libérer 2,2 Ko (réduction de 28 %) après compression.

## Mobile

- Une réduction de la taille de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> pourrait libérer 1,6 Ko (réduction de 15 %) après compression.

## Réduire la taille des ressources JavaScript

En compressant votre code JavaScript, vous pouvez libérer de nombreux octets de données et réduire les délais de téléchargement, d'analyse et d'exécution.

[Réduisez la taille des ressources JavaScript](#) suivantes afin de gagner 2,6 Ko (réduction de 20 %).

- Une réduction de la taille de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> pourrait libérer 1,2 Ko (réduction de 12 %) après compression.
- Une réduction de la taille de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> pourrait libérer 1,1 Ko (réduction de 58 %) après compression.
- Une réduction de la taille de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> pourrait libérer 243 o (réduction de 27 %) après compression.



4 règles approuvées

## Éviter les redirections sur la page de destination

Votre page ne contient pas de redirection. En savoir plus sur la [suppression des redirections sur la page de destination](#).

## Autoriser la compression

Vous avez activé la compression. En savoir plus sur l'[activation de la compression](#).

# Mobile

## Réduire la taille des ressources HTML

Vous avez réduit la taille de vos ressources HTML. En savoir plus sur la [réduction de la taille des ressources HTML](#).

## Afficher en priorité le contenu visible

Le contenu situé au-dessus de la ligne de flottaison doit s'afficher en priorité. En savoir plus sur l'[affichage du contenu prioritaire](#).

## 99 / 100 Expérience utilisateur


 À corriger éventuellement :

## Dimensionner les éléments tactiles de manière appropriée

Il est possible que certains des liens et des boutons présents sur votre page soient trop petits pour qu'un utilisateur puisse appuyer dessus sur un écran tactile. [Augmentez la taille de ces éléments tactiles](#) afin de proposer une meilleure expérience utilisateur.

Les éléments tactiles suivants sont proches d'autres éléments tactiles et il peut être nécessaire de les espacer davantage.

- L'élément tactile `<a href="http://besthow...d-for-the-ride">Best Indoor Cy...d for the ride</a>`, ainsi que 9 autres sont trop proches d'autres éléments tactiles.

 4 règles approuvées

## Éviter les plug-ins

Il semble que votre page n'utilise pas de plug-ins qui pourraient empêcher des plates-formes d'exploiter son contenu. [Pourquoi faut-il éviter les plug-ins ?](#)

# Mobile

## Configurer la fenêtre d'affichage

Votre page spécifie une fenêtre d'affichage qui correspond aux différentes dimensions des appareils, ce qui lui permet de s'afficher correctement sur tous les appareils. En savoir plus sur la [configuration des fenêtres d'affichage](#).

## Adapter la taille du contenu à la fenêtre d'affichage

Le contenu de votre page s'affiche correctement dans la fenêtre d'affichage. En savoir plus sur l'[adaptation du contenu à la taille de la fenêtre d'affichage](#).

## Utiliser des tailles de police lisibles

Le texte de votre page est lisible. En savoir plus sur l'[utilisation de tailles de police lisibles](#).

# Ordinateur



67 / 100 Vitesse

! À corriger :

## Optimiser les images

En choisissant un format approprié pour vos images et en les compressant, vous pouvez libérer de nombreux octets de données.

[Optimisez les images suivantes](#) afin de réduire leur taille de 342,6 Ko (réduction de 31 %).

- La compression et le redimensionnement de l'image [http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014\\_1920-1024x683.jpg](http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg) permettraient de gagner 109,9 Ko (97 % de réduction).
- La compression de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> pourrait libérer 106,7 Ko (réduction de 13 %).
- La compression et le redimensionnement de l'image [http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473\\_1920-1024x683.jpg](http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg) permettraient de gagner 94,4 Ko (97 % de réduction).
- La compression et le redimensionnement de l'image <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> permettraient de gagner 30,7 Ko (94 % de réduction).
- La compression de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> pourrait libérer 896 o (réduction de 66 %).

### À corriger éventuellement :

#### Exploiter la mise en cache du navigateur

Si vous définissez une date d'expiration ou une durée de validité maximale pour les ressources statiques dans les en-têtes HTTP, vous indiquez au navigateur d'aller chercher les ressources déjà téléchargées sur le disque local plutôt que sur le réseau.

[Exploitez la mise en cache du navigateur](#) pour les ressources suivantes pouvant être mises en cache :

- [http://connect.facebook.net/en\\_US/sdk.js](http://connect.facebook.net/en_US/sdk.js) (20 minutes)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 heures)

#### Réduire le temps de réponse du serveur

Lors de notre test, votre serveur a répondu en 0,61 seconde.

De nombreux facteurs peuvent accroître le délai de réponse d'un serveur. [Veuillez consulter nos recommandations](#) pour découvrir comment contrôler et mesurer les opérations qui prennent le plus de temps.

### Réduire la taille des ressources CSS

En compressant votre code CSS, vous pouvez libérer de nombreux octets de données et réduire les délais de téléchargement et d'analyse.

[Réduisez la taille des ressources CSS](#) suivantes afin de gagner 3,7 Ko (réduction de 20 %).

- Une réduction de la taille de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> pourrait libérer 2,2 Ko (réduction de 28 %) après compression.
- Une réduction de la taille de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> pourrait libérer 1,6 Ko (réduction de 15 %) après compression.

### Réduire la taille des ressources JavaScript

En compressant votre code JavaScript, vous pouvez libérer de nombreux octets de données et réduire les délais de téléchargement, d'analyse et d'exécution.

[Réduisez la taille des ressources JavaScript](#) suivantes afin de gagner 2,6 Ko (réduction de 20 %).

- Une réduction de la taille de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> pourrait libérer 1,2 Ko (réduction de 12 %) après compression.
- Une réduction de la taille de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> pourrait libérer 1,1 Ko (réduction de 58 %) après compression.
- Une réduction de la taille de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> pourrait libérer 243 o (réduction de 27 %) après compression.



## Éliminer les codes JavaScript et CSS qui bloquent l'affichage du contenu au-dessus de la ligne de flottaison

Votre page contient 2 ressources de script et 8 ressources CSS qui bloquent l'affichage de votre page, et donc le retardent.

Aucune partie du contenu situé au-dessus de la ligne de flottaison sur votre page n'a pu être affichée avant que le chargement des ressources suivantes n'ait été terminé. Essayez de différer le chargement des ressources qui bloquent votre page, de les charger de manière asynchrone, ou d'intégrer les parties essentielles de ces ressources directement dans le code HTML.

[Supprimez les ressources JavaScript qui bloquent l'affichage](#) :

- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1>

[Optimisez l'affichage des styles CSS](#) pour les URL suivantes :

- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/bootstrap.min.css?ver=3.0.3>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/font-awesome.css?ver=4.0.3>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/skins/orange.css?ver=1.0>
- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans%3A300italic%2C400italic%2C700italic%2C400%2C700%2C300&ver=4.9.8>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/plugins/super-socializer/css/front.css?ver=7.12>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/plugins/super-socializer/css/share-svg.css?ver=7.12>



4 règles approuvées

# Ordinateur

## Éviter les redirections sur la page de destination

Votre page ne contient pas de redirection. En savoir plus sur la [suppression des redirections sur la page de destination](#).

## Autoriser la compression

Vous avez activé la compression. En savoir plus sur l'[activation de la compression](#).

## Réduire la taille des ressources HTML

Vous avez réduit la taille de vos ressources HTML. En savoir plus sur la [réduction de la taille des ressources HTML](#).

## Afficher en priorité le contenu visible

Le contenu situé au-dessus de la ligne de flottaison doit s'afficher en priorité. En savoir plus sur l'[affichage du contenu prioritaire](#).