



@save_.energy,

ou comment économiser de l'énergie



Réalisé par Marlène Hurni

Classe P3M4, ceff COMMERCE

Tramelan, le 22 mars 2019

Informations générales

1. Equipe de projet

Marlène Hurni

Métier : Employée de commerce

Année d'apprentissage : 3ème année

Nom de l'école ou de l'entreprise : ceff COMMERCE

Nom de l'enseignant ou du maître d'apprentissage : Jérémy Niederhauser

2. Résumé du projet

J'ai créé une page Instagram ayant pour but d'informer les personnes sur les stratégies d'économie qu'elles peuvent adopter concernant leur consommation énergétique. Il y a sur cette page de réseau social également d'autres conseils et astuces pour le bien de la planète et la lutte contre le réchauffement climatique.

3. Projet Sensibilisation

Nombre de personnes touchées : 48 abonnés et une moyenne de septante personnes au total¹.

4. Catégorie du concours

Prix sensibilisation



¹ Voir le chapitre des statistiques

Table des matières

1.	Introduction	2
1.1	Situation de départ	2
1.2	Motivations.....	2
2.	Recherche d'idées / définition du projet.....	2
2.1.	Faisabilité.....	2
2.2.	Planification du projet.....	3
2.3.	Les étapes les plus importantes.....	3
2.4.	Plan détaillé des tâches	3
3.	Mise en œuvre concrète.....	4
3.1.	Étape 1.....	4
3.2.	Étape 2.....	4
3.3.	Étape 3.....	4
3.4.	Étape 4.....	5
3.5.	Étape 5.....	5
4.	Calculs et statistiques.....	5
	Conclusion et rapport du projet	6
4.1.	Rétrospective.....	6
4.2.	Perspectives	6
	Bibliographie	7
	Annexe 1.....	8
	Annexe 2.....	15

1. Introduction

1.1 Situation de départ

Il existe un lien étroit entre la consommation d'énergie et le changement climatique. Il s'agit du fait que l'exploitation et la production d'énergie soit un des grands émetteurs de gaz à effet de serre (GES). Et nous savons tous que les GES sont l'une des principales raisons du réchauffement climatique.

De plus pour que l'énergie puisse exister, des ressources naturelles sont utilisées. Malheureusement, leur stock diminue.

Ainsi, le fait d'économiser de l'énergie est extrêmement important pour la planète.

1.2 Motivations

De nos jours, les effets du réchauffement climatique se font de plus en plus ressentir. Nous avons également parlé de l'énergie en classe l'année dernière. C'est un sujet que je trouve très intéressant. Et comme expliqué ci-dessus, ces deux thèmes sont étroitement liés entre eux.

L'une de mes motivations premières était donc le fait de pouvoir sensibiliser les gens face à ce sujet.

Pour économiser de l'énergie, beaucoup de personnes sont déjà conscientes mais peinent à mettre en place les trucs et astuces. Et parfois, il s'agit vraiment de chose toute bête à faire pour économiser ne serait-ce qu'un minimum d'énergie.

2. Recherche d'idées / définition du projet

J'ai tout de suite eu des idées concernant la sensibilisation et c'est pourquoi j'ai choisi cette catégorie du concours dès le début.

Projet Sensibilisation

1^{ère} idée

Ma toute première idée était de rassembler des conseils et astuces écologiques/énergétiques et d'en créer des flyers. Cependant après réflexion, je me suis dit que cela n'était finalement pas la bonne idée pour les raisons suivantes :

- Si je voulais avoir des flyers de bonne qualité, l'impression de ceux-ci était un processus compliqué et coûteux
- Le fait d'utiliser du papier pour la création des flyers était contradictoire à mes conseils d'économie d'énergie !

2^{ème} idée

Après discussion avec d'autres personnes, mes parents m'ont amené sur le fait que de communiquer mes astuces écologiques par le biais des réseaux sociaux serait la meilleure des manières. En effet, il est possible de toucher énormément de personnes, jeunes mais pas seulement. J'ai choisi Instagram, car il me permet de publier des images et d'y mettre une légende explicative contenant les trucs et astuces.

2.1. Faisabilité

Lors du commencement, j'avais retenu la première idée. Mais comme expliqué ci-dessus, le concept des flyers ne motivait plus et avait quelques désavantages.

Mon deuxième projet est donc celui que j'ai retenu car il me semblait le plus réaliste et le plus faisable. De plus, il me permet de sensibiliser un grand nombre de personne rapidement et facilement.

L'un des problèmes qui pourraient survenir est le manque d'informations. J'ai choisi de publier 13 images et astuces. Ce nombre est assez élevé et il ne sera pas très facile de trouver 13 astuces qui pourraient vraiment intéresser les personnes.

D'un autre côté, le compte ne pourrait pas avoir assez de followers. Mais cette inquiétude a été levée, étant donné que mes camarades de classe ont partagé mon compte et que le nombre a donc grimpé assez rapidement.

2.2. Planification du projet

Le but de mon projet

Le but de ce projet MyClimate est de sensibiliser les internautes via le réseau social Instagram.

Le temps à disposition pour la réalisation

J'ai environ 5 mois, de novembre 2018 à mars 2019.

2.3. Les étapes les plus importantes

Quoi	Délai
Recherche des astuces écologiques	Décembre 2018 à Janvier 2019
Création de la page	Début février 2019
Mettre en ligne les publications	Février-Mars 2019
Rédaction du dossier	Février-Mars 2019

2.4. Plan détaillé des tâches

Quoi	Qui	Jusqu'à quand
Recherches des astuces écolos	Marlène	Début janvier
Création des publications	Marlène	Fin janvier
Création de la page Instagram	Marlène	10 février
Mettre en ligne les publications	Marlène	12 février au 16 mars
Rédaction du dossier	Marlène	20 mars

3. Mise en œuvre concrète

3.1. Etape 1

Recherche des astuces et conseils écologiques

J'avais au début déjà quelques idées personnelles. Pour les approfondir et en trouver d'autres j'ai fait des recherches sur internet. Il en existe des milliards sur pleins de sites différents. J'ai fait un tri et pris note de ceux qui m'intéressaient.

Des informations ainsi récoltées, j'ai constitué des textes qui me semblaient pouvoir captiver mes followers. J'ai également fait attention à la longueur étant donné que si cela était trop long, personne ne le lirait.

Au début de chaque texte, j'ai ajouté quelques chiffres et informations basiques.

3.2. Etape 2

Création des publications²

Afin de pouvoir publier sur Instagram et accompagner mes textes, j'ai pris des photos. Elles étaient en relation avec le thème de l'astuce. Toutes les images ont été faites par moi-même avec mon téléphone à l'exception de deux, le train en gare de Neuchâtel et les bocaux du magasin en vrac. Ces dernières sont tirées du navigateur de recherches Google.

3.3. Etape 3

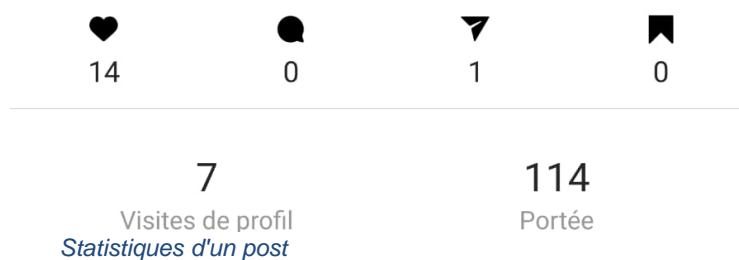
Création de la page Instagram

Ayant déjà un compte Instagram personnel, la tâche n'a pas été très compliquée à effectuer. J'ai d'abord créé un compte normal. C'est-à-dire basique, où l'on peut simplement télécharger des photos et voir les *likes* et les commentaires.

Après réflexion, je me suis dit que les statistiques seraient difficilement calculables. Ainsi, je suis passé à un compte professionnel. C'est comme un compte normal, cependant les statistiques sont beaucoup plus élaborées. L'on a par exemple accès au nombre personnes ayant vue la publication, même sans l'aimer. Un nombre de visites de profil est donné, etc...



Biographie de la page Instagram



² Voir annexe 1

3.4. Étape 4

Mise en ligne des publications

Afin de rester sur un flux de publication régulier, j'ai créé un tableau Excel avec les jours de la semaine où j'allais poster³.

J'ai toujours essayé de le faire le soir, moment de la journée, où selon moi l'activité sur Instagram est très élevée.

3.5. Etape 5

Statistiques

Ayant créé un compte Instagram professionnel, j'ai accès à des statistiques très utiles. À l'aide de celles-ci, j'ai créé un tableau Excel pour comparer les publications. J'ai également eu recours à ce logiciel pour calculer la moyenne des personnes touchées. Au point suivant du dossier, les statistiques sont expliquées plus clairement.

4. Calculs et statistiques

J'ai bouclé le projet avec 48 abonnés sur ma page Instagram.

Voici les statistiques de chaque publication

Statistiques publications					
	Portée	Impressions	Visite de profil	Likes	
Publication 1	82	116	2	10	
Publication 2	90	118	1	9	et 2 partages via messages
Publication 3	80	116	2	8	
Publication 4	93	126	1	9	
Publication 5	93	125	1	10	
Publication 6	96	155	1	9	
Publication 7	128	220	7	14	et 1 partage via messages
Publication 8	55	106	2	13	
Publication 9	66	136	3	11	
Publication 10	52	106	1	12	
Publication 11	56	150	1	15	
Publication 12	40	84	2	8	
Publication 13	37	77	3	13	

Impression : nombre total de fois qu'une publication a été vue

Portée : nombre de fois unique qu'une publication a été vue

Exemple : X regarde la publication une fois, Y deux fois

L'impression sera de trois / La portée sera de deux

Vers la fin du projet, j'avais un nombre d'abonnés assez bas. Mais par le fait que le compte soit public, j'ai réussi à toucher un nombre de personnes plus élevé. La publication 7 est celle avec les meilleures statistiques, car je l'ai publiée un jour où moi-même et certaines de

³ Voir annexe 2

mes camarades de classe ont mentionné @save_energy dans la story de leur compte privée, ce qui a fortement aidé.

Concernant la tranche d'âge des personnes qui suivent le compte, je n'ai aucune information précise. Mais étant donné que Instagram est très prisé chez les jeunes, il s'agit surtout d'adolescents et jeunes adultes. Je sais aussi qu'il y a quelques personnes âgées de 40 à 50 ans. Il s'agit de certains parents de mes camarades de classe.

J'ai donc en moyenne pu sensibiliser une septantaine de personnes.

Il ne faut pas oublier le fait que les personnes ont vu la publication, mais qu'elles n'ont pas forcément lu la légende.

Au regard de cette remarque, j'espère quand même que les personnes aient pris la peine de lire la description et qu'elles aient appris de nouvelles choses avec mes astuces. Il ne me reste plus qu'à espérer que certains de mes trucs et astuces soient vraiment mis en place !

Conclusion et rapport du projet

4.1. Rétrospective

Atteinte de l'objectif et satisfaction vis-à-vis du résultat

J'ai atteint mon objectif premier, qui était d'avoir environ une trentaine d'abonnés à sensibiliser. Avec 48 abonnés, mon but est même dépassé. Et les statistiques ne font que confirmer cela.

J'aurai peut-être avoir plus d'abonnés mais la période était courte. Il m'aurait fallu lancer ma page Instagram plus tôt. Cela aurait entraîné le fait que je doive aussi avoir plus de publications. C'est pourquoi, je suis assez satisfaite.

Réalisation du projet

J'avais donc d'abord prévu de faire des flyers et ai commencé à travailler sur cette base. Cependant, cette idée de projet ne me motivait pas vraiment et je pense avoir perdu une ou deux leçons à cause de cela. Mais après mon changement d'idée, j'étais à nouveau motivée et mes recherches de conseils écologiques et énergétique m'ont quand même été utiles. Le reste de la réalisation du projet m'a paru plus simple et j'y ai même pris du plaisir.

Difficultés rencontrées

1. La perte de motivation avec ma première idée.
2. La page a eu du mal à démarrer. La pub que je faisais, ne marchait pas vraiment.

Solutions trouvées

1. J'ai repensé le concept et ai trouvé une autre solution afin de publier mes trucs et astuces.
2. Mes camarades de classe ont identifié ma page dans leur story Instagram et cela m'a permis de gagner beaucoup d'abonnés !

4.2. Perspectives

Ce que va devenir mon projet

Je ne vais plus rien publier sur la page Instagram. Cependant, je ne vais pas l'effacer. Elle va seulement rester « en veille ». Ainsi, les personnes qui vont tomber sur la page en faisant des recherches, vont aussi être sensibilisées !

Bibliographie

Sources internet

Site internet de *Compte CO2* lancé par des jeunes luttant pour un monde sans carbone
<https://www.compteco2.com/article/pourquoi-faut-il-baisser-la-temperature-de-chauffage/>

Éco-conso, du conseil à l'action
<https://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-acheter-en-seconde-main>

Blog sur le l'énergie par un passionné de l'énergie (il ne donne pas son prénom)
<http://energie-developpement.blogspot.com/2015/02/ressources-energie-mineral-annes-reserve.html>

Services cantonaux de l'énergie et de l'environnement (Berne, Fribourg, Genève, Jura, Neuchâtel, Valais, Vaud)
<https://www.energie-environnement.ch/maison/transports-et-mobilite>

Leïla Rölli, vie ma vie de « P.E.T. Free »
<http://envertetcontretout.ch/2018/01/04/eliminer-bouteilles-p-e-t/>

Futura Sciences, grand média français du décryptage de l'actualité et du savoir scientifique, sous la direction de Jean-Luc Goudet
<https://www.futura-sciences.com/planete/questions-reponses/eau-economiser-eau-douche-4142/>

Gary Dagorn, 29 octobre 2015
https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2015/10/29/la-viande-a-aussi-un-impact-majeur-sur-la-planete_4799570_4355770.html

L'énergie tout compris, réalisé par *Total SA*, entreprise pétrolière française
<https://www.lenergiesoutcompris.fr/eco-gestes/je-mets-un-couvercle-sur-la-casserole-quand-je-cuisine>

Office fédéral suisse de l'environnement, Union des villes suisses, Conférence des chefs des services de la protection de l'environnement
<https://www.meschoixenvironnement.ch/mes-choix-alimentation/ma-liste-de-courses/energie-climat-ges/>

Site internet de la société *Quelle Energie*, fondée en 2008 par Antoine Chatelain et Julien Lestavel
<https://www.quelleenergie.fr/magazine/electricite/appareils-veille-consomme-45358/>

Annexe 1

Publications

- 1^{ère} publication

Chauffer son eau avec une bouilloire ou avec une casserole ?

Principe

1. Utiliser une bouilloire au lieu d'une casserole
2. Si l'on utilise une casserole, mettre un couvercle. Cela permet à la chaleur et la pression d'augmenter plus vite. Le temps de cuisson est ainsi réduit et une économie d'énergie est réalisée.



Economie réalisée :

1. Bouilloire :
2 fois moins d'énergie consommée avec la bouilloire
2. Couvercle :
30 % pour des aliments cuits à la cocotte-minute
70 % pour les liquides

- 2^{ème} publication

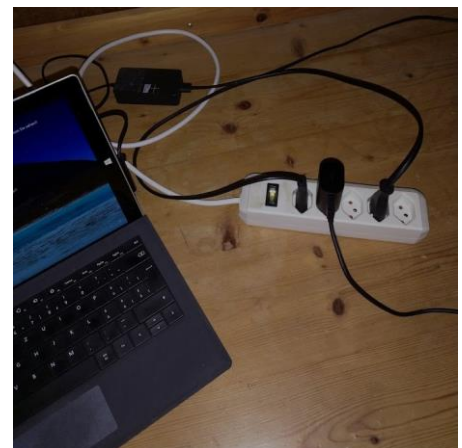
La consommation cachée et le chargement des appareils électroniques

Les appareils électroniques devraient être débranchés totalement lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Car même en étant éteints mais encore branchés, ils consomment de l'énergie. C'est la consommation cachée.

Et en les laissant en mode veille, la plupart d'entre eux continuent à consommer pas moins de 10 watts !!

Principe

1. Brancher vos appareils sur une multiprise avec interrupteur. Une fois appuyé sur ce dernier, les appareils ne sont plus du tout reliés au courant électrique et ne consomment plus aucune énergie.
2. Pour le chargement des téléphones et autres appareils, débrancher les chargeurs dès que la batterie est pleine. Évitez donc de les charger la nuit. Le matin au réveil, prenez 2 chargeurs (pour la maison + pour l'extérieur), une batterie portable...



- **3^{ème} publication**

Baisser le chauffage

Lorsqu'il fait froid dehors, tout le monde aime bien rentrer dans une maison chauffée. Malheureusement, nombre de maisons sont surchauffées.

Néfaste pour la santé et coûteux pour le portemonnaie !



Principe

La température idéale pour

- Une pièce de vie (salon, salle à manger...) se situe à 19°C
- Pour une chambre à coucher se situe à 17°C

Essayer de ne pas dépasser ces températures !

Économie réalisée

1 degré en moins sur le radiateur = 7% d'économie d'énergie et de coûts

- **4^{ème} publication**

Les sacs utilisés lors des achats

Dans les magasins de grande surface, des sacs en papier sont disponible à la caisse ou encore des sacs en plastique pour les fruits et légumes.

Principe

Si vous faites vos achats, pensez à prendre des sacs que vous avez déjà chez vous pour transporter vos commissions et non d'acheter ceux en papier.

Concernant les fruits et légumes, essayez également de les mettre **dans des sacs pris de chez vous** (tant qu'ils sont transparents) **où dans ceux mis à disposition dans les magasins**. Ces derniers coûtent quelque chose (Migros, 4.95 le lot de 3), mais payer une fois et réutiliser les énormément de fois !!



- **5^{ème} publication (lors des achats)**

Le concept du zéro-déchet (lors des achats)

« Le meilleur déchet, c'est celui qu'on ne produit pas ». En effet, recycler les déchets c'est bien. Mais il faudrait aussi en produire moins !

Principe

Aller faire ses courses dans un magasin en vrac.

Dans ce type de magasin, les produits sont présentés sans emballage, alors :

- Munissez-vous de vos propres récipients
- Remplissez-les avec les produits

Évidemment que tous les produits n'existent pas en vrac, mais c'est déjà ça de déchets en moins.



Autre astuce

Pas besoin d'aller dans un magasin en vrac pour acheter sans emballage !

Par exemple, chez le boucher l'on peut seulement demander la viande et la mettre dans son propre récipient et chez le boulanger pas besoin de prendre l'emballage du pain.

Quelques magasins en vrac dans la région

BIO&CO, Delémont

Ça va le bocal, Delémont

La Marchande, Saignelégier

Le Silo, La Chaux-de-Fonds

La Portion Magique, Bienne

- **6^{ème} publication**

Les produits achetés

En privilégiant certains produits, nous réduisons le bilan énergétique et les gaz à effet de serre émis par leur production.

Principe

1. Les courses je les fait près de chez moi. Je vais au magasin à vélo, en transports publics ou à pied. Je renonce un maximum à la voiture

2. Lors de vos achats veiller à choisir des produits locaux et biologiques.

Prenez des fruits et légumes de saison, non transporté par avion

Évitez un maximum les plats prêt-à-manger

Manger le moins de viande possible

Renoncez aux produits surgelés, congelés et privilégiez les produits frais

3. Et concernant l'eau, ne l'acheter pas en bouteille. Profitez de celle qui provient de votre robinet.



- **7^{ème} publication**

En Suisse, les transports comptent pour un tiers de la dépense énergétique du pays et pour près de 40% des émissions de CO₂.

Naturellement, les transports publics participent aussi au réchauffement climatique. Cependant si l'on compare les kilomètres parcourus par passager, une voiture consomme 5 fois plus d'énergie qu'un train et un avion 8 fois plus.



Principe

Pour les personnes ne possédant pas le permis :
Optez pour les transports publics au lieu de demander à quelqu'un de vous amener en voiture !

Les avantages des transports publics

- L'air à l'intérieur d'un train ou d'un bus est meilleur pour nos poumons. 5 à 8 fois moins de benzène. Ceci est une substance provenant des pots d'échappement.
- Plus de marche que les motards et les automobilistes.
- Les transports publics sont 22 fois plus sûrs que l'automobile.

- **8^{ème} publication**

Les frigos

Les frigos sont des appareils indispensables de nos jours. Ils nous permettent de garder au frais et au froid nos aliments, plats etc.

Étant donné qu'ils sont en activité 24h/24 et 7j/7, ils sont bien vite gourmands en énergie.

Principe

Pour optimiser votre appareil, le froid doit rester dedans.

- Placez les frigos loin des sources de chaleur (radiateur, four, plein soleil, ...)
- La température idéale d'un frigo se situe entre 0 et +5°C
- Ne laissez pas la porte ouverte trop longtemps, le froid s'échappera moins.
- Rangez correctement les aliments. Cela permet au froid de mieux circuler et ainsi moins d'énergie est consommée
- Laissez refroidir les plats avant de les mettre au frigo, sinon cela chauffe le frigo de l'intérieur et il faudra plus d'énergie pour retrouver une température acceptable.



- **9^{ème} publication**

Réduire sa consommation de viande

La production de viande est responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre (GES) ! Elle émet donc environ 7 milliards de tonnes de CO₂.

1 kg de viande bovine = 27 kg de GES et 15 500 litres d'eau

1 kg de viande de porc = 12,1 kg de GES et 4900 litres d'eau

1kg de viande de poulet = 6,9 kg de GES et 4000 litres d'eau

La production de viande a donc aussi un effet sur la consommation d'eau et également sur la déforestation.



Principe

Il ne faut pas devenir végétarien, mais manger moins de viande. Une quantité d'environ 250gr par semaine suffit.

Et devenir végétarien, non pas à cause du bien-être animal mais pour le bien de la planète !

La viande nous apporte surtout des protéines. D'autres aliments nous en apportent et peuvent la remplacer :

- Haricots rouges
- Lentilles
- Semoule, pois chiches
- Maïs
- Avoine, soja
- Riz

<https://www.youtube.com/watch?v=nVydqG2DFU0> (lien YouTube que j'ai partagé)

- **10^{ème} publication**

L'or bleu et la douche

Le poste sanitaire représente 21% de la consommation quotidienne d'eau et en 1 minute, entre 15 et 20 L d'eau s'écoulent dans votre douche !

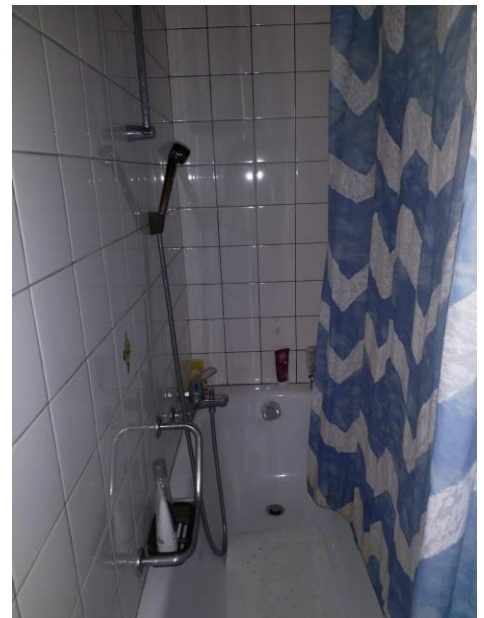
Principe

Pour savoir si votre pommeau de douche consomme trop d'eau, remplissez un récipient de 2L. Si cela prend moins de 10 secondes, il consomme trop.

Si c'est le cas, équipez le pommeau d'un mousseur. Cette petite chose infiltre de l'air dans l'eau qui coule et ainsi le débit reste important, mais nécessite beaucoup moins d'eau

Ne laissez pas couler l'eau lorsque vous vous savonnez ou vous shampooinez

Faites attention aux douches (et aux robinets en général) qui gouttent ! Une goutte d'eau, ce n'est presque rien. Mais accumulées les unes aux autres, les gouttes représentent bien vite plusieurs dizaines de litres d'eau par jour !



- **11^{ème} publication**

Acheter en seconde main

On parle souvent des habits seconde main, cependant un ordi, un ustensile de cuisine, un meuble et plein d'autre choses peuvent être achetés de cette manière.

De plus concernant les habits, nous sommes dans une période de surconsommation qui a des impacts environnementaux très importants. Ainsi, la culture de coton représente 25% de la consommation des insecticides et 11% de celle des pesticides dans le monde et l'industrie du textile serait responsable de 5% des émissions de gaz à effet de serre...

La seconde main est vraiment une bonne solution pour les raisons suivantes

1. C'est meilleur pour l'environnement
Tant qu'on réutilise un objet/appareil, il ne devient pas un déchet.
Ne pas en acheter un neuf, permet d'économiser les matières premières et l'énergie nécessaire à sa fabrication !
2. C'est de meilleure qualité
Lorsque vous l'achetez, l'objet/appareil a déjà été utilisé durant des années, ce qui prouve sa qualité (les articles sont contrôlés avant d'être mis en rayons :)
3. C'est moins cher
Souvent, les articles achetés en seconde main ont des prix nettement plus bas. Vous faites ainsi des économies d'argent !
4. L'aspect social
La collecte, la réparation, la distribution et la revente créent des emplois. Ceux-ci sont souvent pour des personnes en voie de réinsertion.

Magasins de seconde main dans la région :

Regenove, Tramelan

Boutique le Troc chez Babs, Delémont

LeMagasin Caritas, Bienne, Saignelégier, Delémont

Armée du Salut, Bienne

Premium Second Hand, Bienne

Conseil supplémentaire : pensez-aussi à donner/vendre seconde main ! :)

- **12^{ème} publication**

L'impression

Le plus important avant de lancer toute impression :
Avez-vous réellement besoin d'imprimer ces feuilles ?
La version électronique ne suffit-elle pas ?

Si vous imprimez, quelques conseils :

- Si votre document est constitué de plusieurs feuilles, utiliser le mode recto-verso
- Préférez le papier recyclé. Sa fabrication nécessite trois fois moins d'énergie et 20 fois moins d'eau que du papier neuf



- Les imprimantes les plus efficaces au niveau énergétique portent le label « Energy Star »
- Une impression monochrome (gris et noir) permet d'économiser les cartouches de couleur (coût très élevé)



Veillez également à ce que votre imprimante soit débranchée ou reliée à une multiprise éteinte lorsque vous ne l'utilisez pas

13^{ème} publication

Les bouteilles en PET

Une bouteille en PET met 450 ans à se décomposer dans la nature. En Suisse, nous recyclons 82% des bouteilles en PET, mais ces dernières mènent quand même à une utilisation inutile des ressources. Le pétrole d'abord pour les produire et l'énergie ensuite pour le recyclage.

Principe

Investissez dans une gourde. Elle a un certain coût, cependant payer une fois entre 15 et 30 CHF. Alors que le prix des bouteilles en PET se situe entre 1.50 et 3.50. Nous en achetons plus facilement, mais l'argent dépenser s'amoncèle sans que nous nous en rendions compte...

Un deuxième avantage de la gourde est le fait qu'elle est totalement lavable, certaines vont même au lave-vaisselle ! Ceci pour l'eau.

Les sodas ne sont de toute façon pas bons pour la santé, alors autant les éviter. Ajouter des fruits dans votre gourde d'eau afin de l'aromatiser, créer votre thé froid maison, ...

Afin de remplacer les jus de fruits achetés dans des bouteilles en PET (pleins de conservateurs néfastes), ressortez vos presse-agrumes !

Le fait-maison est tellement plus sain, plus écologique et meilleur surtout !)



Annexe 2

Tableau Excel du planning des publications

Planning des publications							
Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4.2-10.2			Création de la page Instagram				
11.2-17.2		1ère Publication		2ème Publication		3ème Publication	
18.2-24.2		4ème Publication		5ème Publication		6ème Publication	
25.2-3.3		7ème Publication		8ème Publication		9ème Publication	
4.3-10.3		10ème Publication		11ème Publication		12ème Publication	
11.3-17.3		13ème Publication		14ème Publication		15ème Publication	
=Angleterre							