



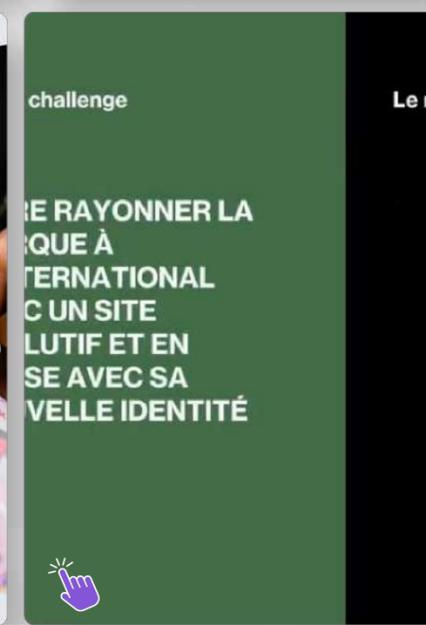
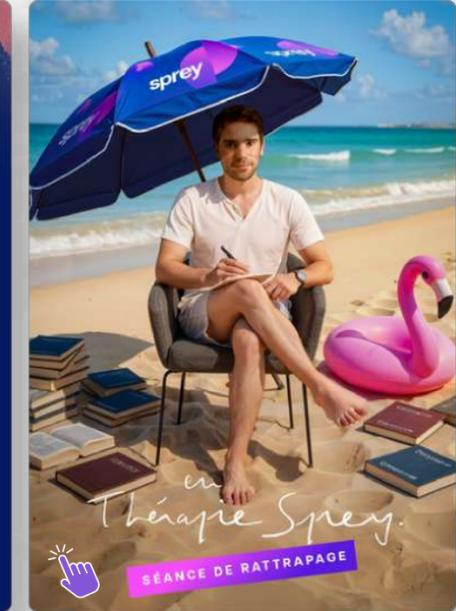
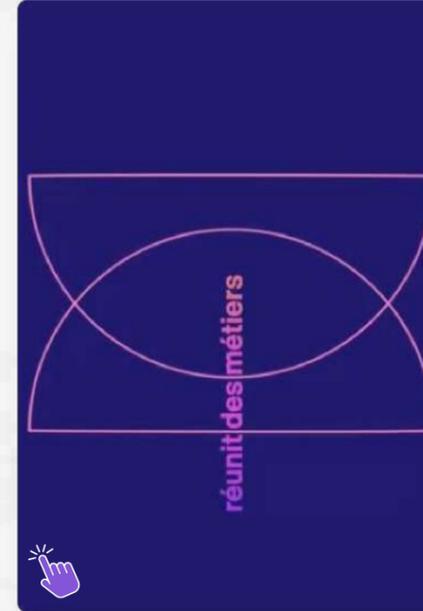
# Portfolio

Laura Ficheux

# Sprey

## Social media

- Stratégie et gestion des réseaux sociaux de l'agence
- Création de contenus brand content (visuels, vidéos, posts)
- Valorisation des projets et références clients
- Analyse des performances et optimisation
- Social ads



# Sprey

Social media

What's  
up  
sprey?

12

thérapies  
communication  
passionnantes  
pour la  
Saison 1



en  
Thérapie Sprey.



Strasbourg.eu

L'ORÉAL  
PARIS



Depuis janvier,

+ 17  
projets lancés



Depuis janvier,

+14  
nouveaux clients

À découvrir  
Bientôt

Les premiers  
au courant ?  
C'est vous !

FOLLOW US



# Sprey

Communication externe

## Calendrier des évènements

**sprey**

Nous avons conçu ce calendrier pour vous aider à élaborer votre **plan de communication annuel**.

Il regroupe la plupart des **événements, marronniers, temps forts, rendez-vous incontournables qui vont rythmer l'année 2024** et sur lesquels vous allez rebondir, innover, surprendre...

Il est organisé par **typologies, chacune d'elles ayant un code couleur différent** pour les repérer facilement.

Nous sommes heureux de vous offrir ce calendrier. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions pour l'améliorer.

**Maintenant, c'est à vous de jouer...**

- Inclusion
- Retail
- Culture
- Santé
- RSE
- Sport
- Marketing et tech

Vacances

- Zone A
- Zone B
- Zone C

**sprey**

### janvier

| LUNDI   | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI                            | VENDREDI                                      | SAMEDI         | DIMANCHE  |
|---|--|--|----------------------------------|---|----------------|---|
| 1<br>DRY JANUARY<br>JOUR DE L'AN (FERIE)<br>JOURNÉE MONDIALE DE LA PAIX | 2  | 3  | 4<br>Journée mondiale du braille | 5   | 6<br>ÉPIPHANIE | 7<br>81e cérémonie des Golden Globes                |
| 8   | 9<br>2024 International CES (Jusqu'au 12/01) | 10<br>Soldes d'hiver (Jusqu'au 06/02)  | 11                               | 12<br>Journée nationale de l'hypersensibilité | 13             | 14  |
| 15<br>BLUE MONDAY   | 16   | 17   | 18<br>Les nuits de la lecture    | 19  | 20             | 21  |
| 22<br>Journée des CM  | 23   | 24<br>Journée internationale de l'éducation<br>Journée internationale du sport féminin | 25                               | 26  | 27             | 28<br>Journée mondiale de la protection des données |
| 29<br>Journée du puzzle   | 30   | 31   |                                  |   |                |   |

**2024**

### février

| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI                      | SAMEDI  | DIMANCHE                               |
|--|--|---|--|-------------------------------|---|--|
|  |  |   | 1  | 2<br>CHANDELEUR               | 3   | 4<br>Journée mondiale contre le cancer |
| 5<br>Journée mondiale sans téléphone mobile (Jusqu'au 08/02) | 6<br>MARDI GRAS<br>Journée mondiale de la radio                  | 7   | 8<br>39e cérémonie des Victoires de la musique<br>Carnaval de Rio (Jusqu'au 17/02) | 9                             | 10  | 11<br>Super Bowl                       |
| 12   | 13<br>SAINT-VALENTIN<br>Journée mondiale de la langue maternelle | 14  | 15<br>Journée internationale du cancer de l'enfant                                 | 16                            | 17  | 18                                     |
| 19<br>Journée internationale de la justice sociale           | 20   | 21  | 22   | 23<br>49e cérémonie des César | 24<br>SALON DE L'AGRICULTURE (JUSQU'AU 03/03) | 25                                     |
| 26<br>Journée mondiale des ONG                               | 27<br>Journée mondiale sans Facebook                             | 28<br>Journée internationale des maladies rares | 29   |                               |   |  |

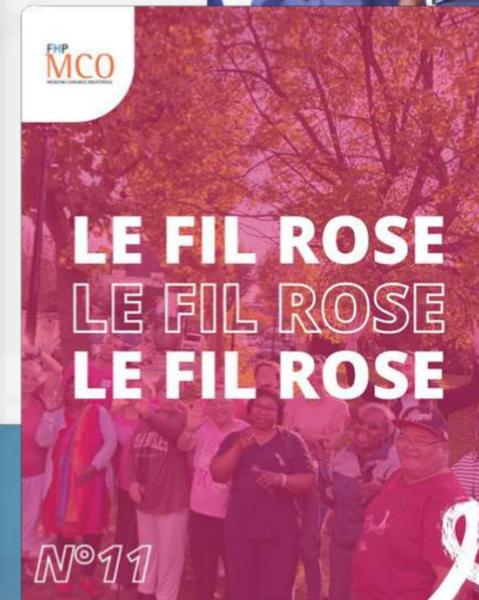
**2024**



# FHP-MCO

## Social media

- Gestion des réseaux sociaux (ligne éditoriale, publication, animation)
- Gestion de newsletters
- Mise à jour et gestion du site web
- Création de contenus (visuels, posts, formats éditoriaux)
- Suivi des performances et optimisation
- Gestion de la relation client



# FHP-REIN

## Social media

- Gestion des réseaux sociaux (ligne éditoriale, publication, animation)
- Gestion de newsletters
- Mise à jour et gestion du site web
- Création de contenus (visuels, posts, formats éditoriaux)
- Suivi des performances et optimisation
- Gestion de la relation client



“ Nous avons choisi en 2025 la thématique de l'éthique car elle s'impose encore davantage quand des arbitrages doivent être faits, des caps donnés, et des crises sanitaires sont à gérer. ”

Vincent Lacombe  
Président | FHP REIN



Info aux patients

Maladie rénale : quelles sont les questions éthiques qu'elle soulève ?

Objectif reinSanté FHP REIN

### Comment se déroule une séance de dialyse ?

La dialyse ou plus précisément « l'hémodialyse » permet d'éliminer les toxines qui s'accumulent dans l'organisme et de maintenir l'équilibre de l'eau et la composition du sang. Les 5 étapes nécessaires :

- 1 La création d'une voie d'abord**  
Le plus fréquemment par la création d'une fistule artério-veineuse (FAV)  
Pour alimenter le circuit extra-corporel de la machine de dialyse
- 2 Choisir la technique et la modalité de dialyse la plus adaptée**  
Le patient se rend dans l'espace de santé adapté à sa situation et son état clinique  
Ce choix se fait avec le néphrologue chargé de son suivi
- 3 Préparation de la séance, en 3 phases :**
  - La pesée
  - La prise en tension artérielle
  - La désinfection de l'abord vasculaire du patient

### Les aidants

L'aidant apporte régulièrement un soutien non professionnel à une personne en perte d'autonomie, en raison de l'âge, de la maladie ou d'un handicap, dans la vie quotidienne. Ce soutien peut être moral, pratique ou « financier »



Un proche  
**ou**  
Une personne aidante



FHP MCO

## 7 ÈME ÉDITION

### JOURNÉE DES MÉTIERS FHP-MCO

Judi 12 juin 2025  
— 09h45 à 17h00 —  
L'Apostrophe - 83 avenue marceau, 75016 Paris

ÉVÈNEMENT EXCLUSIVEMENT EN PRÉSENTIEL  
RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS DE LA FÉDÉRATION



### Quel est le principal symptôme de l'insuffisance rénale ?

A - Douleurs lombaires

B - Fatigue chronique

C - Aucun symptôme évident

Objectif reinSanté FHP REIN



Je vis avec la maladie

Les associations de patients

Objectif reinSanté FHP REIN



# FHP-REIN

## Infographies

### Comment se déroule une séance de dialyse ?

La dialyse ou plus précisément « l'hémodialyse » permet d'éliminer les toxines qui s'accumulent dans l'organisme et de maintenir l'équilibre de l'eau et la composition du sang. Les 5 étapes nécessaires :

- 1 La création d'une voie d'abord**

Le plus fréquemment par la création d'une fistule artério-veineuse (FAV)  
Pour alimenter le circuit extra-corporel de la machine de dialyse
- 2 Choisir la technique et la modalité de dialyse la plus adaptée**

Le patient se rend dans l'espace de santé adapté à sa situation et son état clinique  
Ce choix se fait avec le néphrologue chargé de son suivi
- 3 Préparation de la séance, en 3 phases :**
  - La pesée
  - La prise en tension artérielle
  - La désinfection de l'abord vasculaire du patient
- 4 L'hémodialyse**

Pendant plusieurs heures, le sang est ainsi filtré, nettoyé de ses toxines avant d'être renvoyé dans l'organisme du patient.

Une aiguille dite « artérielle » sert à aspirer le sang à épurer, tandis qu'une autre aiguille dite « veineuse » permet de réinjecter le sang épuré.
- 5 La fin de séance se déroule en 3 étapes**
  - Le patient est débranché de la machine une fois que le sang du circuit extra-corporel a été restitué
  - Après la fin de la compression des sites de ponction et de l'arrêt du saignement, un pansement propre et non-compressif est réalisé
  - Le patient est à nouveau pesé en fin de dialyse afin de vérifier si le volume de liquides à éliminer correspond bien à ce qui avait été programmé pour retrouver un poids « idéal » ou « sec »



### Les bonnes pratiques de suivi et de prise en charge

Voici ci-dessous les principales complications d'un patient dialysé, sans être exhaustives :

- La maîtrise de l'anémie
- La surveillance du statut martial du patient traité par ASE
- La surveillance du bilan phosphocalcique
- La réalisation des dosages biologiques en milieu de semaine
- La surveillance sérologique des hépatites
- La mesure de la dose de dialyse (dialyse adéquate)
- Le respect des prescriptions médicales de dialyse
- La surveillance nutritionnelle

### En savoir plus sur les reins ?

>> [objectifreinsante.org](http://objectifreinsante.org) <<

FHP REIN  Objectif rein Santé



# FHP-REIN

## Infographies

### Les aidants

L'aidant apporte régulièrement un soutien non professionnel à une personne en perte d'autonomie, en raison de l'âge, de la maladie ou d'un handicap, dans la vie quotidienne. Ce soutien peut être moral, pratique ou « financier »

Un proche  
**ou**  
Une personne aidante



### Les aidants au domicile

Selon votre niveau d'autonomie et votre état de santé, il peut être bénéfique de faire appel à une aide pour réaliser les tâches simples de la vie quotidienne. Cette personne peut être un membre de la famille, un proche ou une personne tierce. La personne aidante va principalement vous accompagner et vous aider dans vos actes du quotidien. Elle pourra :

- Réaliser vos courses et préparer vos repas
- Vous aider dans l'habillage et le déshabillage
- Faire votre toilette
- Accomplir vos tâches ménagères

### Les aides financières à disposition :

#### L'APA : l'allocation personnalisée d'autonomie

- + de 60 ans
- Perte d'autonomie
- Pas de condition de revenus
- EHPAD ou à domicile

#### L'aide-ménagère à domicile

- + de 65 ans
- Non bénéficiaire de l'APA
- Difficulté dans les tâches ménagères
- Ne pas dépasser un certain plafond

Les aides des caisses de retraite et Les aides fiscales pour l'aide à domicile



# FHP-REIN

## Infographies

### L'assistant(e) social(e)

Il ou elle vous accompagnera pour surmonter les difficultés que vous pourriez rencontrer, notamment sur les plans financiers, sociaux, sanitaires ou encore psychologiques. Si souhaitez contacter un(e) assistant(e) social(e), vous pourrez vous adresser :



### La personne de confiance



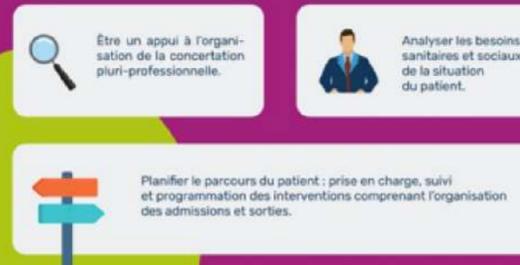
La mission de la personne de confiance est principalement de vous accompagner dans vos démarches médicales. Vous avez la possibilité de choisir votre personne de confiance. Elle peut être :



Pour désigner votre personne de confiance, vous devez rédiger un écrit. Il devra être précisé le nom, prénom, ainsi que les coordonnées de la personne de confiance.

### Les plateformes territoriales d'appui (PTA)

La plateforme territoriale d'appui est en mesure de vous accompagner et de vous proposer plusieurs types de services. Elle peut vous informer et vous orienter vers les bons interlocuteurs qu'ils relèvent des secteurs sanitaires, sociaux et médico-sociaux du territoire. La PTA va également pouvoir :



## En savoir plus sur les reins ?

>> [objectifreinsante.org](http://objectifreinsante.org) <<



# FHP-REIN

## Infographies

FHP REIN

### Hygiène de vie en cas d'insuffisance rénale



#### La diététique

La place de la diététique est fondamentale pour aider à prévenir ou à retarder une dégradation du fonctionnement des reins



La diminution de la qualité de la filtration rénale par an à partir de 40 ans



4 aspects nécessitent une attention particulière pour ralentir la détérioration des reins :

|  |   |
|--|---|
| <br>Sel       | <br>Sucre |
| <br>Protéine | <br>Eau |

+  Médicaments ayant un impact à long terme défavorable sur le fonctionnement des reins

### Bien s'alimenter en gérant ses apports en sel



L'Organisation Mondiale de la Santé conseille un apport en sel de : **5g** par jour maximum

#### Les risques

-  1 Augmentation de la pression artérielle
-  2 Rétention d'eau
-  3 Ballonnements



### Bien s'alimenter en contrôlant sa glycémie

Il existe 2 types de sucres :

|  |   |
|--|---|
| <b>Sucre simple</b><br> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conséquences néfastes sur la durée de vie</li><li>• Favorise les risques de diabète</li></ul> | <b>Sucre complexe, sucre lent</b><br> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apport en sucre se fait lentement</li><li>• Plus facilement amorti par l'organisme</li></ul> |
|--|---|

Selon l'OMS, il faudrait ne pas dépasser une ration calorique de :  **50g** par jour de sucre

### Pourquoi c'est important ?



Le sucre est responsable de :

- Prise de poids
- Obésité
- Maladies cardiovasculaires
- Diabète

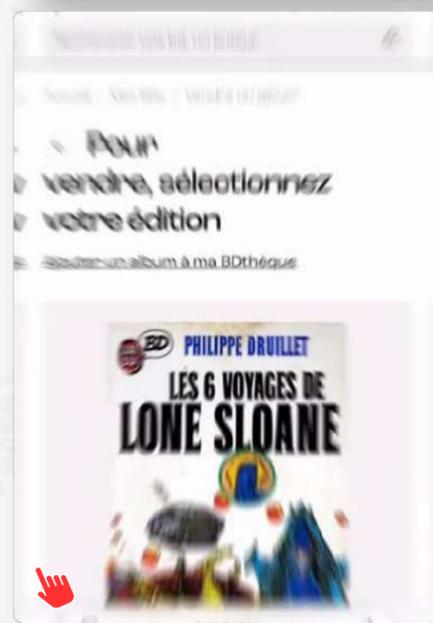
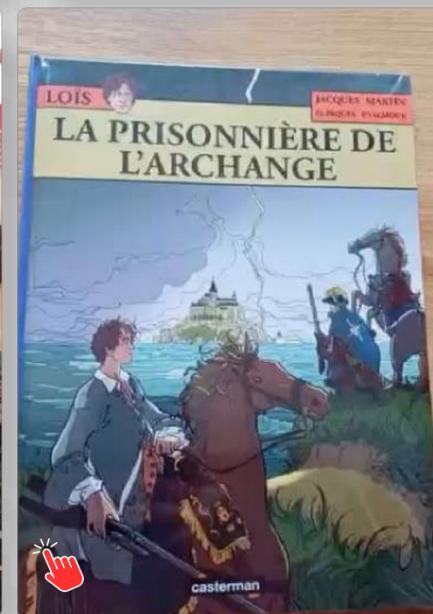
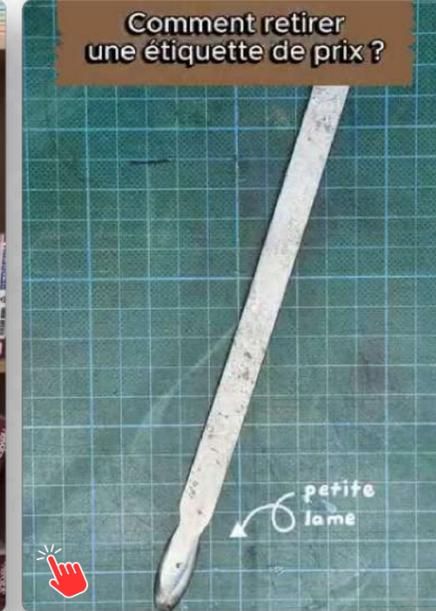
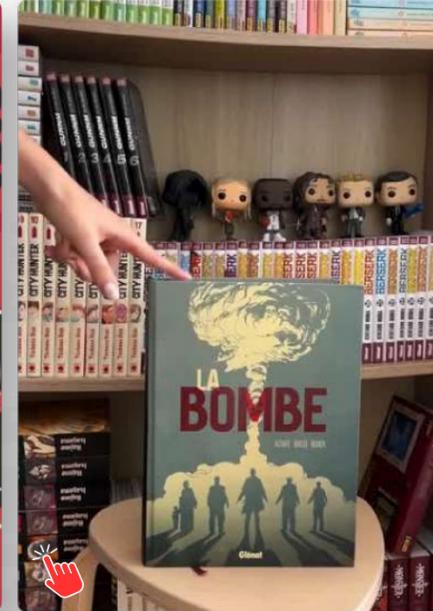
**+61%**

De risque de développer une insuffisance rénale par une consommation trop importante de boissons sucrées 

# BDed

## Social media

- Gestion des réseaux sociaux (stratégie, publication, animation)
- Mise en place et gestion de campagnes d'influence
- Création de contenus (visuels, vidéos, posts)
- Gestion des relations presse (RP)
- Rédaction et envoi de newsletters
- Suivi des performances et optimisation
- Gestion de la relation client



# BDED

Mailing



Salut Laura !

C'est Matthieu, ou Matt pour les intimes. Avant toute chose, je te souhaite une année 2025 pleine de nouvelles découvertes, de superbes aventures... et de bulles !

## LES RÉSOLUTIONS 2025

Cette année, oublie les résolutions classiques ! Fais de ta collection un véritable chef-d'œuvre en partant à la chasse aux BD, aux pépites inédites et aux trésors cachés.

1. Termine les 3 livres en cours avant d'en commencer de nouveaux.
2. Dédie 1 jour par mois à explorer une librairie.
3. Et la résolution qu'on sait déjà que tu ne tiendras pas : résister à l'envie d'acheter cette édition collector hors de prix... ou pas !

## BDED C'EST QUOI ?

C'est la marketplace boostée à l'IA qui va révolutionner ta passion pour les BD, mangas, comics et romans graphiques. Vendre devient un jeu d'enfant : prends les photos, et laisse notre intelligence artificielle faire le reste. Organise ta collection, découvre des pépites, et tout ça en quelques clics ! Tu veux...

COMBLER  
LES TROUS  
DE TA COLLECTION

ACHETER  
SANS TE RUINER

REVENDE  
DES DOUBLES

METTRE DE L'ARGENT  
DE CÔTÉ POUR  
LA DERNIÈRE  
ÉDITION LIMITÉE

VOIR TA BDTHÈQUE  
SE METTRE À JOUR  
TOUTE SEULE

TROUVER  
DES HISTOIRES  
EN UN CLIN D'ŒIL

## LE COMPTE A REBOURS EST LANCÉ...

BDED ouvrira ses portes très bientôt, et bonne nouvelle : tu fais déjà partie des privilégiés ! Pas besoin de t'inscrire à nouveau, tu seras parmi les premiers à avoir un accès exclusif quelques jours avant le lancement officiel.

En attendant, prépare ta collection, en imaginant les trésors que tu vas dénicher !

À bientôt,  
Matt de BDED

[www.bded.com](http://www.bded.com)



Cet email a été envoyé à [ficheuxlaura@hotmail.com](mailto:ficheuxlaura@hotmail.com)  
Vous recevez cet e-mail car vous êtes abonné(e) à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)



# BDeD

Influence



**Amandine**

[a.drawingsandthings](#)



**Alexandra**

[hauaumanga](#)



**Marion**

[marionbdaddict](#)



**Eddy**

[lebulleur.podcast](#)



**Bastien**

[la\\_galaxy\\_du\\_comics](#)



# Sanofi

## Campagnes

- Création de concepts de campagne
- Élaboration du plan média et du calendrier de publication
- Accompagnement social media (stratégie et déploiement)
- Création de contenus (visuels, vidéos, posts)
- Suivi des performances et optimisation
- Gestion de la relation client



Trouver  
des réponses  
est une course  
d'endurance.

*Accélérons  
le diagnostic*

#EquitePourTous

*Journée Internationale  
des Maladies Rares 2024*



# Sanofi

## Campagnes



# Sanofi

Campagnes

6 mai

Journée Mondiale de l'Asthme



L'asthme touche plus de

**4 millions**

de personnes en France.\*

[www.sanofi.fr/votre-sante/domaines-therapeutiques/maladies-respiratoires-chroniques/asthme](http://www.sanofi.fr/votre-sante/domaines-therapeutiques/maladies-respiratoires-chroniques/asthme)



Parmi eux,

**65 000**

souffrent d'asthme sévère.\*

[www.sanofi.fr/votre-sante/domaines-therapeutiques/maladies-respiratoires-chroniques/asthme](http://www.sanofi.fr/votre-sante/domaines-therapeutiques/maladies-respiratoires-chroniques/asthme)



**65 %**

des asthmatiques pratiquent au moins une activité physique par semaine.\*

[www.sanofi.fr/votre-sante/domaines-therapeutiques/maladies-respiratoires-chroniques/asthme](http://www.sanofi.fr/votre-sante/domaines-therapeutiques/maladies-respiratoires-chroniques/asthme)



**73 %**

des patients atteints d'asthme sévère se considèrent comme bien contrôlés.\*

[www.sanofi.fr/votre-sante/domaines-therapeutiques/maladies-respiratoires-chroniques/asthme](http://www.sanofi.fr/votre-sante/domaines-therapeutiques/maladies-respiratoires-chroniques/asthme)



Alors que seulement

**15 %**

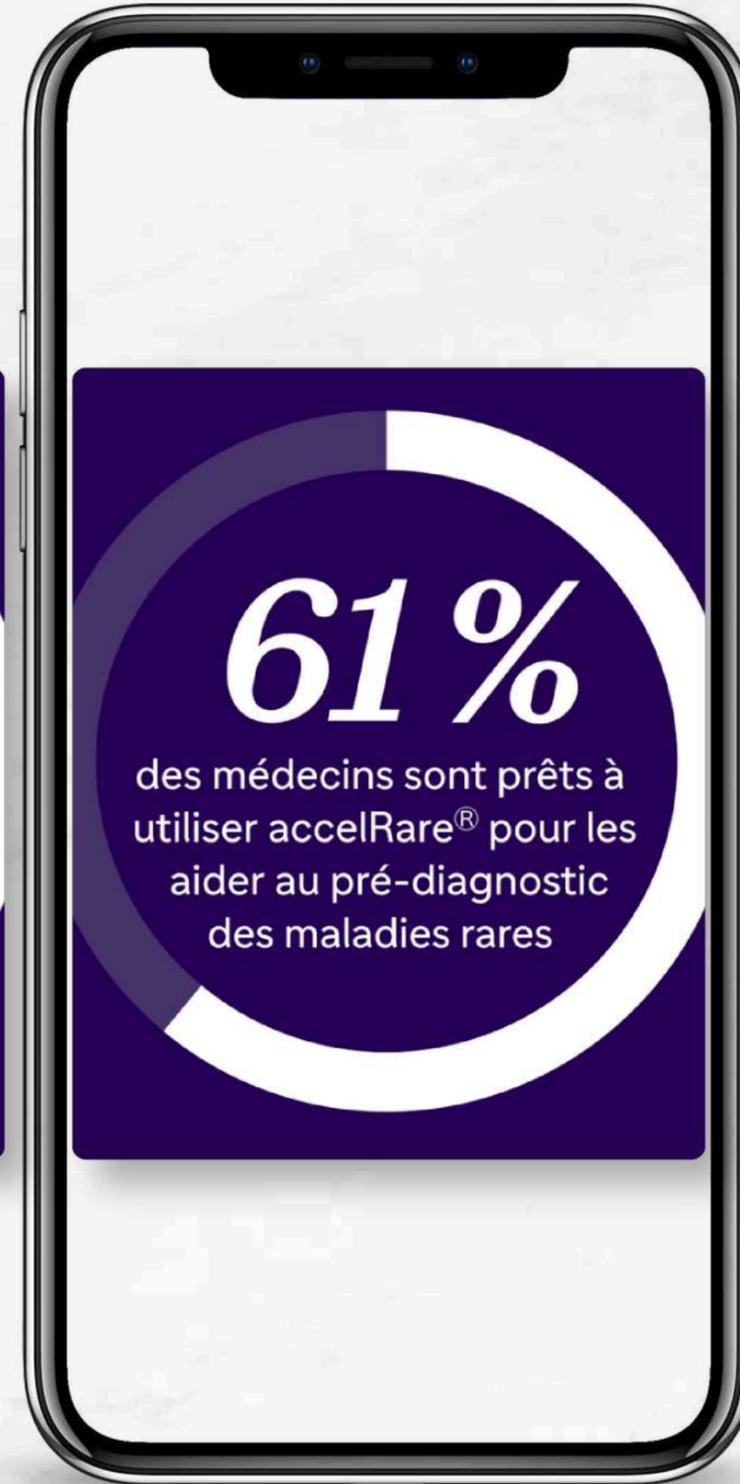
d'entre eux le sont réellement.\*

[www.sanofi.fr/votre-sante/domaines-therapeutiques/maladies-respiratoires-chroniques/asthme](http://www.sanofi.fr/votre-sante/domaines-therapeutiques/maladies-respiratoires-chroniques/asthme)



# Sanofi

Campagnes



*Journée Internationale des Maladies Rares 2024* 

**Accélérons le diagnostic**  
*#EquitePourTous*

**sanofi**



# Sanofi

Campagnes

Je suis malade  
*un jour sur  
deux, je rame*



**À FLOT**  
avec  
ma **SEP!**



journée mondiale  
de la **SEP**



# Infogreffe

## Social media

- Création de contenus (visuels, posts, formats éditoriaux)
- Élaboration du calendrier de publication
- Rédaction et envoi de newsletters
- Mise en place de campagnes Social Ads
- Suivi des performances et bilans
- Gestion de la relation client



### Entreprendre confiance avec In - Newsletter #3 :

 **Infogreffe**  
21581 abonnés

17 juillet 2023



### Entreprendre en confiance avec Infogreffe - Newsletter #2

 **Infogreffe**  
21580 abonnés

3 juillet 2023

### Infogreffe sécurise la vie économique des entreprises



### Entrez dans la nouvelle dimension d'Infogreffe - Newsletter #1

 **Infogreffe**  
21580 abonnés

19 juin 2023

### Découvrez notre nouvelle plateforme web augmentée

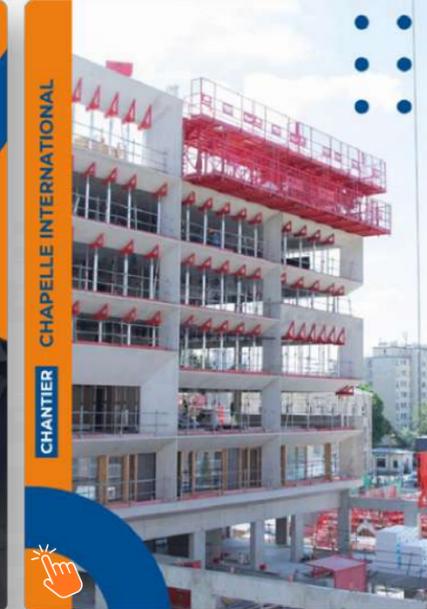
 Infogreffe vient de lancer sa nouvelle plateforme web, plus design et plus ergonomique.



# VDE

## Social media

- Gestion des réseaux sociaux (stratégie, contenus, animation)
- Mise en place et gestion de campagnes Social Ads
- Gestion et mise à jour du site web
- Suivi des performances et optimisations
- Gestion de la relation client



# VDE

Site



[VRACS DE L'ESTUAIRE](#)

[NOS ENGAGEMENTS](#)

[NOTRE OFFRE](#)

[NOS RÉALISATIONS](#)

[NOTRE MAGAZINE](#)

[NOUS CONTACTER](#)

## Le ciment devient agile.

Réactifs et à l'écoute, nous avons bâti une nouvelle manière d'exercer nos métiers pour construire vos projets à vos côtés.

[— DÉCOUVRIR VRACS DE L'ESTUAIRE](#)

**Nous innovons :**

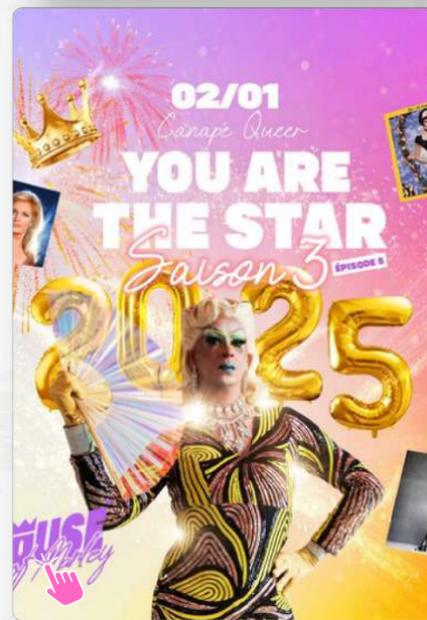
**CEM III, notre nouvelle référence**



# HOME

## Social media

- Gestion et accompagnement social media
- Création de contenus pour les événements
- Conception et mise en page de calendriers
- Création de contenus pour les tournées et temps forts
- Suivi des performances et optimisations
- Gestion de la relation client



# Nöximä

## Social media

- Gestion et accompagnement social media
- Création de contenus (visuels, vidéos, posts)
- Aide à la structuration du feed et rédaction des publications
- Recherche de nouvelles idées et thématiques de contenus
- Suivi des performances et conseils d'optimisation



# Teeps

## Communautés

- Gestion des réseaux sociaux et animation de communautés
- Création de contenus
- Mise en place de campagnes Social Ads
- Développement de l'engagement et collecte de données
- Suivi des performances et bilans
- Gestion de la relation client



# Teeps

## Communautés

**LA COMMUNAUTÉ DES ADEPTES DU CASHBACK**

- Bons plans
- Cashback
- Promotions
- Épargne

@astucesdeconomes

**LA COMMUNAUTÉ DE CEUX QUI SOUHAITENT DÉPENSER MALIN**

- Dépenses
- Économies
- Bons plans
- Projets

@astucesdeconomes

**LA COMMUNAUTÉ DES PARENTS DÉBROUILLARDS**

@leszexplorateurs

SCIENCES  
ACTIVITÉS  
BÉBÉS  
NATURE  
EXPLORATION

**DÉCOUVRIR LE MONDE AVEC PAPI ET MAMIE**

@leszexplorateurs

SCIENCES  
ACTIVITÉS  
BÉBÉS  
NATURE  
EXPLORATION

**LA COMMUNAUTÉ DES PARENTS DÉBROUILLARDS**

@leszexplorateurs

SCIENCES  
ACTIVITÉS  
BÉBÉS  
NATURE  
EXPLORATION

**DÉCOUVRIR LE MONDE AVEC PAPI ET MAMIE**

@leszexplorateurs

SCIENCES  
ACTIVITÉS  
BÉBÉS  
NATURE  
EXPLORATION

**LA COMMUNAUTÉ DE CEUX QUI GÉRENT FACILEMENT LEURS COMPTES**

- Finances personnelles
- Banque
- Cartes de crédit
- Crédits

@astucesdeconomes

Quel outil utilisez-vous pour effectuer vos paiements en ligne en plusieurs fois ?

**LA COMMUNAUTÉ DES MAMANS ASTUCIEUSES**

@leszexplorateurs

SCIENCES  
ACTIVITÉS  
BÉBÉS  
NATURE  
EXPLORATION

**LA COMMUNAUTÉ DES PAPAS INGÉNIEUX**

@leszexplorateurs

SCIENCES  
ACTIVITÉS  
BÉBÉS  
NATURE  
EXPLORATION

**LA COMMUNAUTÉ DES MAMANS ASTUCIEUSES**

@leszexplorateurs

SCIENCES  
ACTIVITÉS  
BÉBÉS  
NATURE  
EXPLORATION

**LA COMMUNAUTÉ DES PAPAS INGÉNIEUX**

@leszexplorateurs

SCIENCES  
ACTIVITÉS  
BÉBÉS  
NATURE  
EXPLORATION



# Teeps

Communautés

VOUS ÊTES PLUTÔT ?

To Good To Go VS Phenix

LE QUIZ DU JOUR

LES FRANÇAIS JETTENT EN MOYENNE 67 EUROS D'ALIMENTS PAR MOIS

FAUX VRAI

DANS QUEL(S) SECTEUR(S) ENVISAGEZ VOUS DE RÉDUIRE VOS DÉPENSES ?

VÊTEMENTS ELECTRONIQUE

BRICOLAGE & TRAVAUX SANTÉ & BEAUTÉ

À L'ÉCOLE,

QUELLE EST LA MATIÈRE PRÉFÉRÉE DE VOS ENFANTS ?

J-10

AVANT L'OUVERTURE DES PISTES !

NOUVELLE CUISINE POUR UNE NOUVELLE VIE !

APPLICATION BANCAIRE

JENJI

WALLY+

QUELQUES ASTUCES POUR OPTIMISER LE BUDGET DE VOTRE FOYER

TELECHARGEZ DES APPLIS POUR GÉRER LE BUDGET

PRÉVOIR DES VIREMENTS AUTOMATIQUES

FAIRE DES ACHATS PENDANT LES SOLDES

S'INTÉRESSER AUX VENTES PRIVÉES

PRÉPARER À L'AVANCE LES LISTES DE COURSES

QUELLES SONT VOS ASTUCES POUR FAIRE DES ÉCONOMIES AU QUOTIDIEN ?

VOUS ÊTES PLUTÔT ?

Montagne VS Plage

IL EST TEMPS DE VISITER LA NOUVELLE-ORLÉANS

POUR UN ACHAT EN PLUSIEURS FOIS, VOUS ÊTES PLUTÔT ?

VÉLO CLASSIQUE

VÉLO ÉLECTRIQUE

TROTINETTE ÉLECTRIQUE



# Teeps

Communautés



# Teeps

## Communautés



### Search

Les étapes du processus de recyclage du plastique

- Collecte de déchets plastiques
- Tri des plastiques par catégories
- Lavage pour éliminer les impuretés
- Déchiquetage et redimensionnement
- Identification et séparation des matières plastiques
- Extrusion + composition

### Consultez-vous les résultats de la qualité de l'eau du robinet de votre commune ?

### COMMENT IDENTIFIER UNE FUITE D'EAU SUR VOTRE TOIT ?

- Vérifier la compatibilité entre le type de tuiles posées sur le toit et la pente minimum
- Fenêtres de toit : vérifier les joints
- Inspecter les tuiles
- Vérifier la gouttière
- Si le problème persiste, contacter un professionnel

### Depuis combien de temps triezy-vous vos biodéchets ?

- Moins d'1 an
- Entre 1 à 3 ans
- Plus de 3 ans
- Jamais

### Comment minimisezy-vous les déchets plastiques dans votre foyer ?

### Pour vous hydrater en ville... Vous êtes plutôt ?

Gourde réutilisable

Bouteille en plastique

### Conseils pour économiser l'eau

- N'utilisez le lave-linge que lorsqu'il est complètement chargé.
- Fermez le robinet lorsque vous vous lavez les mains.
- Prenez une douche pendant 5 minutes ou moins.
- Arrosez les plantes pendant la partie la plus sèche de la journée.
- N'oubliez pas de d'utiliser l'eau avec sagesse.
- Fermez le robinet pendant que vous brossez vos dents.

### Que faire du compost de mon lombricomposteur ?

### BINGO

#### Préservation de l'environnement

|                                    |                                |   |
|------------------------------------|--------------------------------|---|
| Vélo                               | Poubelles de tri               | Jardinage   |
| Utilisation des transports publics | Sacs réutilisables             | Utilisation d'une énergie respectueuse de l'environnement |
| Planter des plantes                | Réutilisation de sacs recyclés | Passer à la voitures électriques                          |

### COMMENT MESUREZY-VOUS VOS CONSOMMATIONS D'EAU ?

- Un tableau Excel
- Une application de suivi
- Un bloc-notes
- Vos factures d'eau

### Utile quelques minutes, nocif plusieurs années

- Brosse à dents en plastique : 500 ans pour se décomposer.
- Pailles en plastique : 200 ans pour se décomposer.
- Bouteilles en plastique : 450 ans pour se décomposer.



# Teeps

Campagnes publicitaires

**UN PROBLÈME DE PLOMBERIE ?**

DES PROFESSIONNELS QUALIFIÉS, CHEZ VOUS EN QUELQUES CLICS !



**Répar&Ô**  
Un service HomeServe

EN FRANCE, CHAQUE ANNÉE...  
**PRÈS DE 1 MILLIARD DE M3 D'EAU EST GASPILLÉ À CAUSE DES FUITES !**



**Répar&Ô**  
Un service HomeServe



UNE CHASSE D'EAU DÉFAILLANTE PERD EN MOYENNE...  
**600L D'EAU/JOUR**

**Répar&Ô**  
Un service HomeServe



**38%**  
DES ROBINETS DÉFECTUEUX NE SONT PAS RÉPARÉS

**Répar&Ô**  
Un service HomeServe



# Teeps

## Campagnes publicitaires

**Coup de pouce**  
by FLOA

**Profitez du Black Week\* pour renouveler votre électroménager !**



\*Black Week = semaine promotionnelle  
Sous réserve d'acceptation du dossier par FLOA. SA au capital de 72 297 200 € - RCS BORDEAUX 434 130 423 - Immeuble G7, 71 rue Lucien Faure 33300 BORDEAUX, enregistrée à l'ORIAS sous le n°07028160. Soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest CS 92459, 75436 Paris. Vous disposez du délai légal de rétractation.

**Coup de pouce**  
by FLOA



**Nouvelle année ?  
Nouvelle déco !**

Sous réserve d'acceptation du dossier par FLOA. SA au capital de 72 297 200 € - RCS BORDEAUX 434 130 423 - Immeuble G7, 71 rue Lucien Faure 33300 BORDEAUX, enregistrée à l'ORIAS sous le n°07028160. Soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest CS 92459, 75436 Paris. Vous disposez du délai légal de rétractation.

**Coup de pouce**  
by FLOA



**Envie de partir au soleil  
cet hiver ?**

Sous réserve d'acceptation du dossier par FLOA. SA au capital de 72 297 200 € - RCS BORDEAUX 434 130 423 - Immeuble G7, 71 rue Lucien Faure 33300 BORDEAUX, enregistrée à l'ORIAS sous le n°07028160. Soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest CS 92459, 75436 Paris. Vous disposez du délai légal de rétractation.

**Coup de pouce**  
by FLOA



**Petits travaux ? Petit prêt !**

Sous réserve d'acceptation du dossier par FLOA. SA au capital de 72 297 200 € - RCS BORDEAUX 434 130 423 - Immeuble G7, 71 rue Lucien Faure 33300 BORDEAUX, enregistrée à l'ORIAS sous le n°07028160. Soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest CS 92459, 75436 Paris. Vous disposez du délai légal de rétractation.

**Coup de pouce**  
by FLOA

**Envie d'un séjour au ski ?**



Sous réserve d'acceptation du dossier par FLOA. SA au capital de 72 297 200 € - RCS BORDEAUX 434 130 423 - Immeuble G7, 71 rue Lucien Faure 33300 BORDEAUX, enregistrée à l'ORIAS sous le n°07028160. Soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest CS 92459, 75436 Paris. Vous disposez du délai légal de rétractation.

**Coup de pouce**  
by FLOA



**Envie de changer de télévision ?**

Sous réserve d'acceptation du dossier par FLOA. SA au capital de 72 297 200 € - RCS BORDEAUX 434 130 423 - Immeuble G7, 71 rue Lucien Faure 33300 BORDEAUX, enregistrée à l'ORIAS sous le n°07028160. Soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest CS 92459, 75436 Paris. Vous disposez du délai légal de rétractation.

**Coup de pouce**  
by FLOA

**Besoin d'un coup de pouce  
pour les cadeaux de Noël ?**



Sous réserve d'acceptation du dossier par FLOA. SA au capital de 72 297 200 € - RCS BORDEAUX 434 130 423 - Immeuble G7, 71 rue Lucien Faure 33300 BORDEAUX, enregistrée à l'ORIAS sous le n°07028160. Soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest CS 92459, 75436 Paris. Vous disposez du délai légal de rétractation.

**Coup de pouce**  
by FLOA

**Ne passez pas à côté de  
l'ordinateur de vos rêves**

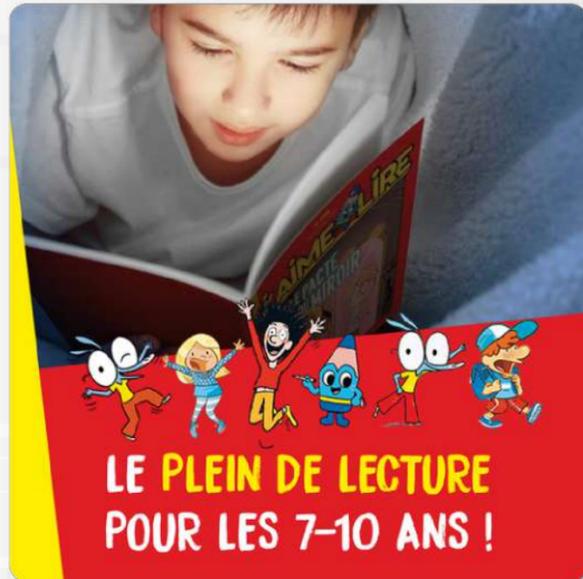


Sous réserve d'acceptation du dossier par FLOA. SA au capital de 72 297 200 € - RCS BORDEAUX 434 130 423 - Immeuble G7, 71 rue Lucien Faure 33300 BORDEAUX, enregistrée à l'ORIAS sous le n°07028160. Soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest CS 92459, 75436 Paris. Vous disposez du délai légal de rétractation.



# Teeps

Campagnes publicitaires



**LE PLEIN DE LECTURE  
POUR LES 7-10 ANS !**



**ATTENDU DEVANT  
LA BOÎTE AUX LETTRES,  
DÉVORÉ SOUS LA COUETTE !**



**j'AIME LIRE +  
SON ABONNEMENT DÈS 5€/MOIS  
+ 1 CADEAU OFFERT**



**j'AIME LIRE  
1 ABONNEMENT  
=  
1 NUMÉRO OFFERT**



**j'AIME LIRE  
PLONGEZ DANS LE MONDE  
MERVEILLEUX DE LA LECTURE**



**j'AIME LIRE  
PLONGEZ DANS LE MONDE  
MERVEILLEUX DE LA LECTURE**



**1 CADEAU OFFERT  
AVEC j'AIME LIRE**



**1 ABONNEMENT À j'AIME LIRE  
= 1 POSTER OFFERT**



**ATTENDU DEVANT  
LA BOÎTE AUX LETTRES,  
DÉVORÉ SOUS LA COUETTE !**



**j'AIME LIRE  
1 ABONNEMENT  
= 1 MAGAZINE OFFERT**



# Teeps

## Campagnes publicitaires



**Petit Ours Brun**  
souhaite  
un bon  
anniversaire  
à votre enfant !



1 abonnement à **POMME d'API** =  
1 POSTER = sous le sapin



1 POSTER OFFERT  
AVEC  
**astrapi**



1 ABONNEMENT À **images DOC**  
= 1 POSTER OFFERT



**POPI**,  
le premier magazine  
des tout-petits !



**Youpi**  
toutes les réponses  
à ses questions



1 MAGAZINE OFFERT  
POUR TOUT ABONNEMENT  
À **mes premiers J'AIME LIRE**



Un cadeau OFFERT  
pour tout abonnement  
**POMME d'API**



**astrapi**  
LE MEILLEUR AMI  
DE LA RENTRÉE !



**POPI**  
le magazine  
des tout-petits !



# Teeps

## Campagnes publicitaires

**milan**

dès **4€95** /mois

DES MAGAZINES POUR LIRE ET S'AMUSER TOUTE L'ANNÉE

**milan**

MILAN ET LES ENFANTS, C'EST TOUJOURS UNE GRANDE HISTOIRE !

**MILAN** Vente flash ⚡

Un **MAGAZINE OFFERT** pour la rentrée

**MILAN** Vente flash ⚡

Un magazine offert avec le code **MARENTRÉE**

**MILAN**

**-10€**

sur une sélection de magazines Milan jeunesse

**MILAN** **10€ DE REMISE** sur une sélection de magazines Milan

**MILAN**

A PARTIR DE **4,95€** /MOIS

**MILAN**

AVEC MILAN, C'EST NOËL AVANT L'HEURE !

**MILAN** Vente flash ⚡

1 abonnement = 1 poster Poppik **OFFERT**

**MILAN** Vente flash ⚡

1 poster Poppik **OFFERT**



# Teeps

## Campagnes publicitaires



**milan**

POUR LES PETITS CURIEUX QUI  
AIMENT LA NATURE  
ET LES ANIMAUX



**milan**

**TOUPIÉ**  
LE MAGAZINE COMPLICE  
DES ANNÉES MATERNELLES !



**milan**

**PICOTI,**  
LE MAGAZINE DES  
BÉBÉS DÉGOURDIS !



**milan**

0 À  
5 ANS

GRANDIR PAS À PAS  
AVEC MILAN



**milan**

DE 6 À  
9 ANS

POUR CULTIVER L'ENVIE DE LIRE  
DES ENFANTS



**milan**

EMBARQUEZ VOTRE ENFANT  
DANS L'AVENTURE SCIENTIFIQUE !



**milan**

VOTRE NOUVEAU-NÉ FAIT LE  
PLEIN D'HISTOIRES  
TOUTE L'ANNÉE !



**milan**

VOS TOUT-PETITS \*\*  
DÉCOUVRENT \*\*  
DE GRANDES HISTOIRES !



**milan**

LE MAGAZINE DES  
AMOUREUX DE LA NATURE !



**milan**

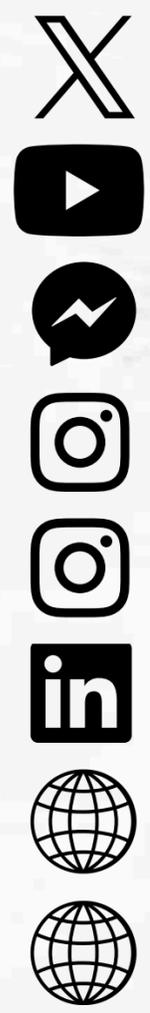
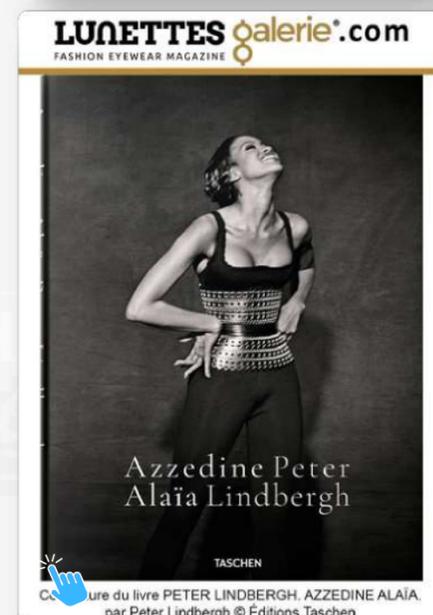
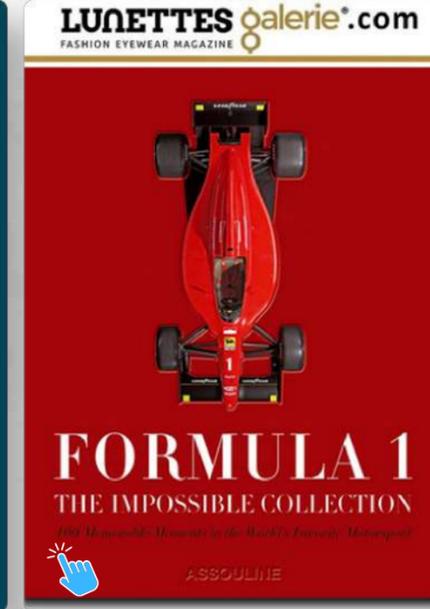
**PICOTI,**  
LE MAGAZINE DES  
BÉBÉS DÉGOURDIS !



# Cydonia d.

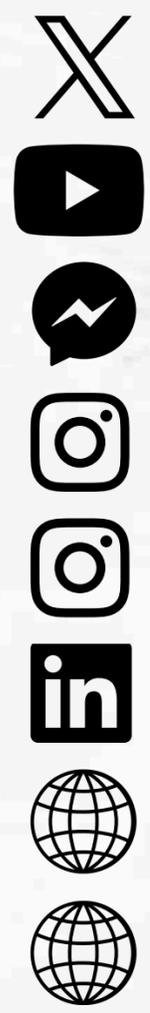
## Social media

- Gestion des réseaux sociaux (stratégie, publication, modération)
- Création de contenus (visuels, posts, articles)
- Rédaction d'articles en collaboration avec des journalistes
- Mise en place de campagnes Social Ads
- Suivi des performances et optimisation
- Gestion de la relation client



# Cydonia d.

Social media



# Cydonia d.

Social media

LUNETTES galerie.com  
FASHION EYEWEAR MAGAZINE

Lunettes Rigards



Lunettes Henau

LUNETTES galerie.com  
FASHION EYEWEAR MAGAZINE

Lunettes Chloé



La Bourse de Commerce : le nouveau musée d'art parisien !  
©Studio Bouroullec. Courtesy Bourse de Commerce - Pinault Collection

LUNETTES galerie.com  
FASHION EYEWEAR MAGAZINE

Lunettes Emilio Pucci



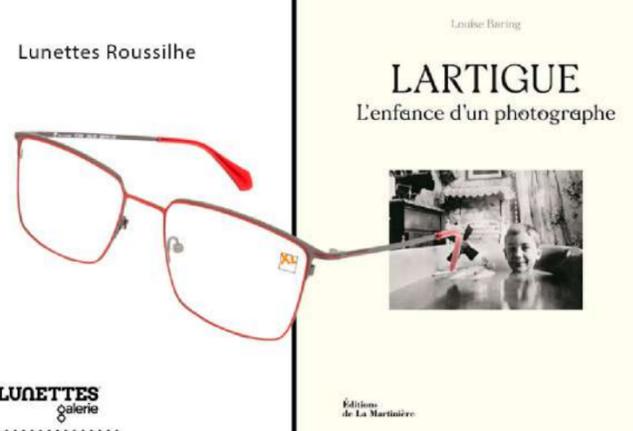
Pucci. Updated Edition. Editions Taschen  
©Taschen

LUNETTES galerie.com  
FASHION EYEWEAR MAGAZINE



Lunettes Maison Sarah Lavoine x Les Ateliers Roussilhe  
Modèle lauréat du prix international Silmo d'Or 2021 (Mondial de l'optique, Paris)  
dans la catégorie Lunettes Solaires « marques & griffes ».

Lunettes Roussilhe



LUNETTES galerie

Louise Baring  
LARTIGUE  
L'enfance d'un photographe  
Éditions de La Martinière

LUNETTES galerie.com  
FASHION EYEWEAR MAGAZINE

Lunettes Michael Kors

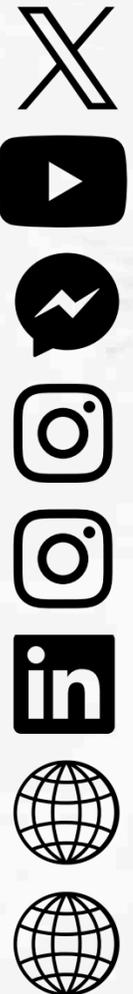


Sarah Biasini  
La beauté du ciel  
Stock



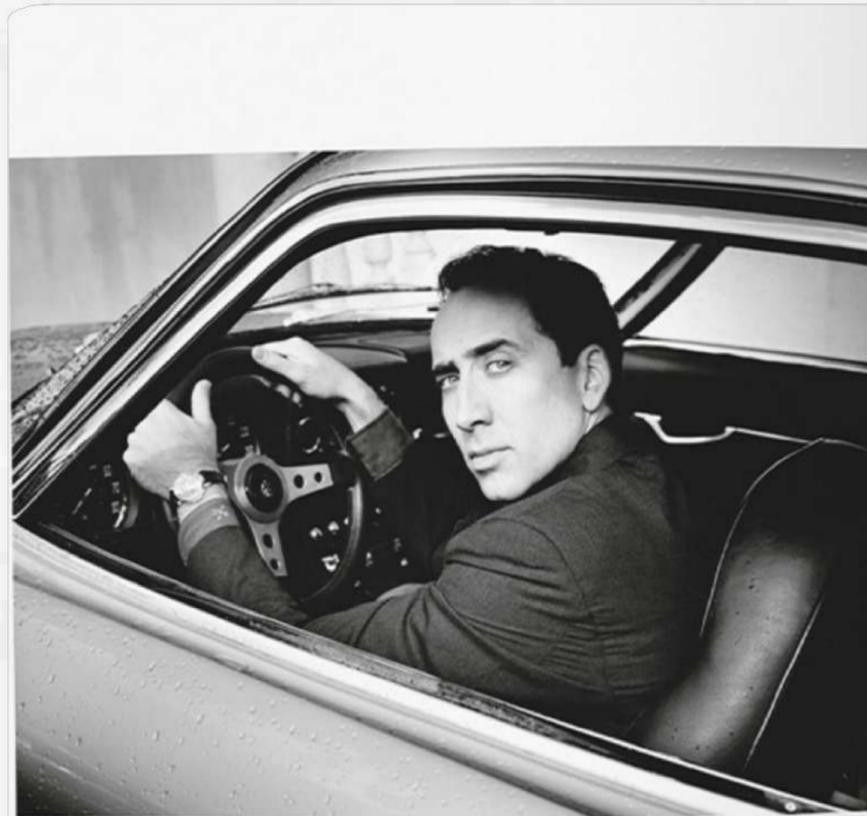
LUNETTES galerie

les minions  
LUNETTES galerie

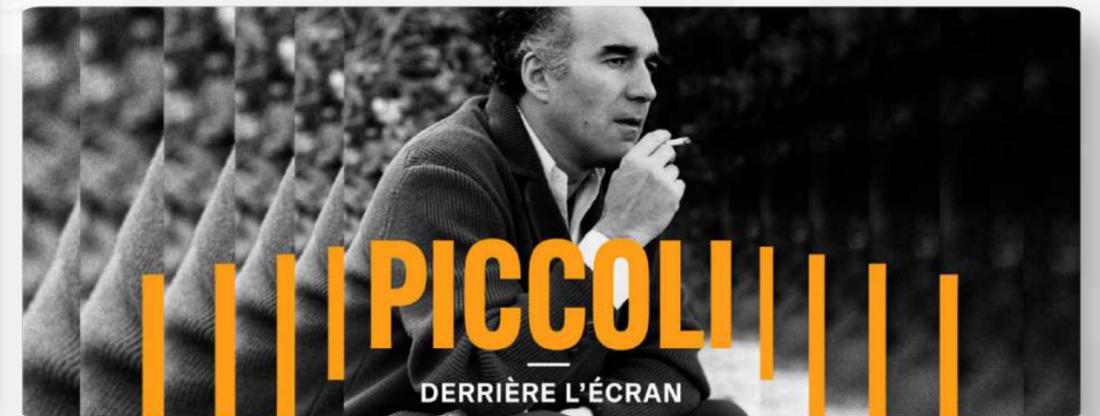
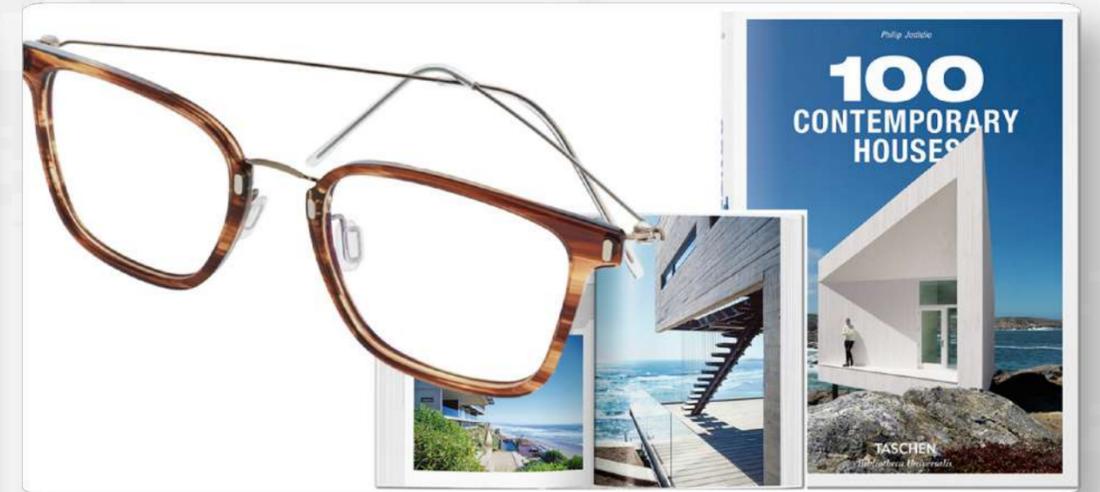


# Cydonia d.

Articles



Michael Caggs, American Vogue, Hollywood Mag



# Galzin Gourmet

## Social media

- Gestion des réseaux sociaux (publication, animation, modération)
- Création de contenus (visuels, posts)
- Planification et publication des contenus
- Suivi de l'e-réputation et des avis clients
- Veille et suivi des performances



# Une question, un projet, une opportunité ou une collaboration ?

ficheuxlaura@hotmail.com

06 12 24 94 54

