

CALENDRIER ÉDITORIAL - ALOE VERA, NUTRITION & BIEN-ÊTRE

Du 28 septembre 2026 au 5 janvier 2027 - Planning imprimable pour organiser posts, Reels, stories et actions commerciales.

Semaine	Fil rouge	Date / occasion	POST / REEL	STORIES	ACTION COMMERCIALE	OBJECTIF
28 sept.-4 oct.	Rentrée d'automne & énergie	1 oct. : personnes âgées / café	Post : « L'automne, le bon moment pour reprendre soin de soi » Reel : 3 habitudes pour retrouver une routine	Stories : hydratation, petit-déjeuner, mouvement + sondage « Ton énergie en ce moment ? »	Lancer une mini-routine d'automne / prise de contact anciennes clientes	Créer de l'engagement et préparer octobre
5-11 oct.	Stress, sommeil & équilibre	10 oct. : Journée mondiale de la santé mentale	Post : lien entre hygiène de vie, stress et alimentation Reel : routine du soir en 4 gestes	Quiz sommeil + coulisses de ta propre routine	Mettre en avant une routine bien-être sans promesse thérapeutique	Éducation + proximité
12-18 oct.	Nutrition & femme 40+	16 oct. : Journée mondiale de l'alimentation 18 oct. : Journée mondiale de la ménopause	Carrousel : « Manger assez ne veut pas toujours dire couvrir ses besoins » Reel : 4 priorités après 40 ans	Questions/réponses ménopause, protéines, fibres, mouvement	Live/atelier spécial « Bien vivre son équilibre après 40 ans »	Montrer ton expertise nutrition
19-25 oct.	Routine d'automne & aloe vera	Automne / changement de saison	Post : « Une routine bien-être, ce n'est pas une cure miracle » Reel : comment intégrer l'aloë à une routine quotidienne	FAQ aloë : utilisation, régularité, hydratation	Pack/routine découverte aloë + suivi	Faire découvrir l'aloë
26 oct.-1 nov.	Sommeil, rythme & Halloween	25 oct. : passage à l'heure d'hiver 31 oct. : Halloween	Post : changement d'heure et routine sommeil Reel : « Une soirée de bonbons ne ruine pas ton équilibre »	Story légère Halloween + conseils retour à l'équilibre	Relance clientes avant novembre	Humaniser et déculpabiliser
2-8 nov.	Préparer son corps à l'hiver	Début novembre	Carrousel : 5 bases avant l'hiver : alimentation, hydratation, sommeil, mouvement, micronutriments	1 conseil/jour + boîte à questions « Ton point faible en hiver ? »	Semaine routine hiver : aloë + produits adaptés selon besoins	Créer un besoin de bilan
9-15 nov.	Comprendre la glycémie	14 nov. : Journée mondiale du diabète	Carrousel : glycémie, fibres, protéines, activité Reel : pourquoi un repas riche en fibres change la réponse glycémique	Quiz vrai/faux sur le sucre et la glycémie	Mini-atelier nutrition / invitation à un bilan alimentaire	Éducation et crédibilité
16-22 nov.	Intestin, fibres & microbiote	Préparation Black Week	Post : « Tes bactéries intestinales aussi ont besoin d'être nourries » Reel : solubles vs insolubles	Défi : ajouter une source de fibres par jour	Teasing Black Week + liste prioritaire clientes	Préparer les ventes
23-29 nov.	BLACK WEEK	27 nov. : Black Friday	Post offre + Reel sélection cadeaux/routines Témoignages clients conformes et non thérapeutiques	Compte à rebours, FAQ, présentation des offres	Offre limitée / packs / cadeau / relances personnalisées	Temps fort commercial
30 nov.-6 déc.	Avent Bien-être	30 nov. : Cyber Monday 1 déc. : début de l'Avent 5 déc. : Journée mondiale des sols	Lancer « 24 jours - 24 gestes bien-être » Post : qualité alimentaire et choix simples	Une case d'Avent quotidienne en story	Dernière relance Cyber Monday puis bascule cadeaux	Présence quotidienne
7-13 déc.	Idées cadeaux bien-être	Période cadeaux	Reel : idées cadeaux selon 3 budgets Carrousel : offrir une routine plutôt qu'un objet de plus	Démonstrations produits, emballages, coulisses commandes	Coffrets aloë / beauté / bien-être	Ventes de Noël

Semaine	Fil rouge	Date / occasion	POST / REEL	STORIES	ACTION COMMERCIALE	OBJECTIF
14-20 déc.	Profiter des fêtes sans culpabilité	Dernière semaine avant Noël	Post : « Pas besoin d'être parfaite pendant les fêtes » Reel : 5 réflexes pour garder son équilibre	Hydratation, légumes, mouvement, sommeil, plaisir	Dernières commandes + amorcer liste RESET janvier	Préparer janvier sans pression
21-27 déc.	Fêtes & bien-être	21 déc. : hiver 24-25 déc. : Noël	Post humain : gratitude / équipe / clientes Reel léger : bouger pendant les fêtes	Stories personnelles et conviviales, peu commerciales	26-27 déc. : ouvrir les inscriptions RESET 2027	Fidélisation + lancement janvier
28 déc.-3 jan.	RESET 2027	31 déc. : réveillon 1 jan. : Nouvel An	Post : « En 2027, je prends soin de moi » Reel : 4 piliers pour repartir sans régime extrême	Compte à rebours + objectifs réalistes + sondage	Campagne Poids Plume / C9 / accompagnement de janvier	Recrutement participantes
4-5 jan.	Démarrage janvier	5 jan. : date de lancement proposée	Post : « On commence aujourd'hui » Reel : préparer sa première semaine	Coulisses du groupe, organisation, encouragements	Clôture inscriptions / démarrage accompagnement	Transformer les prospects en participantes

LES 6 CAMPAGNES À PRÉPARER EN PRIORITÉ

1. 1er-18 octobre - PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS 40 ANS

Énergie, alimentation, protéines, masse musculaire, sommeil et ménopause. Point culminant : 16 octobre (alimentation) puis 18 octobre (ménopause).

2. 19 octobre-8 novembre - MA ROUTINE D'AUTOMNE

Aloe vera, hydratation, alimentation, microbiote, sommeil et mouvement. Objectif : faire découvrir une routine globale plutôt que vendre un produit isolé.

3. 9-15 novembre - COMPRENDRE SA GLYCÉMIE

Mini-semaine éducative : glucides, fibres, protéines, activité physique et construction d'un repas. Point culminant : 14 novembre.

4. 23-30 novembre - BLACK WEEK

Une campagne clairement commerciale : packs découverte, cadeaux, offres limitées, relance des anciennes clientes et stories avec compte à rebours.

5. 1er-24 décembre - L'AVENT BIEN-ÊTRE

24 jours, 24 conseils très courts : hydratation, protéines, fibres, mouvement, sommeil, aloe, microbiote, organisation, plaisir et équilibre.

6. 26 décembre-5 janvier - RESET 2027

Commencer la communication avant janvier. Angle : retrouver énergie et habitudes sans culpabilité. Ouvrir les inscriptions dès le 26 décembre et proposer un démarrage collectif le 5 janvier.

Repère de communication : pour les compléments alimentaires et l'aloe vera, rester sur les allégations autorisées et éviter les promesses de prévention, traitement ou guérison d'une maladie. Pour les journées liées à une pathologie (ex. diabète), privilégier l'information générale sur l'alimentation et l'hygiène de vie, sans présenter un complément comme traitement.