

JANVIER

Lundi 5

Mardi 6

Mercredi 7

Épiphanie

8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____

Au bain, Médor !

Pour ne pas déséquilibrer le microbiome de votre chien, on vous conseille de ne pas le laver trop souvent. S'il est en bonne santé, tous les un à trois mois est suffisant, selon la race. Le repère ? Lorsque vous n'arrivez plus à enlever la saleté avec un peigne ou si votre animal commence à sentir mauvais.

Un shampoing spécifique

Votre chien doit avoir son produit à lui, dont le taux d'acidité soit le plus proche possible du pH 7,5, qui est le pH naturel de sa peau. Il ne devrait idéalement pas contenir trop de conservateurs et de parfums. Si c'est le cas, il y a un risque plus important de démangeaisons, rougeurs, desquamation et éventuellement perte de poils.

Jeudi 8

Vendredi 9

Samedi 10

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 11



NOTES

JANVIER

Lundi 12

Mardi 13

Mercredi 14

8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____



**On craque
pour un projecteur ?**

Ce genre d'appareil offre l'expérience d'un home cinéma : il est donc idéal pour regarder du sport et des films en groupe, par exemple. Quand vous l'éteignez, l'écran disparaît. Ce qui est un avantage si vous n'avez pas beaucoup d'espace. Cependant, le manque de luminosité du projecteur

Jeudi 15

Vendredi 16

Samedi 17

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 18

NOTES

nécessite une adaptation de la pièce pour pouvoir en profiter pleinement. Cela signifie qu'il faut disposer de rideaux occultants et d'un mur blanc ou d'un écran de projection. Vous pourriez également avoir besoin d'un support pour suspendre le projecteur et d'une solution pour gérer les câbles liés à l'appareil. Cela demande

donc plus de planification. Pour profiter du meilleur des deux mondes, le mieux serait de pouvoir combiner un téléviseur de taille moyenne pour une utilisation quotidienne et un écran de projection qui se déroule devant votre téléviseur lorsque vous souhaitez profiter d'une image de plus grande taille.

JANVIER

Lundi 19

Mardi 20

Mercredi 21

8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20

Mangez des légumes de saison

En ce début d'année, on mange local et on profite des betteraves rouges, des carottes, des céleris-raves, du cerfeuil, des champignons, des chicons, des choux de Bruxelles et de Milan, du chou frisé, des épinards, des germes et pousses, de la mâche, des navets, des oignons, du panais, du persil tubéreux, des pleurotes, des poireaux, des pommes de terre, des potirons, des pourpiers d'hiver, des radis noirs, des salsifis et des topinambours. En salade, en soupe ou en préparations plus sophistiquées selon vos goûts et votre motivation à cuisiner bien sûr.

Plutôt fruits ? Il faudra vous contenter de pommes et poires si vous voulez respecter les saisons et ne pas consommer exotique. En mai seulement débarquent les fraises. Si vous n'avez pas de patience pour le local, vous pouvez vous rabattre sur les surgelés. Ce procédé de conservation permet de préserver une grande partie des vitamines.

Jeudi 22

Vendredi 23

Samedi 24

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 25



NOTES

Lundi 26

Mardi 27

Mercredi 28

8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____



Évitez les arnaques des influenceurs

Pour ne pas vous faire avoir, restez vigilant :

- Tenez-vous informé des pratiques frauduleuses courantes via la presse.
- Gardez l'esprit critique, surtout par rapport à certains influenceurs qui n'ont pas une expertise. Faites éventuellement

Jeudi 29

Vendredi 30

Samedi 31

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 1

NOTES

une recherche sur la personnalité qui se cache derrière le profil.

- Avant de céder à une offre, consultez les avis et les expériences via votre moteur de recherche.
- Méfiez-vous des promotions trop alléchantes, surtout en

période hors soldes (et certainement si des produits de luxe sont proposés à des prix anormalement bas). Renseignez-vous pour voir si ce prix follement attractif est aussi pratiqué ailleurs.

FÉVRIER

Lundi 2

Mardi 3

Mercredi 4

8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20

7 conseils pour réduire la consommation de votre sèche-linge

- 1. Installez-le dans un endroit sec et bien ventilé.
- 2. Remplissez-le sans dépasser la charge maximale.
- 3. Essorez votre linge. Votre séchoir aura moins de travail.
- 4. Choisissez un programme adapté.
- 5. Planifiez vos séchages, surtout si vous possédez un compteur d'électricité numérique.
- 6. Ne faites pas fonctionner votre sèche-linge en même temps que d'autres appareils ménagers.
- 7. Ne négligez pas l'entretien.

Jeudi 5

Vendredi 6

Samedi 7

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 8



NOTES
