



Checklist Optimisation Profil Instagram

Instagram · Durée : 30 min

Instagram est une vitrine. Votre profil doit convertir en 3 secondes. Vérifiez ces 25 points essentiels, à jour des règles Meta 2026.

SECTION 1 – PROFIL & BIO

- 1. Photo de profil : logo ou photo pro, nette, reconnaissable en petit format (110×110 px)
- 2. Nom de compte : @nom_entreprise (cohérent avec les autres plateformes)
- 3. Nom affiché (champ Nom) : contient votre métier/spécialité pour le SEO Instagram
- 4. Bio en 3 lignes : Ce que vous faites | Pour qui | CTA (lien ou action)
- 5. Lien en bio : Linktree, Beacons ou lien unique actif et à jour

SECTION 2 – CONTENU FEED

- 6. Feed cohérent visuellement : même palette de couleurs, même style de photos
- 7. Légende avec valeur ajoutée : conseil, histoire, question (pas juste une description)
- 8. Hashtags : 3 à 5 ciblés (règle Meta 2026 – trop de hashtags est pénalisé)
- 9. CTA dans chaque post : 'Sauvegardez ce post', 'Commentez', 'Lien en bio'
- 10. Fréquence minimum : 3 posts/semaine pour maintenir la visibilité algorithmique

SECTION 3 – STORIES

- 11. Stories publiées minimum 3 à 5 fois par semaine (format éphémère, plus de reach)
- 12. Utilisation des stickers interactifs : sondage, question, quiz, compte à rebours
- 13. Sticker de localisation sur les stories locales (augmente la découverte)
- 14. Sticker Lien utilisé pour diriger vers site/offre
- 15. Stories sauvegardées en Highlights avec couvertures cohérentes

SECTION 4 – REELS

- 16. Format 1080 × 1920 px (9:16 vertical) obligatoire
- 17. Hook visible dans les 3 premières secondes (texte à l'écran ou phrase choc)
- 18. Sous-titres activés par défaut (accessibilité + consommation en mute)
- 19. Musique tendance ou son original (booste la portée algorithmique)
- 20. CTA en fin de vidéo ET dans la légende

SECTION 5 – ANALYSE

- 21. Vérifier les insights chaque semaine : portée, engagement, impressions
- 22. Identifier les 3 posts les plus performants du mois
- 23. Adapter la stratégie en fonction des contenus qui fonctionnent le mieux
- 24. Répondre à tous les commentaires dans les 24 heures
- 25. Suivre l'évolution des abonnés semaine après semaine

CONSEIL PRO

Depuis mi-2024, Meta pénalise le spam de hashtags. 3 à 5 hashtags pertinents performant mieux que 30. Privilégiez la qualité : 1 niche + 1 local + 1 tendance.