

KIT MÉDIA 2010

Mandat éditorial

Informar, inspirer et encourager nos lectrices dans leur quête d'une vie équilibrée et épanouissante. Un guide de vie pratique, rempli de conseils et de suggestions pour un art de vivre inspirant et régénérateur, et pour nourrir tant la beauté intérieure qu'extérieure.

SEXE
En quarantaine

MARSEILLE 2.0
Ville à redécouvrir

ALIMENTATION
Des mythes tenaces

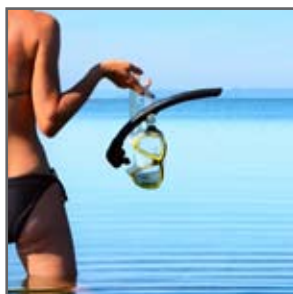
mieux·être

Pour une vie saine et inspirante

Le magazine se refait une
BEAUTÉ

Le combat pour vaincre
L'INFERTILITÉ

5 EXERCICES
pour raffermir rapidement





MARIE PLOURDE DEVIENT RÉDACTRICE EN CHEF DE *MIEUX-ÊTRE* ET LE MAGAZINE SE REFAIT UNE BEAUTÉ

Pour entreprendre sa cinquième année d'existence, le magazine *Mieux-Être* fait peau neuve, sous la direction d'une nouvelle rédactrice en chef, Marie Plourde. Cette version revue et améliorée du magazine sera offerte en kiosque à partir du 30 avril.

Mordue de magazines, Marie Plourde entrevoit cette nouvelle aventure à la barre de *Mieux-Être* comme la suite naturelle de son parcours. Chroniqueuse au Journal de Montréal pendant 10 ans, l'animatrice bien connue considère l'écriture comme une forme d'expression privilégiée, qui force la réflexion et structure la pensée.

Humaine et sensible, Marie Plourde entend donc tirer profit de son talent et de son expérience pour s'adresser aux femmes de sa génération de manière pertinente et dynamique. Pour ce faire, elle s'entoure d'une foule de nouveaux visages, parmi lesquels Jean-Michel Dufaux (voyages), Julie DesGroseilliers (nutrition), Julie Pelletier (sexologie), Benoît Roberge (billets d'humeur) et Claudia Larochelle (reportages et culture).

Comme les changements ne viennent jamais seuls, le magazine propose aussi, en plus d'un nouveau logo, une facture visuelle plus épurée, pour souligner le fait que les sujets abordés feront désormais l'objet de traitement plus en profondeur. Une grille graphique allégée pour un contenu amélioré: tout est une question d'équilibre dans les pages de *Mieux-Être*.

Ce 39^e numéro du magazine est sous le thème de la quarantaine: avoir des enfants à 40 ans, aide à la procréation, crise de la quarantaine, entraînement physique, etc. Plusieurs mythes alimentaires tenaces sont aussi déboulonnés, tandis que les amateurs de voyage sauront trouver des conseils éclairés pour planifier un éventuel périple à Marseille.

Fondé en 2006, le magazine *Mieux-Être* veut informer, inspirer et encourager ses lectrices dans leur quête d'épanouissement et d'équilibre. C'est un guide pratique, rempli de conseils et de suggestions, pour nourrir tant la beauté intérieure qu'extérieure. ◦

RENSEIGNEMENTS

Geneviève Désilets, coordonnatrice
514 394-7156 poste 202
genevied@lexismedia.ca

Frédéric Couture, éditeur
514 394-7156 poste 201
fredc@lexismedia.ca

SEXE
En quarantaine

MARSEILLE 2.0
Ville à redécouvrir

ALIMENTATION
Des mythes tenaces

mieux·être

Pour une vie saine et inspirante

Le combat pour vaincre
L'INFERTILITÉ

5 EXERCICES
pour raffermir
rapidement

MARIE PLOURDE
jeune maman à 43 ans et
nouvelle rédactrice en chef

JUN 2010 4,95\$

PP-4177314 R 11041
831, rue Giffard, Montréal QC H2J 1P1



Profil des lectrices

- Nos lectrices sont âgées de 30 à 54 ans, ont fait des études post-secondaires et sont en majorité propriétaires de leur résidence.
- Leur grande priorité est le mieux-être personnel. En plus de jongler avec la carrière, la vie de couple et les enfants, elles trouvent important d'être à leur meilleur.
- Elles sont sûres d'elles, rayonnantes et saines de corps et d'esprit.
- Faisant partie de la génération qui « veut tout savoir », elles aiment qu'on leur présente, avec substance et style, la réalité sur chacun des sujets qui leur tiennent à cœur.
- Leur secret? Être en bonne condition physique, avoir une alimentation équilibrée et une belle tranquillité d'esprit, et vivre dans un cadre de vie sain et stimulant.

Nos sections

ART DE VIVRE

Des suggestions d'endroits de soins pour le corps et l'esprit, des idées d'évasion et de détente pour un week-end ou des vacances au Québec ou ailleurs. Des vécus inspirants sous forme d'entrevue avec des personnalités connues. Des outils précieux pour une meilleure connaissance de soi. Des conseils pour atteindre le bien-être moral et spirituel. Des astuces pour mieux organiser sa vie et de nouvelles voies pour explorer le bonheur.

BEAUTÉ

Un maximum de trouvailles et de conseils pratiques pour avoir une peau saine. Des produits souvent naturels, vivifiants ou relaxants, qui innovent dans les soins personnels. Les tendances pour atteindre un bien-être absolu.

NUTRITION

Des conseils en alimentation, des recettes et des végétaux pour mieux se nourrir sainement, sans se priver ni se compliquer la vie.

SANTÉ

Des idées constructives et efficaces d'experts et de spécialistes. Les nouvelles approches de la santé alternative, des médecines douces et de la médecine traditionnelle qui visent à l'amélioration de la santé. Aussi, des exercices physiques, des sports et d'autres solutions agréables pour garder une bonne forme physique.

Distribution

- 30 000 exemplaires
- En kiosque, dans plus de 6 000 points de vente au Québec :
 - pharmacies
 - épiceries
 - librairies
 - dépanneurs
- Sur abonnement
- 10 numéros par année
- 3 lecteurs par copie



Tarifs publicitaires (nets)

FORMATS

FRÉQUENCE DES PARUTIONS

	1	2 À 4	5 À 7	8 À 10
Pleine page	3 500\$	3 100\$	2 600\$	2 200\$
1/2 verticale ou horizontale	2 275\$	1 950\$	1 675\$	1 450\$
1/3 vertical ou horizontal	1 400\$	1 200\$	1 035\$	890\$
1/4 de page	1 200\$	1 050\$	900\$	750\$
1/6 de page	385\$	335\$	315\$	305\$
Couverture arrière (C4)	6 300\$	5 450\$	4 650\$	4 000\$
Couverture intérieure (C2)	5 500\$	4 750\$	4 000\$	3 500\$
Couverture arrière intérieure (C3)	4 500\$	3 800\$	3 300\$	2 900\$
Couverture intérieure (C2) + page 3	7 200\$	6 300\$	5 300\$	4 550\$
Double page intérieure	5 600\$	4 800\$	4 150\$	3 550\$
1/2 horizontale, double page intérieure	4 100\$	3 550\$	3 000\$	2 600\$

Tous les prix indiqués sont des prix nets; taxes applicables en sus.

Couverts spéciaux: nous consulter.

Positionnement garanti : + 25 %

Encarts collés, soufflés, encartés : prix disponibles sur demande.

Calendrier 2010 - 2011

ÉDITION	SORTIE EN KIOSQUE	RÉSERVATION	REMISE DU MATÉRIEL	THÈMES
N°41 Août 2010	25 juin	10 mai	17 mai	Nutrition
N°42 Septembre/Octobre 2010	30 juillet	14 juin	21 juin	La rentrée
N°43 Novembre 2010	1 ^{er} octobre	16 août	23 août	De petites rénovations qui font du bien
N°44 Décembre 2010	29 octobre	13 septembre	20 septembre	Stress et sommeil
N°45 Janvier 2011	26 novembre	11 octobre	18 octobre	Noël
N°46 Février/Mars 2011	31 décembre	8 novembre	15 novembre	Beauté
N°47 Avril 2011	25 février	10 janvier	17 janvier	Hommes

Matériel pour la section *À découvrir* : à fournir une semaine avant la date de remise du matériel.

Spécifications techniques

MATÉRIEL FINAL

- À partir d'un fichier .eps, sauvegarder sous DCS2 ;
- À partir du format original, sauvegarder sous PDF/X1a ;
- Utiliser les ppds d'une imprimante laser ou les ppds d'AdobePS ;
- Toutes les photos en haute résolution et les polices doivent être incluses lors de la sauvegarde du document ;
- Les images doivent être de profil SWOP (CMYK ou noir et blanc «gray-scale») et avoir une résolution entre 250 et 300 dpi ;
- La densité maximale ne doit pas excéder 280 %, les hautes lumières totales, 5 %, et le noir maximum, 85 % ;
- La résolution des éléments vecteurs dans un pdf «rasterisé» doit être à 2 400 dpi et celle des éléments en tons continus, à 300 dpi ;
- Texte en renversé et ligne fine ne doivent pas être plus petits que 7 points à la partie la plus fine du caractère ou de la ligne. Texte en renversé doit être sur fond de couleur dominante (généralement 70 % et plus). Les petits caractères et empattements fins ne doivent pas être utilisés pour le texte en renversé ;
- Tous les chevauchements de couleur «trapping» requis à l'image doivent être inclus dans le fichier ;
- Inclure les marques de coupe et le fond perdu de 1/4po ;
- Ne pas inclure les marques de coupe à l'intérieur du format fini, les repousser de 12 points ;
- Une teinte de 10 % ou moins est considérée comme nulle à l'impression.

ENVOI DU MATÉRIEL

Pour faire parvenir votre publicité via notre site FTP, veuillez communiquer avec nous par courriel pour les informations : genevieve@magazinieuxetre.ca

Geneviève Désilets, coordonatrice générale

MAGAZINE MIEUX-ÊTRE

831, rue Gilford Montréal (Québec) H2J 1P1

Tél. : 514 394-7156 poste 202

FORMATS DIMENSIONS (L X H)

Pleine page	Rogné : 8 po X 10,875 po Fond perdu « bleed » : 8,5 po X 11,375 po Encadrée : 6,75 po X 9,75 po
1/2 verticale	Encadrée : 3,25 po X 9,75 po
1/2 horizontale	Encadrée : 7 po X 4,625 po
1/3 vertical	Encadré : 2,0625 po X 9,75 po
1/3 horizontal	Encadré : 7 po X 3,062 po
1/3 de page (carré)	Encadré : 4,375 po X 4,75 po
1/4 horizontal	Encadré : 7 po X 2,1875 po
1/4 de page (carré)	Encadré : 3,25 po X 4,8 po
Double page	Rogné : 16 po X 10,875 po (ajouter 0.5 po de chaque côté de l'épine) Bleed : 16,5 po X 11,375 po
1/2 horizontale double page	Rogné : 16 po X 5,375 po (ajouter 0.5 po de chaque côté de l'épine) Bleed : 16,5 po X 5,875 po