

# MIEUX · ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

KIT MÉDIA  
2010



## Mandat éditorial

Informier, 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.

## 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.



« Vivifiant »

## 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

- Les dernières découvertes et les recherches qui permettent
- de vivre pleinement et de développer une plus grande vitalité.
- 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.

# « Inspirant »

## 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 \$
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.

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

Réduction de 15 % si combiné avec le magazine *Au Naturel* (kit média disponible sur demande).

Couverts spéciaux: nous consulter.

Positionnement garanti : + 25 %

# Calendrier 2010

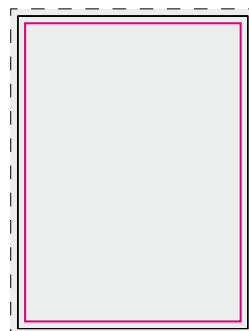
ÉDITION	SORTIE EN KIOSQUE	RÉSERVATION	REMISE DU MATÉRIEL
N°36 Mars 2010	29 janvier	14 décembre	21 décembre
N°37 Avril 2010	26 février	11 janvier	18 janvier
N°38 Mai 2010	26 mars	8 février	15 février
N°39 Juin 2010	30 avril	15 mars	22 mars
N°40 Juillet 2010	28 mai	12 avril	19 avril
N°41 Août 2010	25 juin	10 mai	17 mai
N°42 Septembre/Octobre 2010	30 juillet	14 juin	21 juin
N°43 Novembre 2010	1 <sup>er</sup> octobre	16 août	23 août
N°44 Décembre 2010	29 octobre	13 septembre	20 septembre
N°45 Janvier/Février 2011	3 décembre	18 octobre	25 octobre

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

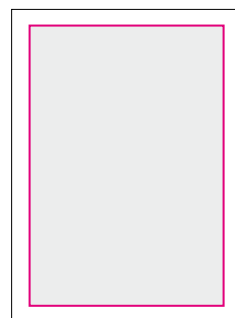
## Spécifications techniques

### 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 2400 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.



Publicité à fond perdu  
 ———— Format du magazine :  
 8po X 10,875 po  
 - - - - Fond perdu :  
 8,5 po X 11,375 po  
 ———— Aire de sécurité :  
 7,5 po X 10,375 po



Publicité encadrée  
 ———— Format du magazine :  
 8po X 10,875 po  
 ———— Format de la publicité :  
 6,75 po X 9,75 po

### Envoi du matériel

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

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)

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

# Annonces classées

## Formats

## Dimensions (L X H)

Carte d'affaires	2,063 po X 1,186 po
1/12 page V	2,063 po X 2,375 po
1/6 page V	2,063 po X 4,625 po
Bandeau	6,75 po X 1,75 po

## Tarifs

Publication automatique dans  
*Mieux-Être et Au Naturel*

### Formats

### Fréquence des parutions

	1	2 à 4	5 à 7	8 à 10
Carte d'affaires	250 \$	215 \$	185 \$	160 \$
1/12 page V	340 \$	290 \$	275 \$	260 \$
1/6 page V	550 \$	475 \$	450 \$	435 \$
Bandeau	675 \$	580 \$	550 \$	520 \$
Petites annonces (texte)	25 \$/ligne, 2 lignes minimum			

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

## LES ANNONCES CLASSÉES DU MIEUX-ÊTRE

Pour informations : 514 396-5179 poste 45, genevieve@magazinmieuxetre.com

### Cours et ateliers

**Êtes-vous passionné par les relations humaines ?**

Le Châli, est la référence au niveau des relations interpersonnelles. Pour devenir un thérapeute humaniste formé à une approche unique, l'Approche non dirigée créative (UNDC).

de Colette Paré-Lalonde, ou simplement pour avoir des relations plus harmonieuses et plus satisfaisantes.

Services offerts  
Formation professionnelle en relation d'aide psychologique  
Cours / Améliorer vos relations  
Ateliers et conférences

Centre de Relations et de Développement de Colette Paré-Lalonde  
1505, av. Mont-Royal E.  
Montréal, Québec H3G 2K4  
514-396-5179  
www.lechali.com

### Formation

**ASHRAM SIVANANDA dans les Laurentides**

# Yoga

Ouvert toute l'année  
yoga, méditation, repas végétariens, conférences et ateliers

Excursions de fin de semaine  
Entrer la dépression grâce au Yoga  
Du 4 au 7 décembre

Programme de Noël et Nouvel an  
Du 21 décembre au 2 janvier 2009

Janvier 2009  
Sports d'hiver et Yoga  
Programme de méditation  
Promenades en raquettes

Tél. : 1 800 263-9642  
www.sivananda.org/camp

### Produits et services

Vêtements sport 14+

**sportiveplus**

Points de vente : www.sportiveplus.com  
1230 St-Laurent, Montréal 514-272-8791  
101 St-Martin, Québec 450-629-8791

Au cœur du Plateau !

**asana yoga**

ashtanga | hatha  
grand | petit | ateliers

1505, av. Mont-Royal E.  
514-527-4111  
montreal@asana.com

Être dans sa voix... Être en soi

STAGES DE VOIX 4 JOURS 2009 :  
- 16 au 19 avril  
- 16 au 18 juin

ATELIER SOUFFLE-SON : 9 mai 2009

Centre Oxygène 514-309-7124  
Oxygène Voix www.oxygenevoix.com

Charles Lévesque, D.D.

514-625-6342 | www.chill.ca

**CENTRE-HILL CLINIQUE DENTAIRE DR. MOTOI**  
"Notre philosophie : vivre le meilleur de la dentaire"  
BYRONNE CLINIQUE

Soins dentaires complets  
Dentures complètes et partielle, couronnes et bridges, implants dentaires, orthodontie, soins de la gencive, soins de la douleur, soins de l'urgence.  
1010, rue de la Vérande, St-Jacques  
MONTREAL, QUEBEC H3T 1V6  
Tél. (514) 397-0795  
www.chill.ca

**YOGAMONDÔ**  
Le magazine du yoga

Articles, recettes, interviews, nouvelles, santé, équipement, yoga, ouverture des centres

**www.yogamondo.com**  
Le portail du yoga du Québec

Yoga, méditation, Audio, DVD, cours, ouverture des centres

"Qu'est-ce que le yoga ?"

| 80 |

# Calendrier 2010

ÉDITION	SORTIE EN KIOSQUE	RÉSERVATION	REMISE DU MATÉRIEL
N°36 Mars 2010	29 janvier	14 décembre	21 décembre
N°37 Avril 2010	26 février	11 janvier	18 janvier
N°38 Mai 2010	26 mars	8 février	15 février
N°39 Juin 2010	30 avril	15 mars	22 mars
N°40 Juillet 2010	28 mai	12 avril	19 avril
N°41 Août 2010	25 juin	10 mai	17 mai
N°42 Septembre/Octobre 2010	30 juillet	14 juin	21 juin
N°43 Novembre 2010	1 <sup>er</sup> octobre	16 août	23 août
N°44 Décembre 2010	29 octobre	13 septembre	20 septembre
N°45 Janvier/Février 2011	3 décembre	18 octobre	25 octobre

# À DÉCOUVRIR: une nouvelle section dans les magazines *Mieux-Être* et *Au Naturel* pour parler de VOUS!

Notre section *À découvrir* vous permet de faire connaître vos produits et services à nos lecteurs, dans un contexte rédactionnel. Elle est disponible dans les magazines *Mieux-Être* ou *Au Naturel*.

Il vous suffit de nous faire parvenir une photo et un texte informatif, selon les spécifications ci-dessous. Tout comme dans nos pages *En bref*, les caractères utilisés, ainsi que leur grosseur et leur couleur seront choisis par notre équipe de graphistes afin de les harmoniser à l'ensemble du magazine.

Compte tenu du caractère rédactionnel de cette section, les textes devront être différents à chaque parution.

Ce service est offert dans la limite des espaces disponibles.

## Spécifications

### Texte

Titre : 35 caractères maximum, espaces inclus

Texte continu : entre 50 et 95 mots

### Photo

Dimensions de la photo :

entre 1,5 po x 1,5 po et 4 po x 4 po

Fournir la photo en JPEG ou PDF haute résolution (300 DPI)

### Envoi du matériel

Faire parvenir le texte et la photo

(en fichier compressé, maximum de 2 Mo)

par courriel à [genevieve@magazinmieuxetre.com](mailto:genevieve@magazinmieuxetre.com)

## Tarifs

1 parution: 750 \$ (*Mieux-Être* ou *Au Naturel*), 1250 \$ (*Mieux-Être* et *Au Naturel*)

Plus d'une parution : nous consulter

**ATTENTION :** vous ne pouvez pas faire paraître l'annonce d'un produit/service plus d'UNE FOIS.

Pour plus d'informations : Geneviève Désilets, coordonnatrice générale, 514 394-7156 poste 202

## À DÉCOUVRIR



### EXPO MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT

**Joël Legendre**, animateur et comédien apprécié d'un large public, est le porte-parole de cet événement unique sur les nouvelles tendances concernant l'alimentation saine et le mode de vie. Venez le rencontrer le samedi 14 mars, de 12 h à 16 h, au Palais de congrès de Montréal, où il animera en direct son émission *Week-end Rock-Détente*. Exposants, dégustations, démonstrations culinaires et conférences passionnantes seront au rendez-vous les 13, 14 et 15 mars, à Montréal, et les 28 et 29 mars, au Centre des congrès de Québec.

514 332-1005 • [www.expomangersante.com](http://www.expomangersante.com)

### Zorah biocosmétiques

Après avoir découvert les vertus extraordinaires de l'huile d'argan, au Maroc, et s'étant prise d'affection pour les femmes d'une coopérative où elle avait travaillé, Mélissa Harvey, aidée de son partenaire Richard Morin, a décidé de créer une gamme de produits québécois, de qualité supérieure, hautement efficaces et biologiques. Après quatre années de recherche et d'acharnement, **Zorah biocosmétiques** est né et a remporté de nombreux prix pour la qualité de ses produits et son idéologie. Ces produits, de très haute qualité et certifiés biologiques, offrent des résultats rapidement remarquables!

1 866 277-5461 • [www.zorah.ca](http://www.zorah.ca)



### Jouviance

Mettez le cap sur une peau d'apparence plus jeune, plus lisse et plus lumineuse, en seulement quatre semaines, à l'aide d'un seul produit. Avec sa formule antiâge de pointe trois en un, qui se substitue à vos crèmes de jour, de nuit et pour le contour des yeux, **Jouviance** allie les plus récentes percées en biotechnologie à des purs concentrés de plantes, pour réduire efficacement rides et ridules.

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

### Le compagnon idéal des antibiotiques

**Bio-K+ CL1285<sup>MD</sup>** est un probiotique puissant (50 milliards de bactéries amies) qui a prouvé son efficacité à prévenir les diarrhées associées aux antibiotiques (DAA), selon, entre autres, une étude randomisée à double insu, réalisée à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont et publiée dans le *Canadian Journal of Gastroenterology* de novembre 2007. L'étude a utilisé le même produit que celui qui est vendu sur le marché.

1 800 593-2465 • [www.biokplus.com](http://www.biokplus.com)



### Écoute ton âme!

Quoi de plus captivant que de partir à la découverte de son univers intérieur ! Par le biais de différents exercices, de méditations dirigées et de méditations, vous pourrez explorer les domaines de l'âme sans toutefois décrocher de la réalité. Cet atelier avec **Lise Bourbeau** ne se donne qu'une fois aux deux ans. Du 15 au 17 mars à Prévost, Québec. Téléphonnez-nous pour plus d'information ou pour vous inscrire.

1 800 361-3834 • [www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)

### UN COUPLE FORT, UNE FAMILLE UNIE

Malgré le pourcentage élevé de couples qui se séparent et de familles qui se divisent, un couple fort au sein d'une famille unie est plus que jamais possible. Pour y arriver, toutefois, il y a des « règles » relationnelles à respecter. Cette quête du bonheur et de l'équilibre, **Yvan Phaneuf** en a fait le centre de sa vie personnelle et professionnelle depuis plus de 26 ans. Comment choisir de « construire » son couple pour vivre une vie familiale harmonieuse? C'est à cette question que l'auteur répond – en profondeur, mais en toute simplicité.

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

