

**TÉLÉ
POCKET**



SPEC17277559

Tarif 2021



Table des matières

■ Présentation et chiffres clés	3
■ Formats disponibles et tarifs national et régional	5
■ Emplacements préférentiels et remises	6
■ Native advertising	7
■ Informations techniques	8
■ Contact	9




99 400
 lecteurs/parution
23 682
 exemplaires/parution

Guide télé au format poche

Télé Pocket propose chaque semaine le programme télé à plus de 99 400 lecteurs. Le magazine au format poche se veut facile à lire grâce à une mise en page claire et structurée.

En plus, l'hebdomadaire propose également chaque semaine 4 pages de conseils télé, avec sa sélection des rendez-vous à ne pas manquer.

 **54,2%**

 **45,8%**

 **72,8%** sont responsables des achats

 **42 %** en groupes sociaux 1-4

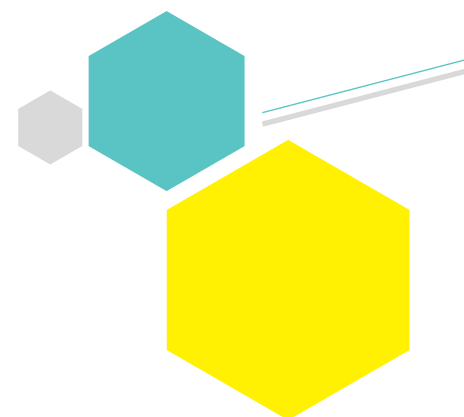
SOURCE : CIM Press 2020 Belgium 12+ (P + D)

Pourquoi annoncer dans Télé Pocket ?

- Télé Pocket a un **rôle de conseiller** très apprécié par son lectorat.
- Son **format poche** est pratique et complet
- Télé Pocket présente chaque semaine les programmes horaires de **50 chaînes de TV**.

Distribution

- Chaque jeudi



Formats disponibles

Formats au choix :

2/1 à bords perdus* : 290 x 205 mm

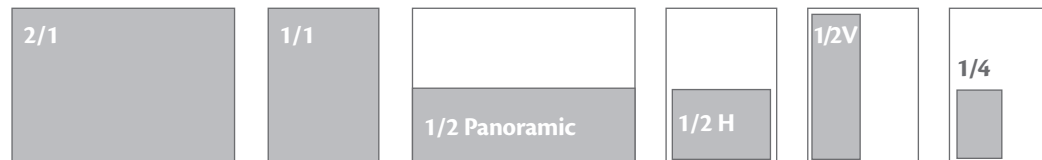
1/1 à bords perdus* : 145 x 205 mm

1/2 pano à bords perdus** : 290 x 100 mm

1/2 H sans bords perdus : 130,5 x 93 mm

1/2 V sans bords perdus : 63 x 189 mm

1/4 sans bords perdus : 63 x 93 mm



*annonce à bords perdus : fournir un fichier avec un débord de 3,75 mm autour du format.

**annonce à bords perdus : fournir un fichier avec un débord de 3,75 mm de bords à gauche et à droite, en haut OU en bas, en fonction de la position choisie dans le magazine.

Tarifs NATIONAL & RÉGIONAL (tarif national -50%)

	TARIF NATIONAL					
Formats	2/1	1/1	1/2 Panoramic	1/2 H	1/2 V	1/4
Standard	3 090 €	1 545 €	2 040 €	930 €	930 €	580 €
Couverture 2		1 995 €				
Couverture 3		1 695 €				
Couverture 4		2 160 €				

**TARIF RÉGIONAL =
-50 %
à déduire du
TARIF NATIONAL**

Conditions d'octroi du **TARIF RÉGIONAL**

■ Le tarif régional s'applique pour **UN ANNONCEUR RÉGIONAL** :

Valable pour tout annonceur ayant maximum 3 points de vente/commerces en Belgique ou à l'étranger et dont l'activité principale n'a pas de caractère national.

■ Le tarif national s'applique pour **UN ANNONCEUR NATIONAL** :

Valable pour tout annonceur ayant + de 3 points de vente/commerces en Belgique ou à l'étranger ou si son activité principale est à caractère national.

Tous nos tarifs sont hors TVA. Offre soumise aux conditions générales de la SRL EDA Presse disponibles sur demande.

Emplacements préférentiels

Emplacement	Supplément
Prima posta (1ère page de pub du magazine)	+25%
Secunda posta (2ème page de pub du magazine)	+20%
Page de droite	+10%
1ère moitié du magazine - page de droite	+15%
Citation de marque*	+15%
Bons à découper	+15%
Pages consécutives	+25%

Remises

Conditions	Remises
Secteur caritatif	-50%
Top topical sur événements prévisibles	-25%
Top topical sur événements imprévisibles	-50%
Remises multi-insertions	Remises
5	-5%
10	-10%
24	-25%

* hors secteur retail et non applicable sur une gamme de produits d'une même marque.

Tous nos tarifs sont hors TVA. Offre soumise aux conditions générales de la SRL EDA Presse disponibles sur demande.



Réduire votre consommation de sel

Ajouter du sel pendant la préparation des plats ou à table n'est pas une habitude si difficile que ça a l'abandonner. Etant donné que la plupart d'entre nous consomme plus que la quantité de sel journalière recommandée (6g), il serait bon que nous y pensions.

Réduire votre consommation de sel peut faire diminuer votre tension artérielle et ainsi vous aider à garder votre cœur en pleine forme. N'hésitez pas à ajouter toutes sortes d'herbes et d'épices à vos plats pour leur donner plus de goût. Vous serez surpris de voir à quelle vitesse vos papilles gustatives s'adaptent à ces changements. En réduisant progressivement votre consommation de sel, vous ne devriez même pas vous rendre compte de la différence.

Programme de réduction de la consommation de sel

Voici quelques moyens simples de réduire votre consommation de sel :

- N'oubliez pas de vérifier les étiquettes sur les emballages des aliments que vous achetez. Le sel y est souvent mentionné sous le terme de sodium (6g de sel équivaut à 2,5g de sodium). Pour les aliments préparés, reportez-vous à la mention "quantité par portion".
- Essayez d'ajouter moins de sel quand vous cuisinez (p.ex. dans les légumes cuits à l'eau, les ragouts, les sauces pour pâtes, etc.).

Au fur et à mesure que vous vous y habituez, diminuez-le de plus en plus jusqu'à le supprimer complètement.

- Évitez d'ajouter du sel à votre assiette - goûtez d'abord et essayez de remplacer le sel par des herbes.

Évitez les sauces dont certaines sont très salées

- Évitez les en-cas salés comme les chips et les noix, les aliments préparés tels que les plats préparés, les plats à emporter et les aliments très salés comme le bacon et le fromage.

- Mangez plusieurs variétés de fruits et de légumes. Essayez de manger au moins 300 grammes de légumes et 200 grammes de fruits par jour.

- Évitez les sauces (surtout les sauces au soja) dont certaines sont très salées. Vous voulez en savoir plus sur votre consommation de sel ? Vous êtes curieux de découvrir « les dessous » du sel dans votre alimentation ?

Faites donc **le test du sel** !

Contenu sponsorisé réalisé par l'Avenir Advertising en collaboration avec



Hochebot de pommes de terre, céleri et maquereau

Étapes de préparation (pour 2 portions)

Lavez les pommes de terre et coupez-les en quatre. Cuisez-les 5 minutes dans un fond d'eau, égouttez-les et laissez-les s'évaporer. Peler les carottes avec un économe, coupez-les en petits morceaux et divisez les en deux. Lavez le céleri. Réservez quelques feuilles pour la garniture et coupez les tiges en fins morceaux. Coupez le maquereau en morceaux.

Chauffez le Beceel Original dans une sauteuse (ou un wok) antiadhésive et cuisez y les morceaux

de pommes de terre avec les carottes et le céleri entre 7 et 10 minutes pour qu'ils soient dorés et bien cuits. Poivrez.

Servez le hochebot sur 2 assiettes. Disposez le maquereau par-dessus et ajoutez le piccalilly. Saupoudrez de feuilles de céleri finement hachées et servez directement.

Bon appétit !

Variations :
Délicieux aussi avec des tranches de saumon fumé ou un morceau de saumon grillé à la place du maquereau.



Ingédients

500 g de pommes de terre grenaille en chemise
250 g de carottes
200 g de céleri
100 g de maquereau fumé
1,5 c. à s. de Beceel Original (liquide) (15 g)
2 c. à s. piccalilly



Lignes directrices

■ Composition : texte + 2 visuels

■ Police : Frutiger

■ Taille de caractère :

• Titre : 16 pts

• Chapeau : 14 pts

• Corps du texte : 11 pts

■ Contour : semi-encadrement autour du texte

■ Mention :

• En haut : « Contenu sponsorisé par Régie des Médias Régionaux » en collaboration avec « nom de l'annonceur » (logo)

• En bas : call-to-action avec lien vers le site web de l'annonceur (+ logo)

Formats

2/1

1/1

Format

2/1 à bords perdus* : 290 x 205 mm
(fournir 2x 1/1 page)

1/1 à bords perdus* : 145 x 205 mm

* annonce à bords perdus : fournir un fichier avec un débord de 3,75 mm autour du format.

Tarifs

Tarifs disponibles sur demande

Native Advertising

Le Native Advertising est une forme de publicité dont le contenu propose une réelle valeur ajoutée au lecteur. Cette "publicité" raconte une histoire qui discrètement créera un lien avec l'annonceur qui sponsorise le contenu et activera l'engagement vis-à-vis de la marque.

Délais de clôture

Mercredi 16h30 semaine - 2 sauf jours fériés si publi-rédactionnel fourni par le client

Mercredi 16h30 semaine - 4 sauf jours fériés si publi-rédactionnel à rédiger par un de nos correspondants

INFORMATIONS TECHNIQUES

MATERIEL & NORMES D'IMPRESSION

Livraison électronique des annonces pour nos magazines (Heatset)

Les normes sont spécifiées dans le cadre de Medibelplus, le projet commun pour l'impression de magazines et de journaux en Belgique

PDF

Les annonces sont à livrer en PDF suivant les spécifications de www.medibelplus.be pour journaux et magazines

LE PROFIL COULEUR	ÉLÉMENTS GRAPHIQUE	TEXTES
Selon les normes de Medibel+: • pour Télé Pocket • Isocoated_v2_300 A mentionner dans le nom du fichier PDF: ..._IC.pdf Les annonces utilisant une couleur d'appoint doivent être livrées en CMYK	selon Iso12647-2 Epaisseur de ligne minimale: • Positif: 0,5 pt • Négatif: 0,8 pt	Caractère minimal • Positif : corps 8 points • Négatif (en aplat): corps 10 Pts gras • Négatif (en trame): corps 12 Pts gras QR-Code Résolution: minimale 300 dpi Format: minimale 2,5 cm Uniquement Noir & Blanc

DÉLAIS DE CLÔTURE

ENVOI DU MATÉRIEL

Par e-mail : prepress.bouge@lavenir.net

NOM DU FICHIER

JJMAA_TIT_CLIENT_THEME_IC.PDF

JJMAA = premier jour d'insertion de l'annonce

TIT = titre (abréviation) dans lequel l'annonce paraîtra

CLIENT = le nom du client / annonceur (ex. Armani)

THEME = le sujet de l'annonce

Cette donnée est obligatoire si vous envoyez plusieurs annonces pour la même série (par ex. changement d'éditions)
Attention: pour chaque annonce, un fichier unique!

Les matériels de plus de 5Mo doivent être envoyés uniquement par WETRANSFER.

Délai de réservation

- 10 jours ouvrables = Jeudi S -2 : 16h00

Délai d'envoi du matériel

- 6 jours ouvrables = Mercredi S -1 : 16h00

Si vous avez des questions ou pour des problèmes éventuels: production@regiedesmediasregionaux.be
Responsable prémédias: raphael.somme@lavenir.net - 081/248 953



Vous souhaitez plus d'informations ou prendre contact avec nos services ?

Régie des Médias Régionaux
info@regiedesmediasregionaux.be