

DEUZIO

Tarif régional 2026



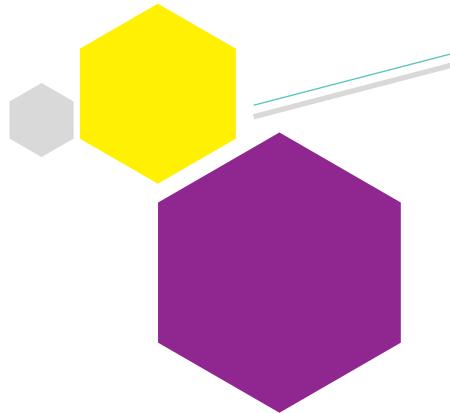


Table des matières

- Présentation et chiffres clés 3
- Rubriques et dossiers 4
- Formats disponibles et tarifs national et régional 5
- Publi-reportage 6
- Native 7
- Formules créatives 8
- Informations techniques 9



Le Deuzio est le supplément weekend

l'Avenir

DH
LES SPORTS

La Libre
BELGIQUE

Ce magazine gratuit, généraliste, intemporel et familial touche tous les membres de la famille, et particulièrement les femmes, via ses rubriques variées, son contenu de qualité, son actualité légère et son contexte détendu.

Bref, il fournit un plaisir visuel et de lecture comme aucun autre supplément weekend, tout en gardant un format pratique.

Il est le rendez-vous incontournable du samedi à ne pas manquer !

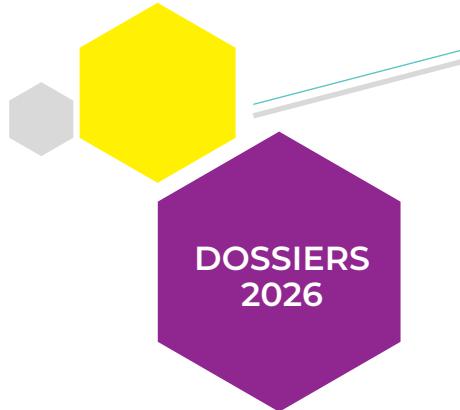
Disponible dans nos 3 titres : L'Avenir, la DH et La Libre.



*SOURCE: CIM PRESSE 2025 + P+D

** Journal version papier et digital

Editions de L'Avenir Presse SRL - Route de Hannut, 38 - 5004 BOUGE



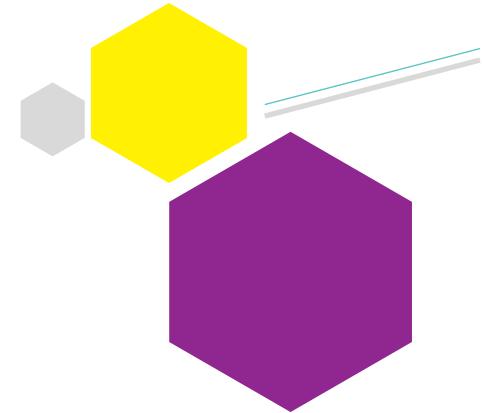
PLANNING DOSSIERS dans DEUZIO by *L'Avenir*

Parution	Semaine	Actions/thématiques	Date de clôture
04-04-26	14	Tourisme en Wallonie (Liège)	16-03-2026
11-04-26	15	Tourisme en Wallonie (HT/NR/BW)	02-04-2026
18-04-26	16	Tourisme en Wallonie (Lux)	09-04-2026
10-10-25	41	Tourisme en Wallonie	01-10-2026
05-12-19-26	49-50-51	Fêtes de Fin d'Année	J -9

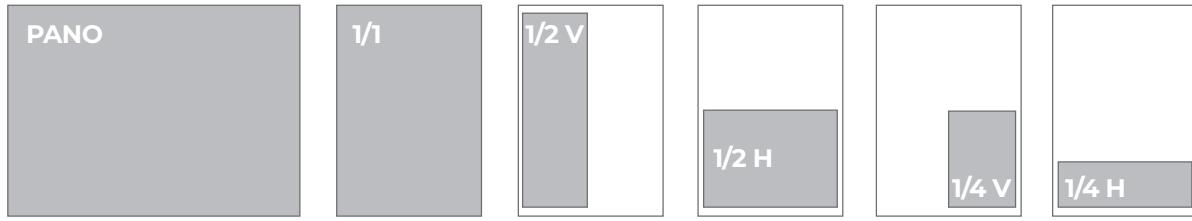


Rubriques ouvertes à la PUB dans chaque édition

- Jardins/maison
- Recettes
- Beauté/mode/tendance
- Famille
- Santé/psy
- Mobilité
- Tourisme



Formats disponibles



450 L x 297 H

+ 5mm de bords perdus =

460x 307mm

(matériel à livrer)

1/1

225 L x 297 H

+ 5mm de bords perdus =

235 L x 307 H

(matériel à livrer)

1/2 V

100 L x 277 H

1/2 H

207 L x 135 H

1/4 V

100 L x 135 H

1/4 H

207 L x 64 H

Tarifs NATIONAL

TARIF NATIONAL

Formats/Emplacement	By l'Avenir	By DH SPORTS	By La Libre	Toutes éditions
PANO	12.710 €	12.975 €	9.800 €	26.615 €
1/1 ROP	6.355 €	6.490 €	4.900 €	13.310 €
Cover 2	7.945 €	8.115 €	6.125 €	16.635 €
1/1 à droite	6.990 €	7.135 €	5.390 €	14.640 €
Cover 4	8.895 €	9.080 €	6.855 €	18.625 €
1/2 H ou V	3.815 €	3.895 €	2.940 €	7.990 €
1/4 H ou V	2.380 €	2.430 €	1.835 €	4.980 €

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

Emplacements préférentiels

Uniquement format 1 page

- Couverture 2 (uniquement TE),
- Couverture 4
- Page de droite

Tous nos tarifs sont hors TVA. Offre soumise aux conditions générales des Editions de L'Avenir Presse SRL disponibles sur demande.

Publi-reportages

Forme de publicité dont le contenu est rédigé sous le contrôle de l'entreprise qui le finance et qui présente en détail les caractéristiques d'une offre ou d'un produit.

Précédé de la mention «Publi-reportage».

La police du texte est différente des polices Deuzio (ITC Avant-garde Gothic, Bodoni, Tekton).

Votre logo est repris dans la mise en page.

Le publi-reportage est toujours encadré ou sur un fond permettant de déterminer les contours.

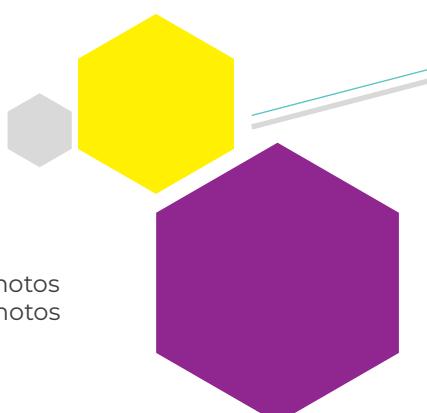
Publi-reportages

Le tarif appliquée est calculé sur base du tarif de l'espace publicitaire **et des frais techniques** (correspondant de presse + photos).

Format	Frais techniques
1 page	200 €
1/2 page	150 €

Taille de l'article :

1 page : 3.500 signes hors espaces + 3 photos
 1/2 page : 2.000 signes hors espaces + 2 photos



CONTENU DE PARTENAIRE

Du foie gras local pour un plus grand respect animal

Le foie gras n'a pas forcément bonne presse... Un éleveur de canards de Fraiture (Spirmont), Marc Lamy, nous en dit plus sur les méthodes qu'il utilise pour élaborer ses produits dans les règles de l'art et le respect de l'animal.

En cette fin d'année, les mets de fêtes reviennent à l'avant-plan. Foie gras, canard... Ce produit de luxe n'a pourtant pas toujours bonne réputation... Mais si l'on a à cœur le bien-être animal, le mieux est de choisir avec soin le lieu où l'on se fournira.

« Une production artisanale comme la mienne n'a rien à voir avec une production industrielle », note Marc Lamy, éleveur de canards. En effet, il évolue au milieu des canards tout au long de l'année et s'il y en a un qui semble mal en point, je l'engraisse pas. Pour un bon produit, je pars du principe qu'il faut connaître ses bêtes, et leur offrir un traitement personnalisé. »

Ce n'est évidemment pas le cas dans les industries où les ouvriers engrangent des canards alignés par milliers dans un objectif de rentabilité. Chez Marc Lamy, l'élevage est de type extensif, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de forte productivité individuelle par animal, ni par unité de surface. « Seuls 3 à 4 000 bêtes sont consommées chaque année », note l'éleveur. Une approche que l'on retrouve chez la majorité des producteurs locaux, dont la qualité prime sur la quantité.

PAR QUOI DU FOIE GRAS

L'avantage d'un producteur local est aussi sa liberté : sa production est plus vaste que le seul foie gras. « Nous fabriquons de nombreux produits comme des rillettes, du pain, des cuisses confites, des escalopes de canard... Il y a un travail présent et exigeant, et j'ai la chance de pouvoir compter sur ma femme, dans cette aventure. Le plus prégnant n'est pas l'élevage, mais bien la transformation en produits de boucherie, mais aussi la mise en terrine, l'étriquege... »

UNE VIE DE CANARD...

Au cours de leur vie, les canards gambadent à l'extérieur, dans le foin, et se nourrissent selon leurs besoins. L'alimentation assistée survient les onze derniers jours de leur vie sur une durée de quatre mois et demi et moyenne. « Leur foie n'est pas un foie malade, mais aussi la mise en terrine, l'étriquege... »

Cela n'a évidemment fait extrêmement plaisir. »

QUELQUES RECETTES AUTOUR DU CANARD

- La cuisse confite : il s'agit là de l'un de mes musts. On achète la cuisse sous-vide, et il suffit de la réchauffer au bain-marie à 65° pendant vingt minutes et si on peut aussi la laisser 2h. On y ajoute ensuite la sauce de son choix - par exemple une sauce aux champignons ou à l'orange. Étant donné la difficulté de préparation, cette recette est idéale pendant les fêtes car on peut alors s'occuper de ses invités plutôt que de cuire... »

- Le foie gras mi-cuit : il s'agit aussi d'une préparation très simple pour les fêtes. Le mi-cuit est acheté sous-vide. On le pose simplement sur une assiette avec un couffin, et on le serre avec le pain de son choix (broche, crumble ou pain gris par exemple). »

- Escalope de canard et de foie gras : « Dans ce cas, il suffit de réciter les escalopes du congélateur vingt minutes avant la cuisson. On les cuite ensuite dans



© Mélanie Meinbachi

une poêle bouillante sans matière grasse, et on les retourne toutes les trente secondes jusqu'à ce qu'elles soient dégagées (pas plus de trois à quatre minutes en moyenne). On peut ensuite les déposer sur une couvette de rhubarbe. L'acidité de la rhubarbe aide parfaitement bien à cette préparation. »

Comment devient-on éleveur de canards ?

Pour Marc Lamy, il y a été très tôt et y a rencontré plusieurs producteurs de canards. Cela a donné l'idée - moi qui étais maison à l'époque - de lancer dans cette activité. Mais cela ne l'est pas fait sans mal.

J'ai donc suivi des cours sur l'élevage et l'engraissement des canards à foie gras (c'est une obligation en Belgique), construit une étable, fidélisé la clientèle... J'ai connu une longue période de transition. N'est pas éleveur qui veut !

Consommer local, c'est...

- Être acteur de sa consommation : consommer ce que l'on veut et poser des choix responsables
- Être l'artisan de son alimentation : composer son assiette avec les produits qu'on aime et les préparer à sa façon
- Privilégier la proximité et la confiance : connaître les producteurs et l'histoire des produits que l'on consomme

- Consommer en protégeant l'environnement : choisir ses produits en ayant conscience de leur impact sur la nature

Envie de cuisiner plus local ? De bénéficier d'une mine d'infos sur le sujet ? Rendez-vous sur [#jejcuisinelocal.be](http://jejcuisinelocal.be)





Réduire votre consommation de sel

Ajouter du sel pendant la préparation de plats ou à table n'est pas une habitude si difficile que ça à 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 sûrement ravi de constater que vos papilles gustatives s'adapteront à ces changements. En réduisant progressivement votre consommation de sel, vous pourrez 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 lire les étiquettes sur les emballages des aliments et des préparations. 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 de la quantité de sel par portion.

• Essayez d'ajouter du sel quand vous cuisinez (p.ex. dans les légumes cuits à l'eau, les ragoûts, 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.

• Evitez d'ajouter du sel à vos plats et à vos boissons - goûtez à l'abord et essayez de remplacer le sel par des herbes.

Evitez les sauces dont certaines sont très salées

• Evitez 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 frits. Les aliments frits sont particulièrement salés.

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

• Evitez les aliments sucrés. Le sucre y est souvent mentionné sous le terme de sucre (6g de sucre équivaut à 2,5g de sucre). Pour les aliments préparés, reportez-vous à la mention de la quantité de sucre par portion.

Faites donc [le test du sel](#) !

Contenu sponsorisé réalisé par l'Avenir Advertising en collaboration avec

Hochepot de pommes de terre, céleri et maquereau

Etapes de préparation (pour 2 portions)

Hochepot de pommes de terre, céleri et maquereau

Lavez les pommes de terre et coupez-les en quatre. Ciselez 5 minutes dans un fond d'eau, égouttez et ajoutez à la préparation. Coupez les carottes avec un couteau, coupez-les en petits morceaux et divisez-les en deux. Lavez le céleri. Réservez les tiges et coupez les feuilles. Coupez les tiges en fins morceaux. Coupez le maquereau en morceaux.

Chiffre 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. Ajoutez les carottes et le céleri.

Servez le hochepot 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 : Détournez avec des tranches de saumon fumé ou un morceau de poisson grillé à la place du maquereau.

Ingredients

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

Beceel
Groupe Unilever
Sépia local :
Rue d'Angleterre, 13
L-8399 WINDHOF (Lux.)
Téléphone : +352 26 10 81 16
www.beceel.be

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 la 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)

Tarifs

Tarifs disponibles sur demande

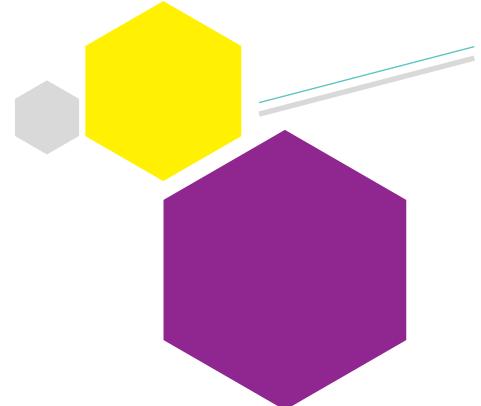
Native Advertising/publicité de contenu

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

Jeudi 16h30 semaine - 1 sauf jours fériés si publi-rédactionnel fourni par le client

Jeudi 16h30 semaine - 3 sauf jours fériés si publi-rédactionnel à rédiger par un de nos correspondants



NOS SOLUTIONS CRÉATIVES

De quoi s'agit-il ?

- **Possibilités créatives** dans le supplément week-end de L'Avenir
- **Plus d'impact** pour vos campagnes, une palette d'outils de communication à votre service !



Nos formules

Possibilité de folder détachable

Pagination : multiple de 4 pages

Imprimé en même temps que le Deuzio

Même papier, même format

Devis sur demande

INFORMATIONS TECHNIQUES

MATERIEL & NORMES D'IMPRESSION

Livraison électronique des annonces pour nos journaux (Coldset) 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 Deuzio ISOnewspaper 26v4 A mentionner dans le nom du fichier PDF: ..._INP.pdf	1.15 D pour le Noir 0.90 D pour le Cyan 0.85 D pour le Magenta et Yellow Tolérance autorisée : ± 0.10 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
Les annonces utilisant une couleur d'ap-point doivent être livrées en CMYK		

Si vous avez des questions ou pour des problèmes éventuels: production@regiedesmediasregionaux.be

Responsable prémédia: raphael.somme@regiedesmediasregionaux.be - 0476/60 22 07

DÉLAIS DE CLÔTURE

ENVOI DU MATÉRIEL

Par e-mail à production@regiedesmediasregionaux.be
 pour le **jeudi 12h00 semaine - 1**

NOM DU FICHIER

JJMMMAA_TIT_CLIENT_THEME_INP.PDF

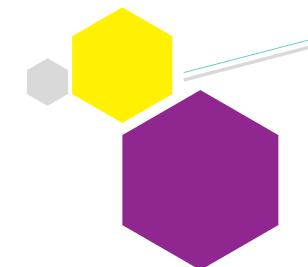
JJMMMAA = premier jour d'insertion de l'annonce
TIT = titre (abréviation) dans lequel l'annonce paraîtra
 • **DEU** pour Deuzio

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.



Régie Médias Régionaux.be



l'Avenir

DH
LES SPORTS

La Libre
BELGIQUE

**PARIS
MATCH**

moustique

**TELE
POCKET**

boostevosactivités

Editions de L'Avenir Presse SRL - Route de Hannut, 38 - 5004 BOUGE

