

TÉLÉ POCKET

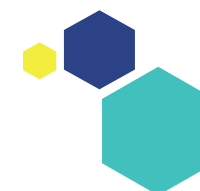
Tarif régional 2026





Table des matières

■ Présentation et chiffres clés	3
■ Formats disponibles et tarifs national et régional	5
■ Emplacements préférentiels et remises	6
■ Native advertising	7
■ Encart libre dans le magazine	8
■ Informations techniques	9
■ Contact	10



**TÉLÉ
POCKET**

62.200
lecteurs/parution

15.000
exemplaires/parution

*CIM PRESSE 2025 P+D

**TÉLÉ
POCKET**



Guide télé au format poche

Télé Pocket propose chaque semaine le programme télé à plus de 62.200 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.



51%



49%



79% sont responsables
des achats



39% en
groupes sociaux 1-4



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

2/1	1/1	1/2 Panoramic	1/2 H	1/2 V	1/4
290 x 205 mm*	145 x 205 mm*	290 x 100 mm*	130,5 x 93 mm	63 x 189 mm	63 x 93 mm

*annonce à bords perdus : fournir un fichier avec un débord de 5 mm autour du format.

Tarifs NATIONAL & RÉGIONAL (tarif national -50%)

	TARIF NATIONAL				
Formats	Pano	Page	1/2 Panoramic	1/2 H ou 1/2 V	1/4
ROP	3 590 €	1 795 €	2 370 €	1085 €	680 €
Couverture 2		2 335 €			
Couverture 3		1 980 €			
Couverture 4		2 500 €			

**TARIF RÉGIONAL =
-50 %
à déduire du
TARIF 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 (1 ^{ère} page de pub du magazine)	+25%
Secunda posta (2 ^{ème} page de pub du magazine)	+20%
Page de droite	+10%
1 ^{ère} 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 évènements prévisibles	-25%
Top topical sur évènements 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 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 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 ragouits, 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** !

Hochepot 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 Bece! 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 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 :
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 Bece! Original (liquide) (15 g)
2 c. à s. piccalilly

Groupe Unilever
Siège social
Rue de l'Industrie, 11
L-8990 Mersch (Lux.)
info@becel.be
Tél. +352 26 10 81 16
www.becel.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 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 5 mm autour du format.

Tarifs

Pano : **3.850 €**

Page : **1.930 €**

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



ENCART LIBRE DANS LE MAGAZINE

2 - 48 pages

L'encart libre est intégré dans le magazine

Autres options : encart sur cover 4 sous blister

Tarif

Encart libre dans le magazine pour les abonnés

895 €

Données techniques

Dimensions de l'encart plié et rogné : l'encart doit être plus petit que le magazine.

Prévoir une marge de sécurité de 25 mm tout autour de l'encart

L'encart LIBRE doit être livré coupé au format

■ Grammage papier :

Minimal pour un encart de 2 pages : 90 grammes/m²

Maximal pour un encart de 8 pages : 60 grammes/m²

■ Adresse de livraison :

Roularta Printing - A l'attention de Vanessa Haeck

Meiboomllaan 33

8800 Roselare

Prière d'envoyer une dizaine de blancs à : Prémédia - Régie des Médias Régionaux, au plus tard 5 semaines avant la date de parution.

Si RMR ne reçoit pas de blancs à approuver, elle décline toute responsabilité concernant d'éventuels problèmes de traitement.

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
<p>Selon les normes de Medibel+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pour Télé Pocket • Isocoated_v2_300 <p>A mentionner dans le nom du fichier PDF:</p> <p>..._IC.pdf</p> <p>Les annonces utilisant une couleur d'appoint doivent être livrées en CMYK</p>	<p>selon Iso12647-2</p> <p>Épaisseur de ligne minimale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positif: 0,5 pt • Négatif: 0,8 pt 	<p>Caractère minimal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positif : corps 8 points • Négatif (en aplat): corps 10 Pts gras • Négatif (en trame): corps 12 Pts gras <p>QR-Code</p> <p>Résolution: minimale 300 dpi</p> <p>Format: minimale 2,5 cm</p> <p>Uniquement Noir & Blanc</p>

DÉLAIS DE CLÔTURE

ENVOI DU MATÉRIEL

Par e-mail : production@regiedesmediasregionaux.be

NOM DU FICHIER

JJMMAA_TIT_CLIENT_THEME_IC.PDF

JJMMAA = 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 - 0476/60 22 07



l'avenir

DH
SPORTS

La Libre
BELGIQUE

PARIS
MATCH

moustique

TÉLÉ
POCKET

boostevosactivités ●

