



LA VIE, EN PLUS FACILE
**COUP
de
POUCE**

LA VIE, EN PLUS FACILE

2021

QUÉBECOR

COUP DE POUCE

UN GUIDE DE VIE INSPIRANT ET ÉCLAIRANT!

Il nous ressemble, nous donne des clés pour mieux comprendre la société, pour consommer intelligemment et pour croquer dans la vie avec plaisir et légèreté.



Revenus familiaux
74 373 \$



F 35+
INDICE 137



Lecteurs / exemplaire
7,6



Abonnés
51 k



Lectorat masculin
29 %



Lectorat féminin
71 %



Lectorat Québec
96 %



Visiteurs
72 %



À SOULIGNER

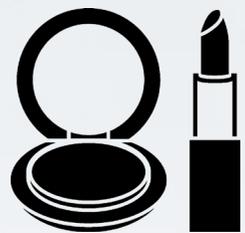
- 1 545 000 lecteurs toutes plateformes confondues
- 1 256 000 lecteurs magazine imprimé
- 147 082 exemplaires (circulation)
- 114 583 abonnés

NUMÉRIQUE

- 2 084 939 pages vues par mois
- 556 000 visiteurs uniques par mois
- 241 044 adeptes Facebook
- 41 733 abonnés Twitter
- 16 971 abonnés Instagram

Québecor Insights

Sources : Vividata Automne 2020, Canada total, 14+ / Profil : Canada francophone, 14+, version imprimée/ Circulation : AAM, juin 2020 / Médias sociaux : décembre 2020 / Numérique : Google Analytics, moyenne mensuelle - mai-octobre 2020/ Infolettres janvier 2020



Accro aux cosmétiques

151



Adore magasiner les accessoires pour la maison

133



Femme PCP

138



À l'affut des tendances

122



Possède un chalet ou une résidence secondaire

114



Adore magasiner

115

POUR LES FEMMES D'AUJOURD'HUI



A 14-17

6 %



A 18-34

24 %



A 35-64

44 %



A 65+

26 %

COMPOSITION DU LECTORAT



Circulation
totale

147 081

64 730



Abonnés au
magazine

78 %

64 %



Lectorat
F 35+

633 000

537 000



Lecteurs fidèles
aux marques

776 000

742 000

UN RENDEZ-VOUS AUX ALLURES TENDANCE ET PRATIQUES

● COUP DE POUCE

● RICARDO



Lectorat

1 256 000
692 000



Circulation
totale

1 47 081
60 364



Abonnés au
magazine

1 14 582
49 856



Lecteurs qui
adorent cuisiner

690 000
365 000



Communauté
(adeptes)

241 k
104 k

UN RENDEZ-VOUS AUX ALLURES TENDANCE ET PRATIQUES

• COUP DE POUCE

• CHÂTELAINE



67 %

adorent cuisiner
et recevoir à
la maison



63 %

fidèles aux
marques



51 %

favorisent les
achats locaux

UNE MARQUE POUR FEMMES **FIDÈLES ET ENGAGÉES**



MOT DE LA RÉDACTRICE

Le magazine le plus complet pour les femmes
d'aujourd'hui !

Coup de Pouce présente des contenus cuisine,
santé, psycho, mode, beauté et décoration.
Il apporte un éclairage d'experts sur les sujets qui
nous préoccupent et partage avec nous toutes
les astuces éprouvées par une équipe de
rédaction chevronnée et passionnée.

**CRÉDIBLE, ACCESSIBLE
ET PRATIQUE**

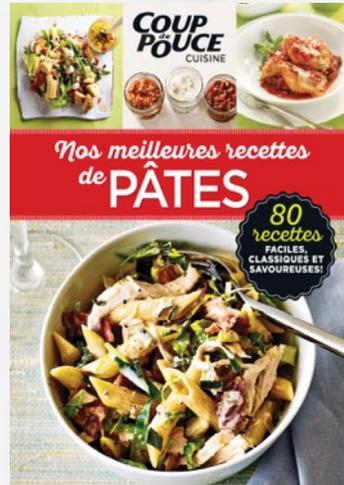


LA VIE, EN PLUS FACILE
**COUP
de
POUCE**



ANCRAGES D'ASSOCIATION

- Aime la cuisine et l'art de recevoir
- Consomme intelligemment
- Cultivée, curieuse
- Achète des cosmétiques chaque mois
- Aime la mode, achète plus que la moyenne
- Cherche des inspirations déco
- Croque dans la vie
- Engagée auprès de sa famille



CUISINE
DU MONDE



DESSERTS



FAITS MAISON



BOOKAZINE
NOËL



SUR LA
PLAQUE



VITALITÉ

HORS SÉRIE COUP DE POUCE



ANNEXES

POURQUOI CHOISIR LES MAGAZINES

ILS SONT TOUJOURS POPULAIRES

Près de **deux tiers** des Canadiens (62 %) lisent la version imprimée d'un magazine, et plus de **1 sur 2** consulte un magazine numérique.

ILS S'ADAPTENT

Édition **imprimée**, édition **numérique**, site **web**, **application** et **médias sociaux**. Le multiplateforme intègre les magazines dans les habitudes de vie des lecteurs.

ILS POUSSENT À L'ACTION

42 % des Canadiens ont posé une action après avoir vu une publicité dans un magazine.

ILS TOUCHENT TOUTES LES GÉNÉRATIONS

54 % de la génération **Z**, **57 %** des **millénariaux**, **60 %** de la génération **X**, **68 %** des **baby-boomers** et **74 %** de la génération **silencieuse** ont lu un magazine imprimé au cours du dernier mois.

ILS ONT DE LA VALEUR

Dans une ère de gratuité, les Canadiens paient toujours pour leurs magazines. Un total de **28,3** millions de magazines ont été vendus dans la dernière année.



PLANIFICATION ÉDITORIALE 2021

LA VIE, EN PLUS FACILE
COUP
de
POUCE

JANVIER-FÉVRIER

Lainage, cocooning

Soins du corps : astuces et produits pour une peau douce tout l'hiver

On aime : l'amande, on relève le défi végétalien !

Menu 3 services : poissons et fruits de mer du Québec

(apéro, entrée et plat)

Chaleureuses soupes-repas et mordus de fondues

Fermeture 10 novembre / **Matériel** 16 novembre / **Kiosque** 17 décembre

MARS

Vêtements d'intérieur mignons (lingerie, vêtements de nuit, cocooning)

Cheveux et la coloration maison !

Combien ça coûte ? Budget des rénovations les plus populaires !

Conseils pour économiser sur l'impôt + spécificités de 2020 (PCU, télétravail)

On aime : le gingembre

Menu 3 services : la cuisine de nos mères d'aujourd'hui

Fermeture 22 décembre / **Matériel** 28 décembre / **Kiosque** 28 janvier

AVRIL

PÂQUES

Tendances : le meilleur du printemps à prix doux

Dossier beauté avec des profils de femmes et leurs routines de soins

Comment bien magasiner ses électros et les conserver

On aime : l'échalote

Recettes économiques à moins de 5 \$ la portion

Menu 3 services : Pâques (Agneau)

Dossiers : sirop d'érable et crêpes (sucrées et salées)

Fermeture 26 janvier / **Matériel** 1^{er} février / **Kiosque** 4 mars

MAI

Les imprimés MODE de la saison / On discute parfums

Idées pratiques : démarrer un potager

Vivre en ville ou en campagne ?

Devenir mère à 40 ans

On aime : la crevette nordique

Menu 3 services : menu italien

Dossiers sur les fines herbes et les pâtes prêtes à l'emploi

Fermeture 23 février / **Matériel** 1^{er} mars / **Kiosque** 1^{er} avril

JUIN

FÊTE DES PÈRES

Robes : nos coups de cœur de l'été / Dossier maillots

Le CBD : nouveau remède miracle ?

Qu'est-ce qu'une bonne cote de crédit ?

Mon père, ce héros ?

On fait chauffer le BBQ !

On aime : la laitue

Menu 3 services : un repas gourmand pour la fête des pères (BBQ)

Plateaux barbecue conviviaux et desserts sur le grill

Fermeture 30 mars / **Matériel** 6 avril / **Kiosque** 6 mai



PLANIFICATION ÉDITORIALE 2021

LA VIE, EN PLUS FACILE
COUP
de
POUCE

JUILLET / AOÛT

ESTIVALES

Manu/pédi, quels couplages pour l'été ?
Décorer sa terrasse à faible coût
Climatisation : profiter des bienfaits sans risques
Violences gynécologiques : on en parle !
Finances, les dons de bienfaisance : comment et quand donner ?

On aime : le melon d'eau

Menu 3 services : menu végété

Dossier sur le fromage frais et les desserts glacés

Fermeture 4 mai / Matériel 10 mai / Kiosque 10 juin

SEPTEMBRE

LA RENTRÉE

Tendances mode de saison
Maquillage 101 (4 pages)
Aménager un vestibule pratique
S'impliquer en dehors du travail, un atout pour ma carrière ?
Assurance-vie : est-ce que j'ai ce qu'il me faut ?
On aime : la cerise de terre
Menu 3 services : brunch des récoltes
Batch cooking (4 à 5 soupers « prêts » en 3 heures le dimanche matin)
Déjeuners à emporter (à préparer d'avance et à congeler !)

Fermeture 29 juin / Matériel 5 juillet / Kiosque 5 août

OCTOBRE

Revisiter la mode classique : la chemise blanche
Guide cheveux : fins, bouclés, indisciplinés
C'est le moment de planter nos bulbes dans nos jardins !
Réduire les infiltrations d'air avant l'hiver
Se reconstruire après une peine d'amour
La coparentalité ou les nouveaux modèles familiaux
On aime : le chou fleur
Menu de la semaine : plats de saison inspirés du marché
Menu bistrot 3 services !
On réinvente la pizza (croûte de polenta, *flatbread*, *socca*, moule à muffin, etc.)

Fermeture 27 juillet / Matériel 2 août / Kiosque 2 septembre



PLANIFICATION ÉDITORIALE 2021

LA VIE, EN PLUS FACILE
COUP
de
POUCE

NOVEMBRE

CUISINE RÉCONFORTANTE

Un hiver stylé, mais au chaud
Comment maquiller une peau mature
Par ici la lumière ! Comment habiller ses fenêtres
Mieux comprendre la sexualité masculine
Commencer un nouveau boulot
Ma fille, ma meilleure amie

On aime : le poireau

Menu 3 services : les légumes-racines, de l'entrée au dessert

Dossier sur les pâtes gourmandes et les gâteaux renversés

Fermeture 24 août / **Matériel** 30 août / **Kiosque** 30 septembre

DÉCEMBRE

NOËL

La petite robe noire
Rouge à lèvres : mode d'emploi
3 décors de Noël, 3 styles
10 décorations à faire soi-même
Des traditions de Noël venues d'ailleurs à adopter
Éviter le gaspillage alimentaire pendant les fêtes
L'importance de l'imaginaire chez l'enfant

On aime : l'huître et les cocktails!

Menu 3 services : Noël végé

Dossier 1 : un *potluck* pour Noël

Dossier 2 : accompagnements

Dossier 3 : biscuits et carrés

Fermeture 21 septembre / **Matériel** 27 septembre / **Kiosque** 28 octobre

HORS SÉRIE CUISINE

CUISINE DU MONDE

Fermeture 27 janvier / **Matériel** 3 février / **Kiosque** 25 février

HORS SÉRIE CUISINE

DESSERTS

Fermeture 14 avril / **Matériel** 21 avril / **Kiosque** 13 mai

HORS SÉRIE CUISINE

FAITS MAISON

Fermeture 28 juillet / **Matériel** 4 août / **Kiosque** 26 août

HORS SÉRIE CUISINE

BOOKAZINE NOËL

Fermeture 29 septembre / **Matériel** 6 octobre / **Kiosque** 28 octobre

HORS SÉRIE CUISINE

SUR LA PLAQUE

Fermeture 24 novembre / **Matériel** 1^{er} décembre / **Kiosque** 23 décembre

HORS SÉRIE COLLECTION

VITALITÉ

Fermeture 17 février / **Matériel** 24 février / **Kiosque** 18 mars

CARTE DE TARIF



	1 page	Double page	2/3 page	1/2 page	1/2 page double	1/3 page	C2 + page 3	C3	C4
1-5X	15 250 \$	28 970 \$	14 375 \$	11 705 \$	22 210 \$	9 215 \$	36 215 \$	17 530 \$	19 065 \$
6-11X	14 790 \$	28 095 \$	13 950 \$	11 355 \$	21 548 \$	8 935 \$	35 125 \$	17 000 \$	18 130 \$
12-17X	14 340 \$	27 225 \$	13 515 \$	11 000 \$	20 885 \$	8 660 \$	34 040 \$	16 480 \$	17 920 \$

