



LA VIE, EN PLUS FACILE

/ 2022

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.

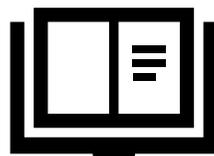
PORTRAIT DE LA MARQUE :



Revenus familiaux
77 821 \$



F35+
INDICE 131



Lecteurs / exemplaire
6,4



Abonnés / Infolettre
77 863



Lectorat masculin
34 %



Lectorat féminin
66 %



Lectorat Québec
96 %



Visiteurs
72 %



À SOULIGNER

- 1 172 000 lecteurs multiplateforme
- 832 000 lecteurs pour l'imprimé
- 130 044 exemplaires (circulation)
- 96 070 abonnés

NUMÉRIQUE

- 2 000 000 pages vues par mois
- 546 000 visiteurs uniques par mois
- 56 000 abonnés Pinterest
- 249 000 abonnés Facebook
- 17 300 abonnés Instagram

coup de pouce

/ pour la femme d'aujourd'hui



Est
extravagante
108



A des enfants de
moins de 12 ans
119



Adore acheter des
vêtements
122



Aime passer du
temps en famille
105



Fidèle
aux marques
107

COUP de POUCE le site, en plus grande

+50
produits de beauté
chouchous

Mode
Avoir du style
lors des canicules

Loisirs
7 idées pour
bouger

Couple
Vacances
en amoureux:
mode d'emploi

Maison
Aménager
un extérieur
chaleureux

*Un été
gourmand!*

Irrésistibles desserts glacés
On cuisine les fromages frais
Vinaigrettes originales

*Sandwichs glacés
forêt-noire*

composition du lectorat



A14-17
3 %



A18-34
28 %



A35-64
46 %



A65+
23 %





coup de pouce

/ le magazine art de vivre #1



Est propriétaire
588K
320K



Aime recevoir
à la maison
414K
223K



Adore
cuisiner
415K
235K



Favorise les
achats locaux
454K
260K

- Coup de Pouce
- Châtelaine

mot de la rédactrice

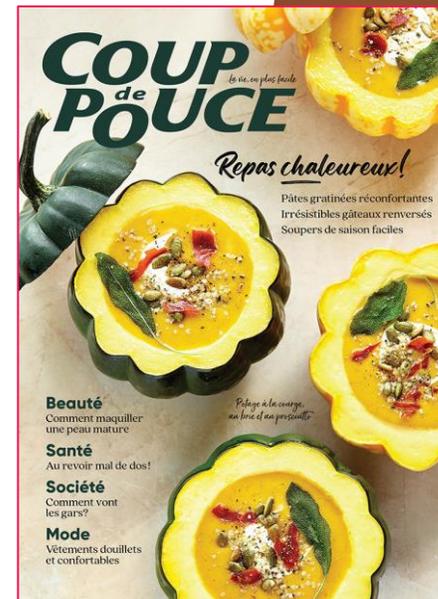
LE MAGAZINE LE PLUS COMPLET POUR LES FEMMES D'AUJOURD'HUI !

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

/ PRATIQUE



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

annexes



A close-up photograph of a person's hands holding an open magazine. The person is wearing a white short-sleeved shirt and a gold ring on their left hand. The magazine is open to a page with some text and images. The background is dark and out of focus.

pourquoi choisir les magazines?

ILS SONT TOUJOURS POPULAIRES

Plus de **la moitié** des Canadiens (53%) 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

36% des Canadiens ont posé une action après avoir vu une publicité dans un magazine.

ILS TOUCHENT TOUTES LES GÉNÉRATIONS

44% de la génération **Z**, **47%** des **Milléniaux**, **51%** de la génération **X**, **61%** des **Baby Boomers** et **68%** 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.
21,4 millions de magazines ont été vendus dans la dernière année.

Québecor Insights

Sources: Vividata Automne 2021, Canada total, 14+ (Gén Z_1966-2019, Milléniaux 1980-1995, Gen. X_1966-1979, Baby Boomers_1946-1965, Gen. Silencieuse avant 1946) / AAM: juillet 2020 à juin 2021

planification éditoriale 2022



JANVIER-FÉVRIER

Mode : on crée 7 looks autour d'accessoires fashion (ceinture, sac, bottes...)

Quoi de neuf en beauté? Les belles résolutions

Finances : avantages et inconvénients d'une marge de crédit hypothécaire

On aime : l'orange

Menu 3 services : menu réconfortant au chalet

Dossiers : recettes à la mijoteuse et boulettes (viande, volaille, poisson, végété)

Fermeture 9 novembre / Matériel 15 novembre / Kiosque 16 décembre

MARS

Mode : Vêtements tendances toute l'année, en hiver comme en été

Traitements non invasifs en médecine esthétique

Comment parler des changements climatiques aux enfants sans les décourager?

Quels sont les bienfaits d'être son propre patron?

Pratique : faire le ménage avec plaisir!

On aime : l'endive

Menu 3 services : un souper pour deux

Manger sainement en se faisant plaisir avec Madame Labriski

Les rôtis du dimanche (porc, bœuf, poulet, poisson, légumes farcis végétés)

Fermeture 10 décembre / Matériel 16 décembre / Kiosque 27 janvier

AVRIL

PÂQUES

Les tendances MODE de l'été / Changer de parfum : mode d'emploi

Guide beauté des gadgets à se procurer (pour le visage, le corps, les cheveux...)

Comment organiser un garage et un cabanon

On aime : le thé

Menu 3 services : menu de Pâques prêt à l'avance

Dossier 1 : le chocolat dans tous ses états (recettes sucrées ou sucrées/salées)

Dossier 2 : le jambon en 5 façons

Fermeture 19 janvier / Matériel 25 janvier / Kiosque 3 mars

MAI

FÊTE DES MÈRES

Chic, mais éthique. La mode d'ici (Canada)

Cheveux : comment passer au gris sans prendre une ride?

Palmarès des meilleurs soins à recevoir en salon (peau, mains, pieds, cheveux...)

Beau-parent : être reconnu à sa juste valeur

Déco : 10 idées géniales pour aménager notre cour

On aime : le fêta

Menu 3 services : brunch de fête des Mères

Dossier 1 : les poissons et fruits de mer d'ici

Dossier 2 : les nouilles asiatiques (en salade, en soupe, en sauté, en bols, etc.)

Fermeture 22 février / Matériel 28 février / Kiosque 31 mars

planification éditoriale 2022



JUIN

FÊTE DES PÈRES

Mode : Tenues légères et confortables pour traverser l'été / Dossier maillots
Souriez! Différentes interventions et trucs maquillages pour un sourire pepsodent

Le yoga : une philosophie de vie!

Déco : comment organiser une cuisine extérieure?

On aime : le concombre

Menu 3 services : une fête des Pères tout BBQ

Dossier 1 : brochettes originales (BBQ)

Dossier 2 : collations énergétiques pour nos virées en plein air (Mme Labriski)

+ CAHIER SPÉCIAL « GUIDE VACANCES » (36 pages)

Fermeture 23 mars / Matériel 29 mars / Kiosque 5 mai

JUILLET / AOÛT

Shopping : robes des villes robes des champs!

Beauté : Redonner vie aux cheveux, ongles abimés et aux cils/sourcils

Qu'est-ce que le mouvement végane?

Faire la paix avec la transpiration et traitements pour la contrer

On aime : la framboise

Menu 3 services : un menu froid pour les jours de grande canicule

Dossier estival (salades, sangria, gaspacho, bruschetta, BBQ...)

Fermeture 3 mai / Matériel 9 mai / Kiosque 9 juin

SEPTEMBRE

LA RENTRÉE

Mode : 7 classiques indémodables

Beauté : Les effets du stress sur ma peau. Conseils d'experts

Famille : jusqu'où devons-nous pousser nos enfants?

Qu'est-ce que l'ostéoporose?

Déco : On s'amuse avec la couleur

On aime : le maïs

Menu 3 services : un menu à préparer avec les enfants

Dossier 1 : Lunchs savoureux, qui changent des sandwiches pas de croûtes

Dossier 2 : Déjeuners à congeler et emporter

+ CAHIER SPÉCIAL « CONSERVES » (36 pages)

Fermeture 22 juin / Matériel 28 juin / Kiosque 4 août

OCTOBRE

Mode : Les grandes tendances de l'automne

Beauté : Les grandes tendances maquillage, soins, cheveux et parfums

Se maquiller lorsqu'on n'a plus de pilosité (en lien avec le cancer du sein)

Des plantes d'intérieur incroyables et des idées déco pour les exposer

Famille : Quels sont les trucs/conseils pour « réussir » sa séparation ?

On aime : le cidre

Menu 3 services : brunch des récoltes

Dossier 1 : Le festival de la courge

Dossier 2 : Pomme d'amour (recettes sucrées ou sucrées/salées)

Fermeture 26 juillet / Matériel 1er août / Kiosque 1er septembre

planification éditoriale 2022



NOVEMBRE

CUISINE RÉCONFORTANTE

Les manteaux font leur show

Astuces pour prendre soin de sa peau comme en institut

Déco : Une chambre à faire rêver

Mon enfant est gêné : comment je le soutiens ?

La sécheresse vaginale, parlons-en franchement!

On aime : le chou de Savoie

Menu 3 services : l'Inde au menu

Dossier sur les viandes hachées et les pains-gâteaux

Fermeture 23 août / Matériel 29 août / Kiosque 29 septembre

DÉCEMBRE

NOËL

Tenues de soirée à prix léger

On s'inspire des vedettes de cinéma pour créer des tenues des fêtes

Les accessoires font leur star

Des parfums à offrir ou à s'offrir

3 façons d'adopter les paillettes

Déco : des belles tables des fêtes

Pratique : bricos de Noël

Santé : les bénéfices réels du vin bio

On aime : la cannelle

Menu 3 services : Soirée vins et fromages + les meilleurs vins pour les fêtes

Dossier 1 : un *potluck* pour Noël

Dossier 2 : Classiques sucrés revisités

Dossier 3 : À chacun son cocktail!

Fermeture 20 septembre / Matériel 26 septembre / Kiosque 27 octobre

hors-séries 2022



HORS SÉRIE CUISINE CONGÉLO

Fermeture **12 janvier** / Matériel **19 janvier** / Kiosque **10 février**

HORS SÉRIE CUISINE SALADE/BBQ

Fermeture **13 avril** / Matériel **20 avril** / Kiosque **12 mai**

HORS SÉRIE CUISINE ZESTE 3

Fermeture **13 juillet** / Matériel **20 juillet** / Kiosque **25 août**

HORS SÉRIE CUISINE NOËL

Fermeture **28 septembre** / Matériel **5 octobre** / Kiosque **27 octobre**

HORS SÉRIE CUISINE FAIT MAISON

Fermeture **26 octobre** / Matériel **2 novembre** / Kiosque **24 novembre**

HORS SÉRIE CUISINE VÉGÉ-SANTÉ

Fermeture **23 novembre** / Matériel **30 novembre** / Kiosque **22 décembre**

carte de tarifs



	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 \$