

planète santé

PRIX ET PRESTATIONS 2024



Huile de coco en cuisine: qu'en penser?

L'huile de coco est régulièrement mise en avant pour ses bienfaits sur la santé. Les données scientifiques récentes semblent cependant les remettre en cause.

MATIERES GRASSES AJOUTÉES: QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS?

Les matières grasses ajoutées sont recommandées au maximum pour limiter le risque de maladies cardiovasculaires. Les recommandations sont les suivantes:

- 3 à 5 cuillères à soupe (20-25 g) d'huile végétale dans la journée
- 1 cuillère à soupe de matières grasses animales
- 1 cuillère à soupe de matières grasses végétales

- Pour la cuisson (chauffe modérée):**
- Huile d'olive
 - Huile de colza raffinée
 - Huile de tournesol
- Pour la cuisson (chauffe forte):**
- Huile de colza raffinée
 - Huile de tournesol
- Pour la cuisson (froid):**
- Huile de colza raffinée
 - Huile de tournesol

Bonne nuit la nuit!

Une bonne nuit de sommeil est essentielle pour la santé. Voici quelques conseils pour améliorer votre sommeil:

- Évitez les écrans avant de dormir
- Évitez les repas copieux avant de dormir
- Évitez les boissons alcoolisées avant de dormir
- Évitez les boissons caféinées avant de dormir
- Évitez les exercices physiques avant de dormir
- Évitez les bains chauds avant de dormir
- Évitez les siestes longues pendant la journée
- Évitez les siestes courtes pendant la journée
- Évitez les siestes pendant la nuit
- Évitez les siestes pendant le week-end
- Évitez les siestes pendant les vacances
- Évitez les siestes pendant les fêtes
- Évitez les siestes pendant les événements
- Évitez les siestes pendant les déplacements
- Évitez les siestes pendant les trajets
- Évitez les siestes pendant les réunions
- Évitez les siestes pendant les conférences
- Évitez les siestes pendant les séminaires
- Évitez les siestes pendant les ateliers
- Évitez les siestes pendant les ateliers de travail
- Évitez les siestes pendant les ateliers de réflexion
- Évitez les siestes pendant les ateliers de créativité
- Évitez les siestes pendant les ateliers de brainstorming
- Évitez les siestes pendant les ateliers de planification
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de projet
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de temps
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de stress
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de l'énergie
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de l'émotion
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la motivation
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la confiance
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la communication
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la collaboration
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la coopération
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la solidarité
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la fraternité
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la justice
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la paix
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de l'amour
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la compassion
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la bienveillance
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la gentillesse
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la douceur
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la tendresse
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la douceur
- Évitez les siestes pendant les ateliers de gestion de la douceur

POSITIONNEMENT

Édité par le groupe Médecine & Hygiène, leader dans le domaine de l'édition médicale pour les professionnels de la santé et le grand public, Planète Santé est votre partenaire de référence pour votre communication santé.

- Magazine tout public: 4 parutions par an, disponible dans les cabinets médicaux et sur abonnement.
- 80% de la population générale consulte un médecin au cours d'une année. Le magazine est distribué dans les salles d'attente et vise ainsi un large public soucieux de sa santé et de son bien-être.
- Un site internet avec plus de 90 partenaires et 20000 visiteurs uniques par jour.



INDICATIONS GÉNÉRALES

Tirage

12000	ex. Tirage total
3000	ex. abonnés
6000	ex. médecins
1500	ex. institutions médicales (cliniques, pharmacies, dentistes)
1000	ex. leaders d'opinion

Parution

4 x par an

Diffusion

Disponible dans les cabinets médicaux et sur abonnement

Lectorat

- Grand public
- Médecins
- Employés des institutions médicales (cliniques, pharmacies, dentistes)

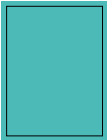
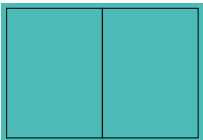
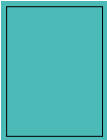
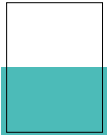
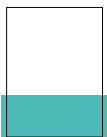
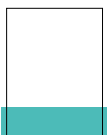
Éditeur et Rédaction

Groupe Médecine & Hygiène
Chemin de la Mousse 46
1225 Chêne-Bourg
T +41 22 702 93 37
redac@planetesante.ch
www.planetesante.ch

Annonces

Groupe Médecine & Hygiène
Chemin de la Mousse 46
1225 Chêne-Bourg
Michaela Kirschner/Charles Gattobigio
pub@medhyg.ch
charles.gattobigio@medhyg.ch

PRIX ET FORMATS

Formats	Prix par parution
Publicité couverture	
 2 ^e de couverture (200 x 265 mm + 3 mm de débords) 3 ^e de couverture (200 x 265 mm + 3 mm de débords) 4 ^e de couverture (200 x 265 mm + 3 mm de débords)	CHF 3000.-
Publicité intérieure	
 2/1 page (400 x 265 mm + 3 mm de débords)	CHF 4900.-
 1/1 page annonce ou PR (200 x 265 mm + 3 mm de débords)	CHF 2800.-
 1/2 page (200 x 133 mm + 3 mm de débords)	CHF 1200.-
 1/3 page (200 x 88 mm + 3 mm de débords)	CHF 800.-
 1/4 page (200 x 67 mm + 3 mm de débords)	CHF 600.-

Conditions générales

TVA 8.1% en sus sur tous les prix. Les conditions commerciales générales de l'ASSP sont en vigueur (www.vsw-assp.ch).

RABAIS

Rabais de répétition

2 x 10%, 4 x 20%

Commission conseil

Les agences reçoivent une commission conseil de 10%.

INFORMATIONS ET TARIFS WEB 2024

Le site en bref

- Planetesante.ch est le site médical romand numéro 1.
- Planetesante.ch répond aux questions du public dans un langage accessible à tous et toujours validé par des professionnels.
- Plus de 500 médecins romands participent à l'élaboration de son contenu.
- Plus de 100 institutions sont partenaires dont les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), le Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) et les sociétés cantonales de médecine.

Statistiques web

Nombre de visiteurs uniques 20000 par jour
Pages vues 13000 par jour

Emplacement

- En cas de réservation d'un emplacement déjà occupé, affichage en alternance.
- Emplacements Run of Site : bannières présentes sur toutes les pages du site.

Tarifs

Bannières	Tarifs	Dimensions	Format	Emplacement	Poids
Leaderboard	CHF 1 600.-/mois	728 x 90 px	.jpg, .gif ou .swf	Run of Site	150 kb (max.)
Grand rectangle	CHF 1 600.-/mois	300 x 250 px	.jpg, .gif ou .swf	Run of Site	150 kb (max.)
Newsletter (mensuelle)	CHF 900.-	630 x 125 px	.jpg, .gif ou .swf	Run of Site	150 kb (max.)
Extrait de l'agenda	CHF 100.- / semaine Documents à remettre: logo (.gif ou .jpg), lien, court texte de présentation			Homepage	
Lien sponsorisé	CHF 100.- / semaine Documents à remettre: phrase de présentation, lien			Homepage	
Rabais	Pour toute réservation de plus de 3 mois, profitez d'un rabais spécial de 20%				

Supplément de mise en forme et adaptation de l'annonce sur demande: CHF 100.-

Les bannières sont publiées en alternance avec d'autres bannières.

CALENDRIER 2024

N°	Date de parution	Boucllement des annonces	Délai de remise du matériel
N° 52	28.03.2024	29.02.2024	05.03.2024
N° 53	06.06.2024	08.05.2024	14.05.2024
N° 54 (numéro spécial Festival Planète Santé)	17.10.2024	29.08.2024	04.09.2024
N° 55	28.11.2024	31.10.2024	05.11.2024

DONNÉES TECHNIQUES

MAGAZINE

Format	200 x 265 mm
Franc-bord	+ 3 mm de marge de rognage sur les 4 côtés
Tech. d'impression	offset, computer-to-plate
Trame	80
Mat. d'impression	pdf haute définition 300 dpi

WEB

Mat. d'impression	.gif, .jpg ou .swf, haute résolution avec un poids maximal de 150 kb
--------------------------	--

LIVRAISON DU MATÉRIEL D'IMPRESSION

Groupe Médecine & Hygiène
Chemin de la Mousse 46
1225 Chêne-Bourg
T + 41 22 702 93 41
pub@medhyg.ch

IMPRIMERIE

AVD GOLDACH AG
Sulzstrasse 10-12
9403 Goldach