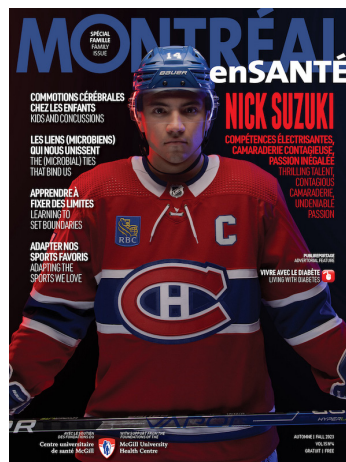


MONTRÉAL enSANTÉ MAGAZINE

AVEC LE SOUTIEN
DES FONDATIONS DU
Centre universitaire
de santé McGill



WITH SUPPORT FROM THE
FOUNDATIONS OF THE
McGill University
Health Centre



KIT MÉDIA KIT

Montréal enSanté, l'unique magazine bilingue au Québec portant sur la santé et le bien-être

Montréal enSanté (MES) regorge de conseils d'experts tels que médecins, diététistes, entraîneurs et simples amoureux de notre ville à tous. En plus des articles axés sur la santé, la nutrition, et la remise en forme, chaque numéro comprend une section entière consacrée aux soins cliniques novateurs et à la recherche de pointe qui ont lieu au Centre universitaire de santé McGill. Chaque numéro fait l'objet d'une publicité sur les ondes de CJAD AM et WKND FM pendant une période de deux semaines au cours de laquelle les auditeurs sont avisés d'aller ramasser leurs exemplaires gratuits. Tous les numéros sont affichés en ligne sur montrealensante.com.

Montréal enSanté, Quebec's only bilingual health and wellness magazine

Montréal enSanté (MES) is loaded with expert advice from physicians, dieticians, personal trainers and laypeople who love the city we call home. In addition to articles focused on health, nutrition, and fitness, each issue features an entire section dedicated to the innovative clinical care and cutting-edge research taking place at the McGill University Health Centre. Every issue is promoted on local radio stations CJAD AM and WKND FM for a two-week period. The commercials inform and the public on where to pick up their free copy. Current and back issues can easily be accessed online at montrealensante.com.

Publié 4 fois par an | Published 4 times a year

VOL 16 N° 3 ÉTÉ | SUMMER 2024

Période de parution : juillet à septembre

Release Period: July through September

Thème : la jeunesse à l'honneur

Theme: Spotlight on Youth

Publireportage : les meilleures écoles de Montréal

Advertorial Feature: Montreal's Best Schools

VOL 16 N° 4 AUTOMNE | FALL 2024

Période de parution : octobre à décembre

Release Period: October through December

Thème : spécial famille

Theme: Family Issue

Publireportage : vivre avec le diabète

Advertorial Feature: Living with Diabetes

VOL 17 N° 1 HIVER | WINTER 2025

Période de parution : janvier à mars

Release Period: January through March

Thème : les aînés à l'honneur

Theme: Spotlight on Seniors

Publireportage : vieillir et bien vivre

Advertorial Feature: Aging and Living Well

VOL 17 N° 2 PRINTEMPS | SPRING 2025

Période de parution : avril à juin

Release Period: April through June

Thème : la santé des femmes

Theme: Women's Health

Publireportage : santé articulaire et gestion de la douleur

Advertorial Feature: Joint Health and Pain Management

50 000

copies imprimées / printed copies*

10 000

Postées directement aux médecins

et professionnels de la santé à travers le Québec

Mailed directly to doctors and healthcare professionals across Quebec

20 000

CLSC et cliniques privées / CLSCs and private medical clinics

Pharmacies : Jean Coutu, Pharmaprix, Proxim, Uniprix, Familiprix, Brunet

Épiceries / Grocery Stores : Avril Santé, TAU, Métro, IGA, Provigo, Super C, Adonis, Rachele-Béry, Naturiste

Gymnases et spas / Gyms and spas

20 000

Salles d'attente et halls d'entrée du réseau du CUSM : Hôpital de Montréal pour enfants, Hôpital Royal Victoria, Institut thoracique de Montréal, Hôpital Shriners pour enfants, Centre du cancer des Cèdres, Hôpital général de Montréal, Hôpital de Lachine, Le Neuro

Waiting rooms and entrances of the MUHC: Montreal Children's Hospital, Royal Victoria Hospital, Montreal Chest Institute, Shriners Hospital for Children, Cedars Cancer Centre; Montreal General Hospital, Lachine Hospital, The Neuro

30 000 +

impressions numériques / digital impressions

À travers tous les sites : notre site Web, notre page Facebook de MES, et directement via Issuu, notre plateforme de publication numérique

Across all sites: our website, our Facebook page, and directly via Issuu, our digital publishing platform

LA JEUNESSE À L'HONNEUR SPOTLIGHT ON YOUTH

COMMUNAUTÉ • COMMUNITY

Le billet de la directrice création et contenu | Letter from the Creative & Content Director

EnBref

Méli-Mélo | Bits & Bites

Article vedette | Cover Story

SANTÉ • HEALTH

Vaccins pour adolescents et préadolescents : hépatite, VPH, méningite |

Vaccines for Teens & Tweens: Hepatitis, HPV, Meningitis

Rapport sur la santé naturelle : les adolescents et le sommeil | Natural Health Report: Adolescents and Sleep

La santé financière | Financial Health

Comprendre les probiotiques pour les enfants | Understanding Probiotics for Children

Au coin des quatre pattes | Pet Corner

Routine de soins de la peau pour les ados | Skincare Routine for Teens

Conditions du cuir chevelu : identification et traitement | Scalp Conditions: Identification and Treatment

Anaphylaxie : symptômes, causes, traitement, prévention | Anaphylaxis: Symptoms, Causes, Treatment, Prevention

Accès aux services de santé sexuelle et reproductive pour les jeunes | Youth Access to Sexual and Reproductive Health

La transformation des menstruations : l'évolution des produits menstruels et de leur commercialisation |

Menstruation Makeover: Shifts in Period Products and Marketing

Simplifier votre vie : guide pratique du minimalisme | Simplify Your Life: A Practical Guide to Minimalism

LES MEILLEURES ÉCOLES PRIVÉES DU QUÉBEC

QUEBEC'S BEST PRIVATE SCHOOLS 

Publireportage | Advertorial Feature

LE CUSM ET SES FONDATIONS • THE MUHC AND ITS FOUNDATIONS

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Fondation
du Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre
Foundation

la fondation
de l'hôpital
de montréal
pour enfants
the montreal
children's
hospital
foundation



FONDATION DE
L'HÔPITAL
GÉNÉRAL
DE MONTRÉAL

Fondation de l'Hôpital Lachine CUSM



Lachine Hospital Foundation MUHC



FONDATION DU
CANCER DES CEDRES
CEDARS CANCER
FOUNDATION



Institut-Hôpital
neurologique de Montréal
Montreal Neurological
Institute-Hospital

ALIMENTS • NUTRITION

Façonner le paysage alimentaire local | Shaping the Local Food Landscape

Les habitudes alimentaires des jeunes | Teenage Eating Habits

Troubles de l'alimentation : reconnaître les signes | Eating Disorders: Recognizing the Signs

Recettes de bols-déjeuner | Breakfast Bowl Recipes

EN FORME • FITNESS

Les Expos de Montréal selon Aislin | Aislin's Montreal Expos

La technologie portable pour le sport | Wearable Fitness Technology

Faire bouger les ados l'été | Keep Teens Active During the Summer

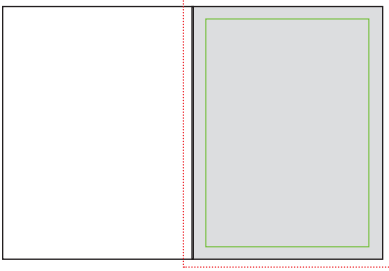
Le tonus avec Tina | Toning with Tina

EN COUVERTURE
ON THE COVER



Charlotte Cardin

SPÉCIFICATIONS



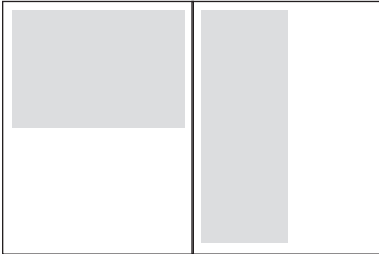
PLEINE PAGE | FULL PAGE

8.125" x 10.75" format final | trim size

7.625" x 10.25" surface d'impression | live area

8.375" x 11" marges perdues | bleed

Insérer les marques de coupe et de registre à une distance de 0.25" de la coupe
Crop and registration marks must be offset 0.25" from the trim



DEMI-PAGE | HALF PAGE

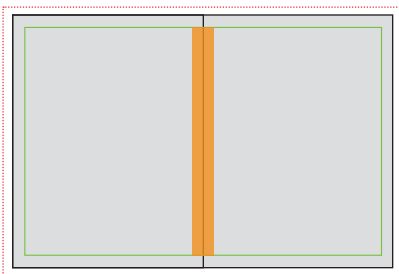
Horizontal 7.75" x 4.75" format final | trim size

Vertical 3.75" x 9.75" format final | trim size



QUART DE PAGE | QUARTER PAGE

3.75" x 4.75" format final | trim size



DOUBLE PAGE

16.25" x 10.75" format final | trim size

15.75" x 10.25" surface d'impression | live area

16.5" x 11" marges perdues | bleed

1" marge de sécurité typographique | gutter safety

Insérer les marques de coupe et de registre à une distance de 0.25" de la coupe
Crop and registration marks must be offset 0.25" from the trim

DATES BUTOIRS | DEADLINES

VOL 16 N° 3 ÉTÉ | SUMMER 2024

1^{er} juin | June 1st

VOL 16 N° 4 AUTOMNE | FALL 2024

1^{er} septembre | September 1st

VOL 17 N° 1 HIVER | WINTER 2025

1^{er} décembre | December 1st

VOL 17 N° 2 PRINTEMPS | SPRING 2025

1^{er} mars | March 1st

Montréal enSanté se réserve le droit de refuser toute publicité.

Selon nos normes publicitaires, les coupons sont interdits sur les publicités.

Un bon de commande signé doit être reçu avant toute parution de publicité.

**La publicité doit être envoyée en format PDF (300 PPP, profil CMJN)
à Erin Lafrenière, Directrice création et contenu, erin@montrealensante.com**

Montréal enSanté reserves the right to refuse any ad.

According to our advertising standards, coupons are not permitted on any ads.

A signed insertion order must be received before an ad may run.

Ad to be supplied as a PDF file (300 DPI, CMYK profile)
to Erin Lafrenière, Creative & Content Director, erin@montrealensante.com