





Une chic fille!
Elle est blonde, elle est jeune, elle est belle...
Elle est la fille de la semaine.



Une suite à 200€
C'est la nouvelle tendance de la décoration d'intérieur.
C'est simple, c'est moderne, c'est chic.



La force tranquille
Stephane Oubine
Il est calme, il est sûr, il est élégant.

Recettes en vedette
C'est l'été, c'est le moment idéal pour tester de nouvelles recettes.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.



Les douches en vedette
C'est la nouvelle tendance de la décoration de salle de bain.
C'est simple, c'est moderne, c'est chic.

Le bon tailleur
C'est la nouvelle tendance de la mode.
C'est simple, c'est moderne, c'est chic.



Cap sur le nord
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.



M
Julie
C'est la nouvelle tendance de la mode.
C'est simple, c'est moderne, c'est chic.

Parentèse
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Parentèse
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Année d'essai au naturel
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Rêve de bien-être
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Le tartare
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Le tartare
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Johanne Boivin
C'est la nouvelle tendance de la mode.
C'est simple, c'est moderne, c'est chic.

Johanne Boivin
C'est la nouvelle tendance de la mode.
C'est simple, c'est moderne, c'est chic.

Conteurs web
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Conteurs web
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.



Nathalie Bérubé
La femme qui aime les livres.
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Nathalie Bérubé
La femme qui aime les livres.
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Intime
C'est la nouvelle tendance de la mode.
C'est simple, c'est moderne, c'est chic.

Intime
C'est la nouvelle tendance de la mode.
C'est simple, c'est moderne, c'est chic.

Anne Dorval
C'est la nouvelle tendance de la mode.
C'est simple, c'est moderne, c'est chic.

Tout ce que l'on aime!
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Tout ce que l'on aime!
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Comme un homme
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Féminin sensuel
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Féminin sensuel
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Véronique
C'est la nouvelle tendance de la mode.
C'est simple, c'est moderne, c'est chic.

Véronique
C'est la nouvelle tendance de la mode.
C'est simple, c'est moderne, c'est chic.

La croque
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Tout ce que l'on aime!
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Tout ce que l'on aime!
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Tout ce que l'on aime!
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Combinaison gagnante
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Combinaison gagnante
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Artisanat à la provençale
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Une vraie cuisine de pro
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Une vraie cuisine de pro
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Un homme discret
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Un coach dans son salon
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Partir du bon pied
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Partir du bon pied
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

La conquérante
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

La conquérante
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Envies d'été
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Envies d'été
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Sexy maillots!
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Sexy maillots!
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Tout ce que l'on aime!
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

Tout ce que l'on aime!
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.

David La Haye
C'est l'été, c'est le moment idéal pour partir en vacances.
C'est simple, c'est rapide, c'est délicieux.



WHO IS THE *M* WOMAN?

M ENTERPRISING, DARING AND GENEROUS, THE *M* WOMAN IS ALSO SEDUCTIVE, POPULAR AND FULLY ENGAGED. SHE IS A WOMAN OF TASTE AND STYLE

She enjoys fashion, beauty and personal care products, wears fragrance and visits the spa.

She has a positive body image, exercises regularly and eats well.

She enjoys maintaining an active social life, surrounding herself with friends, dining out, visiting museums and taking in shows.

The *M* woman likes to decorate her home, entertain and cook.

She is mindful of her environment, thinks green, uses organic products, is interested in hybrid cars and hopes to leave her children a clean planet.

She enjoys travelling, and is open to the world while embracing her corner of it.



Photo: Académie culinaire



Photo: Daniel Clantara

Photo: Daniel Clantara

THE MAIN SECTIONS OF THE MAGAZINE

M IS A TOP-TIER WOMEN'S MAGAZINE COVERING TOPICS RELATED TO FASHION, BEAUTY, HEALTH, FITNESS, HOME DECORATION AND COOKING. *M* PROFILES STYLISH WOMEN WHO ARE INSPIRING FOR READERS.

EXCEPTIONAL WOMEN
On the cover are women known for their talent, style and charisma. The feature interview always has a lifestyle component touching on fashion, beauty, culture and leisure activities.

HONOUR ROLL
The "Tableau d'honneur" features women who have distinguished themselves in their field through their accomplishments, philosophy and values.

FASHION
Shopping reports showcasing high-end clothing and accessories from the best designers both local and international.

BEAUTY
Two features per issue: the first focuses on a topic of general interest to women, such as skin and hair care, weight loss, anti-aging creams and injections, state-of-the-art cosmetic surgery techniques, and so on; the second covers the latest personal care, make-up and fragrance product offerings from well-established brands.

HEALTH / FITNESS
A variety of health-related topics covered from the perspective of prevention, nutrition, exercise of all types, and sports.

HOME DECORATING
Editorials on how to decorate the different rooms in a house, with each issue featuring a multi-page report on a particular room, including a related shopping list.

FINANCES
Reports on personal finances, investment, work and career, women's rights, and so on.

COOKING
An array of season-appropriate topics on cooking for special occasions or for entertaining, featuring quality products.

LEISURE ACTIVITIES
Suggestions for dining out and bar outings, weekend getaways, travel, coffee table books, etc.



M TARGETS AUDIENCES PERTINENT TO YOUR INDUSTRY

M readers are **81%** more likely than the average woman to hold an executive or professional position.

	M PROFILE	MONTREAL AVERAGE	INDEX
<i>WOMEN 30 YEARS AND OLDER</i>			
Executives and professionals	24%	13%	181
University graduates	54%	29%	183
Family income of \$ 75,000 +	48%	29%	168
Family income of \$ 100,000 +	31%	16%	196
Family income of \$ 125,000 +	16%	8%	200

PEOPLE WHO CARE ABOUT THEIR APPEARANCE

Purchased cosmetics (in past year)	80%	73%	110
Purchased jewelry (in past 3 years)	54%	46%	117
Average amount spent on shoes (in past year)	\$ 409	\$ 325	+26%
Average amount spent on ladies' clothing (in past year)	\$ 848	\$ 683	+24%

TRAVEL FOR BUSINESS AND PLEASURE

Travelled (in past year)	72%	64%	114
Travelled to Europe (in past 3 years)	28%	21%	136
Made a business trip (in past year)	30%	29%	106
Travelled within Quebec (in past 3 years)	76%	68%	136

An index value above 100 indicates that the likelihood of adopting a particular behaviour is greater than for the average Montrealer (average = 100).

Source: NADbank 2009, Francophone Montréal 18+. Profile of weekday *La Presse* readers, WOMEN aged 30 and over.



Photo: Donald Courchesne

TARGETED AUDIENCES

M TARGETS AUDIENCES PERTINENT TO YOUR INDUSTRY

M readers are **88%** more likely than the average woman to eat 4 or more times per month in a fine restaurant.

	M PROFILE	MONTRÉAL AVERAGE	INDEX
ACTIVE PEOPLE WHO LOOK AFTER THEIR HEALTH			
Work out at a gym	27%	17%	162
Visit museums or art galleries	53%	38%	140
Attended a jazz concert	29%	23%	126
Purchased vitamins (in past year)	41%	41%	100

EPICURES

Drank wine (in past month)	78%	71%	110
Ate in a fine restaurant (in past month)	74%	55%	134
Ate 4 or more times in a fine restaurant (in past month)	10%	6%	188

An index value above 100 indicates that the likelihood of adopting a particular behaviour is greater than for the average Montrealer (average = 100).

Source: NADbank 2009, Francophone Montréal 18+. Profile of weekday *La Presse* readers, WOMEN aged 30 and over.

INSIDE *LA PRESSE* (75,000 copies)

Zone 1	Laval
Zone 2	Brossard, La Prairie, St-Lambert, Saint-Hubert, Longueuil, Greenfield Park
Zone 7	Montréal West End, Downtown, Verdun, LaSalle, Lachine, N.D.G., Côte St-Luc, Hampstead, Outremont
Zone 8	West Island, Île-Perrot, Vaudreuil, Town of Mount-Royal, Saint-Laurent, Dorval, Beaconsfield, Pointe-Claire, D.D.O.

DOOR-TO-DOOR WITHOUT DUPLICATION AMONG *LA PRESSE* SUBSCRIBERS (25,000 copies)
 Outremont, Westmount, Town of Mount-Royal, Nuns' Island, Saint-Lambert, Hampstead, Blainville, Fontainebleau

PUBLICATIONS

MARCH

Publication date:
Wednesday, March 23, 2011

Space reservation:
Thursday, February 17, 2011

Camera-ready material:
Monday, March 7, 2011

MAY

Publication date:
Wednesday, May 25, 2011

Space reservation:
Thursday, April 21, 2011

Camera-ready material:
Monday, May 9, 2011

SEPTEMBER

Publication date:
Wednesday, September 7, 2011

Space reservation:
Thursday, August 4, 2011

Camera-ready material:
Monday, August 22, 2011

NOVEMBER

Publication date:
Wednesday, November 23, 2011

Space reservation:
Thursday, October 20, 2011

Camera-ready material:
Monday, November 7, 2011

NATIONAL RATE

• 1 page	\$6,860
• 1/2 page	\$4,000
• 1/3 page	\$3,325
• Full page spread	\$13,000
• 1/2 page horizontal spread	\$7,900
• 1/3 page horizontal spread	\$6,660
• Back cover	\$9,260
• Inside front cover	\$8,950
• Inside back cover	\$8,640
• 2 pages	\$13,000

For additional information, contact your advertising representative or dial
514 285-7000, ext. 6167.

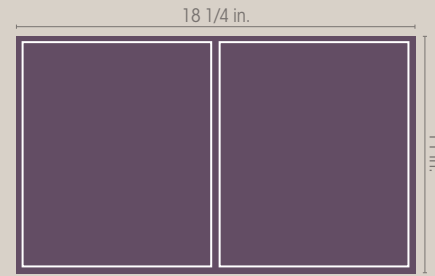
LA PRESSE



Photo: Monic Richard



ADVERTISING SIZES AND TECHNICAL SPECIFICATIONS



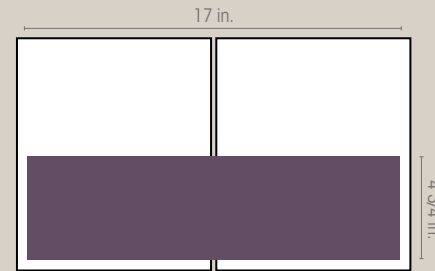
FULL PAGE SPREAD

A 1/4-inch safety margin **MUST** be allowed all around

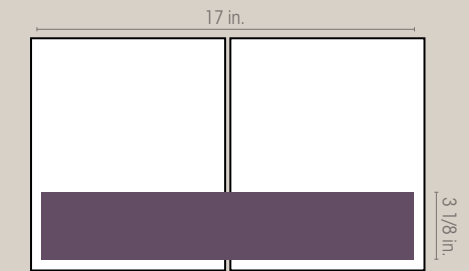


1 PAGE

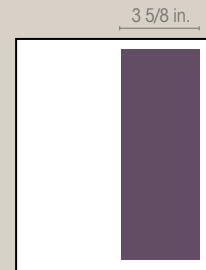
A 1/4-inch safety margin **MUST** be allowed all around



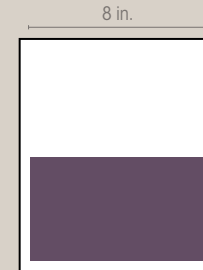
SPREAD ½ PAGE



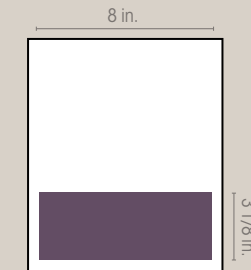
SPREAD ⅓ PAGE



**½ PAGE
VERTICAL**



**½ PAGE
HORIZONTAL**



**⅓ PAGE
HORIZONTAL**

Finished size:
9 in. X 10 ¾ in.

Bleed:
⅛ in.

Safety margin (text only):
¼ in. of finished size

Image resolution
300 dpi

Pixel Image (Bitmap/Line art):
2,400 dpi

Dot gain:
24%

Maximum total ink coverage:
300