

KIT MÉDIA 2023



MARIE CLAIRE,  
*leader*  
DES MENSUELS  
FÉMININS!

# L'ESPRIT ET LE STYLE

Marie Claire se décline  
en version 100% Suisse pour  
une plus grande proximité.  
*Marie Claire Suisse* tisse un lien  
fort avec ses lectrices  
car il parle de leur quotidien.

*Pour les femmes  
et avec les femmes  
une vision  
partagée du féminin.*

# CONTENUS

Tous les mois, les dernières tendances, les meilleures adresses, des conseils, des témoignages, des reportages.

### LES CRÈMES DE NUIT RAFFERMISANTES

**REGULATEUR (1)**  
 Crème de nuit à l'acide hyaluronique, vitamine C et niacinamide. Elle agit sur la production de collagène et aide à réduire les rides. CHF 40.-

**REPLÉANT (2)**  
 Crème de nuit à l'acide hyaluronique, vitamine C et niacinamide. Elle agit sur la production de collagène et aide à réduire les rides. CHF 40.-

**REGAIN (3)**  
 Crème de nuit à l'acide hyaluronique, vitamine C et niacinamide. Elle agit sur la production de collagène et aide à réduire les rides. CHF 40.-

**ANTIOXYDANT (4)**  
 Crème de nuit à l'acide hyaluronique, vitamine C et niacinamide. Elle agit sur la production de collagène et aide à réduire les rides. CHF 40.-

**CINQ GESTES POUR TOUT TOURNER\***  
 Utilisez la crème de nuit à l'acide hyaluronique, vitamine C et niacinamide. Elle agit sur la production de collagène et aide à réduire les rides. CHF 40.-

**ATELIERS COSMÉTIQUES NATURELS**  
 www.marieclaire.ch

# BEAUTÉ

# SANTÉ

## LA SPIRULINE

### star des compléments alimentaires



**Appareil il y a plus de trois milliards d'années, la spiruline est un microalgue microscopique surnommée «or vert» tant ses qualités nutritionnelles sont exceptionnelles. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe une spiruline swiss made, produite et cultivée à Loney, dans le canton de Valais.**

**Ph. Méline Neuhaus**

Dans la famille des compléments alimentaires, difficile de passer à côté de la spiruline. Elle serait même consommée dans l'espace par les astronautes grâce à sa teneur exceptionnelle en protéines, en vitamine A, en fer et en minéraux tels que le potassium, le calcium ou encore le sélénium. Fortifiant, détoxifiant et stimulant le système immunitaire, la spiruline se positionne comme le complément alimentaire qui compte bien révolutionner l'alimentation.

**Une spiruline 100% suisse**  
 À Loney, au cœur d'une serre de 1000 m<sup>2</sup> regroupant six bassins, la société Spiruline SwissMade SA produit et cultive chaque année environ 600 kilos de spiruline. La saison de culture s'étend généralement d'avril à septembre. Depuis sa fondation, l'entreprise connaît une évolution fulgurante, entre récolte de fonds via une campagne de financement participatif, l'installation fin 2017 à Loney et le fort développement de sa surface de production.

La raison de ce succès repose principalement sur le fait que Spiruline SwissMade SA répond aux nouveaux défis et besoins alimentaires de la société en apportant des solu-

tions saines pour améliorer le bien-être des consommateurs. «Nous cultivons et metons ainsi à disposition du marché une spiruline de qualité, éthique et écoresponsable. À travers nos actions, nous souhaitons sensibiliser la population et participer à la prise de conscience d'un manger mieux», explique Wolfgang Sickenberg, associé et responsable de la communication et du marketing. L'entreprise est d'ailleurs labellisée Swiss Made et détient également le label Vaud. «Nous sommes fiers de proposer un produit 100% naturel, 100% suisse et 100% bon pour le bien-être de nos consommateurs.»

**Conseil de consommation**  
 Pour une consommation journalière, la recommandation générale est de 3 à 5 grammes, soit l'équivalent d'une cuillère à café. Au goût léger, presque neutre, cet or vert peut s'allier avec un immense éventail d'aliments. Dans un verre d'eau, un jus de fruit, un breuvon ou même dans la salade, il n'y a aucune limite à la créativité. Le secret est de ne pas la cuire au risque de perdre les vertus de ses nutriments. Il est toutefois possible de la chauffer, en la déglacant sur un plat de pâtes par exemple.

**OÙ SE PROCURER DE LA SPIRULINE SWISS MADE?**  
 Sur la boutique en ligne: [www.spiruline.ch](http://www.spiruline.ch)  
 Vente directe à la serre: lundi-vendredi: 11h-12h et 15h30-18h, samedi 8h-12h  
 Adresse: Route de Denges 7, 1027 Loney

## CRÉATEURS SUISSES...

MODE SWISS MADE  
**marie claire**

**BONNEUR À PORTER...**  
 Jolly Jungle est avant tout une histoire de famille, puis c'est à travers des rencontres, des voyages, des pierres ou encore des matériaux que l'inspiration se trouve pour créer les collections limitées de bijoux, de vêtements et d'accessoires. Des pièces originales au look ethno-chic. Boucles «Malour», quartz rose et pointe de flèche, le porte-bonheur emblématique des amérindiens.  
 CHF 45.- [www.jolly-jungle.com](http://www.jolly-jungle.com)



## DOUCES VIBRATIONS

Chloé, la fondatrice de Boëti, vous transporte à travers ses collections dans un univers doux et bohème-chic. Ses collections sont imprégnées des énergies positives et féériques d'Ébiza. Sac à main bohème, CHF 100.- [www.boeshop.ch](http://www.boeshop.ch)



## CÉLÉBRER LA FÉMINITÉ

PURA CLOTHING utilise uniquement du tissu recyclé et reverse CHF 1.- par commande à une organisation sans but lucratif qui lutte contre le réchauffement climatique. Robe Marina, CHF 90.- [www.puraclothing.com](http://www.puraclothing.com)



## STYLE MINIMALISTE ET FRAI

Shoppingtherapy est une marque suisse de sandales à cuir naturel qui sent bon le soleil. C'est au cours de ses nombreux voyages en terre grecque que la créatrice, Paula Kapellos, addict aux chaussures, se prend de passion pour l'artisanat local. Sandales «ikaria» en cuir véritable, CHF 139.- [www.shoppingtherapy.ch](http://www.shoppingtherapy.ch)



## PIERRES PROTECTRICES

Terra Gemma est né de deux sœurs helvète-écossaises passionnées par les beaux bijoux. Leurs créations mêlent style bohème, chic et minimaliste et sont ornées de belles pierres semi-précieuses aux vertus protectrices. Bague en argent 925 plaquée or ornée de pierres d'œil de tigre, CHF 70.- [www.terragemma.ch](http://www.terragemma.ch)



## DES BONS PLATS SANS SE RUINER

De chouettes repas pour 4 personnes extraits des +100 meilleures recettes de Jow-



## DES BONS PLATS SANS SE RUINER

De chouettes repas pour 4 personnes extraits des +100 meilleures recettes de Jow-



# MODE

## Destinations secrètes

Abbas Saint-Paul-de-Vence Un resort prestigieux qui évoque tout de la fois la Fondation Maeght, Prigent ou Chagall, le Club d'Élixir a son univers dans une nature intègre. 12 suites de villégiature au lieu mythique. Au cœur de cet eden s'étire le Domaine du Max de Pierre D' d'une beauté insolite avec de bassines préservées. Incomparable...  
 Ph. Rapha Meyer

**Je suis TOUT**  
 Après avoir été l'une ou l'autre maison montecarlo, il est temps de se faire plaisir dans les grandes lignes. Pour qui souhaite un logement moderne et pratique à long terme (résidence de l'été ou secondaire), le Domaine du Max de Pierre contre les critères d'un bon investissement qui valent pour tout le monde et surtout de l'été, des vacances et de l'été, c'est de la vie. Le Max, un lieu où l'on se sent à la fois à l'aise, un jardin méditerranéen et un paysage qui se découvre à mesure que l'on avance, et enfin un lieu où l'on se sent à la fois à l'aise et à l'aise.

**Culture spectacle et tourisme bien au plaisir**  
 Le chef Emmanuel Lhué - qui a officié à L'Orme et à Vertus - ouvre depuis un restaurant et hôtel-boutique: un concept, des richesses géographiques exceptionnelles. Face aux compositeurs, une table d'hôte de 14 personnes permet d'apprécier en direct les préparations de la cuisine de l'Orme et de la table de l'Orme. Le chef Emmanuel Lhué en charge de la table de l'Orme pour de la cuisine de l'Orme et de la table de l'Orme. Le chef Emmanuel Lhué en charge de la table de l'Orme pour de la cuisine de l'Orme et de la table de l'Orme.

**Luxueux et confidentiel**  
 Conçu pour les couples ou les familles, authentiques et confortables, les villas de l'Orme offrent un cadre idéal pour les vacances. Une ambiance très chic et raffinée et le service personnalisé de l'Orme vous offrent un cadre idéal pour les vacances. Une ambiance très chic et raffinée et le service personnalisé de l'Orme vous offrent un cadre idéal pour les vacances.

**Un lieu en Provence**  
 Place que le passé envahit, le Domaine dispose de son propre hôtel d'un aspect ancien. Depuis deux ans, elle est devenue un lieu de vie et de plaisir en bord de mer. Une atmosphère agréable et un cadre idéal pour les vacances. Une ambiance très chic et raffinée et le service personnalisé de l'Orme vous offrent un cadre idéal pour les vacances.

**Hôtel Domaine du Max de Pierre**  
 28300 Saint-Paul-de-Vence  
 Tel. +33 (0) 4 93 83 00 10  
[www.domainedumax.com](http://www.domainedumax.com)

# ÉVASION

## DES BONS PLATS SANS SE RUINER

De chouettes repas pour 4 personnes extraits des +100 meilleures recettes de Jow-



## TAGLIATELLES AUX CREVETTES ET CHORIZO

Faites cuire 300 g de tagliatelles selon les instructions. Pendant ce temps, poêlez 100 g de crevettes et coupez-les en rondelles. Dans une poêle bien chaude, versez un filet d'huile d'olive et ajoutez 250 g de petits pois frais (ou surgelés). Faites cuire 10 min, en remuant souvent. Ajoutez 300 g de crevettes cuites, le chorizo et mélangez pendant 2 min. Incorporer la sauce et laissez mijoter à feu doux. Ajoutez les pâtes dans la poêle, sautez, poivrez, mélangez et servez.

## ŒUFS COCOTTE EPINARDS ET LARD

Poêlez les œufs à 200°C. Dans un bol, mélangez 60 g de parmesan râpé et 100 g de crème fraîche épaisse. Salez, poivrez. Étalez en un film fin sur une plaque à cuisson et ajoutez les épinards. Couvrez avec 8 tranches de lard. Couvrez dans une casserole et laissez cuire à feu doux pendant 10 min. Déposez les œufs dans la cocotte et laissez cuire pendant 10 min. Déposez les œufs dans la cocotte et laissez cuire pendant 10 min. Déposez les œufs dans la cocotte et laissez cuire pendant 10 min.



# LECTORAT

*Marie Claire*  
**1<sup>ÈRE</sup> MARQUE**  
**FÉMININE MENSUELLE**  
**HAUT DE GAMME**

(Source: MACH Basic 2022-2)

Âge	
14-34 ans	6'000
<b>35-54 ans</b>	<b>10'000</b>
<b>55 ans et plus</b>	<b>10'000</b>

Revenus	
< CHF 4000	5'000
CHF 4000-8000	10'000
<b>&gt; CHF 8000</b>	<b>11'000</b>

Instruction	
Obligatoire	6'000
Post-obligatoire	9'000
<b>Supérieure</b>	<b>11'000</b>

Cantons	
Genève	8'000
Vaud	12'000
Autres cantons	6'000

# LECTORAT

## *Les affinités des lectrices*

	cosmétique, soins du corps, beauté	241		infos sujets locaux et régionaux	188
	habitat, aménagement intérieur, meubles	233		santé, nutrition	185
	art et culture	226		formation, formation continue	183
	habillement et mode	225		gastronomie, manger, cuisiner	182
	littérature, philosophie	220		famille, vie de couple	182
	psychologie	203		environnement	174
	voyages	195		animaux et nature	164

# PLANNING 2023

N°	PARUTION	DATE DE PARUTION	INSERTION PUB/REMISE DES ÉLÉMENTS
845	JANVIER	jeudi, 5 janvier 2023	lundi, 12 décembre 2022
846	FÉVRIER	jeudi, 2 février 2023	lundi, 9 janvier 2023
847	MARS	jeudi, 2 mars 2023	jeudi, 9 février 2023
848	AVRIL	jeudi, 6 avril 2023	lundi, 13 mars 2023
849	MAI	jeudi, 4 mai 2023	mardi, 11 avril 2023
850	JUIN	jeudi, 1 juin 2023	mercredi, 3 mai 2023
851	JUILLET	samedi, 1 juillet 2023	lundi, 5 juin 2023
852	AOÛT	mercredi, 2 août 2023	vendredi, 30 juin 2023
853	SEPTEMBRE	mercredi, 6 septembre 2023	mercredi, 16 août 2023
854	OCTOBRE	mercredi, 4 octobre 2023	lundi, 11 septembre 2023
855	NOVEMBRE	mercredi, 8 novembre 2023	lundi, 16 octobre 2023
856	DÉCEMBRE	mercredi, 6 décembre 2023	lundi, 13 novembre 2023

# TARIFS 2023

Deuxième de couverture  
de l'édition Suisse:

9500.-

Sur demande:

tarifs pour encarts libres,  
brochés ou collés

Rabais de répétition:

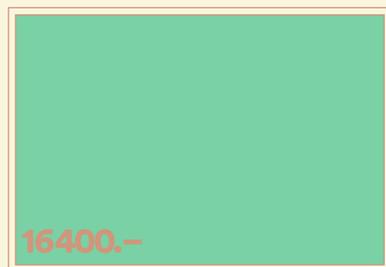
- 3 parutions = 5%
- 6 parutions = 10%
- 10 parutions = 15%

Commission d'agence: 15%

Tirage utile:

15000 exemplaires

Tous les prix sont en CHF,  
hors TVA



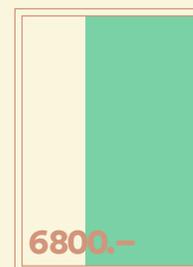
16400.-

**2/1 page panoramique**  
430 x 270 mm  
+ 5 mm de débord



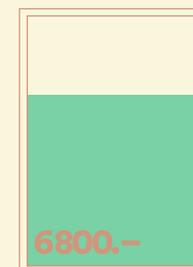
8200.-

**1/1 page**  
215 x 270 mm  
+ 5 mm de débord



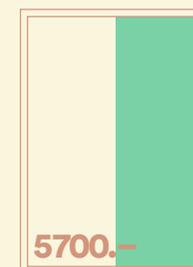
6800.-

**2/3 page en hauteur**  
143 x 270 mm  
+ 5 mm de débord



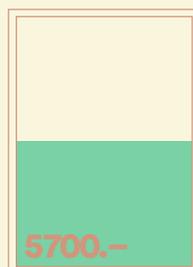
6800.-

**2/3 page en largeur**  
215 x 180 mm  
+ 5 mm de débord



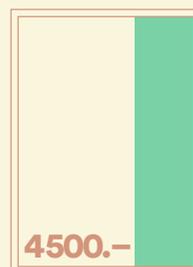
5700.-

**1/2 page en hauteur**  
107 x 270 mm  
+ 5 mm de débord



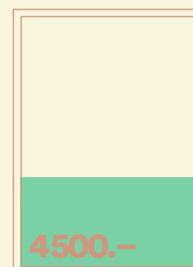
5700.-

**1/2 page en largeur**  
215 x 135 mm  
+ 5 mm de débord



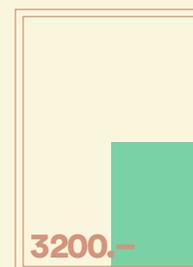
4500.-

**1/3 page en hauteur**  
72 x 270 mm  
+ 5 mm de débord



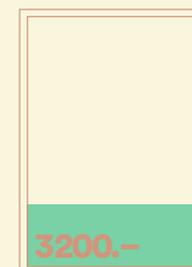
4500.-

**1/3 page en largeur**  
215 x 90 mm  
+ 5 mm de débord



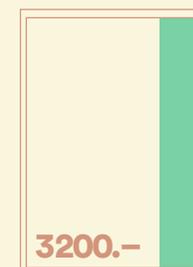
3200.-

**1/4 page en carré**  
107 x 135 mm  
+ 5 mm de débord



3200.-

**1/4 page en largeur**  
215 x 67 mm  
+ 5 mm de débord



3200.-

**1/4 page en hauteur**  
54 x 270 mm  
+ 5 mm de débord

# PUBLIREPORTAGES MARIE CLAIRE SUISSE

MARIE CLAIRE SUISSE X CLINIQUE DE LA SOURCE

PUBLIREPORTAGE

**Un lien pour la vie**

**NAISSANCE**

Surprise, joie, excitation... Le début d'une grossesse rime toujours avec une avalanche d'émotions. Et puis très vite, la question du choix de la maternité pointe aussi à l'horizon. Pour Odaline, la réponse était déjà toute trouvée ce sera la Clinique de La Source à Lausanne. Retour sur le parcours d'une jeune maman, accompagnée par sa médecin gynécologue.

— Pourquoi avoir choisi la Clinique de La Source pour la naissance de votre enfant? — Tout d'abord pour la prise en charge, le suivi. Je souhaitais trouver un endroit où je puisse être suivie tout au long de ma grossesse, mais également pendant et après mon accouchement. La Clinique de La Source propose non seulement des cours de préparation à l'accouchement au sein de l'établissement, mais également un accompagnement pour les premiers soins et le libre choix du mode d'alimentation du bébé lors du séjour, ainsi qu'un suivi jusqu'à huit semaines après l'accouchement. Il y a aussi des séances d'ontopédie, d'aromathérapie et d'acupuncture qui sont idéales pour prendre soin de soi et du bébé.

— En quoi votre rencontre avec la Dre Clément-Wiig a-t-elle été déterminante? — La Dre Clément-Wiig m'avait été recommandée par mon ancienne gynécologue et j'ai tout de suite eu un très bon feeling. Exactement durant la pandémie et très exposée de par mon métier d'hypnotiste dentaire, je craignais par exemple d'être arrêtée rapidement. Je suis quelqu'un de très actif et je souhaitais absolument continuer à travailler le plus longtemps possible. La Dre Clément-Wiig a réellement su prendre en compte mes besoins et écouter ma sensibilité, tout en me garantissant un suivi de qualité. D'autre part, elle a su également intégrer pleinement le futur papa dans le suivi de ma grossesse. C'était aussi un point très important pour moi.

**Die Clément-Wiig**  
Médecin spécialiste en gynécologie et obstétrique.  
www.lasource.ch

MARIE CLAIRE SUISSE X C&A

PUBLIREPORTAGE

## La mode côté JARDIN

À l'arrivée des beaux jours, C&A vous convie dans un jardin où imprimés fleuris, matières naturelles et teintes vives rivalisent d'élégance et de féminité. La couleur phare? Le PINK, qui se décline avec grâce sur des blouses brodées ou par petites touches sur des jupes maxi – véritable tendance 2022. Une sélection Premium, composée principalement de pièces 100% coton que vous pourrez mixer à l'infini!

**# wear the change**

Blouse en C&A CHF 59,95  
T-shirt avec motif fleuri C&A CHF 29,95  
Jas de coupe slim en C&A CHF 129,95  
Robe imprimée à fleurs C&A CHF 79,95  
Mini sac à bandoulière C&A CHF 24,95  
Mini sac à bandoulière C&A CHF 24,95

Disponible dans une sélection de magasins C&A et sur la boutique en ligne www.c-a.com

MARIE CLAIRE SUISSE X OONA

PUBLIREPORTAGE

## Un caviar qui se fête!

Pour fêter en beauté les 10 ans du caviar Oona, la designer et artiste Christa Riguzzi marie liberté des Alpes et ambiance tropicale de la Maison de Fuligen et lui crée un écran peilliant.

**À ANNÉE SPÉCIALE, ÉDITION SPÉCIALE**  
En cette année anniversaire, le design de Caviar est un feu d'artifice où se loge une perle rare: la boîte de 100 g d'Osiera Carat. «Le caviar et l'art se mélangent à la perfection. Étant moi-même épiceurienne, j'ai accédé avec grand plaisir de concevoir cette édition CaviArts, raconte Christa Riguzzi, artiste, à côté des robes haute couture pour la marque Lisbeth Egli et propose sa propre collection de bijoux et de chaussures. Pour cette édition spéciale, elle propose un design plein de vitalité: «Les couleurs diffuses de l'énergie, je me suis inspirée des éléments de la Maison tropicale tels que feu, la nature, les produits tropicaux, le soleil, les plantes et la positivité. Le jaune symbolise le soleil, le noir le caviar, le vert la végétation luxuriante, le bleu l'eau et le rose est un clin d'œil à la Suisse. Les ailes, enfin, représentent la liberté, comme un vol dans les Alpes suisses, bercées du caviar Oona».

**CAVIAR: UNE SAGA DE CRÉATIONS**  
2021 sera la huitième édition spéciale, toutes ont fait appel à des personnalités de renom. En 2014, la première création est confiée à la marque Portier/Borfi, de Thonon, et la boîte de caviar a habillé d'un surmeuble cubique. La 2<sup>e</sup> édition est signée Ted Kupa, il s'inspire de ses séjours en Russie et en Iran. En 2016, la 1<sup>re</sup> édition est réalisée par l'artiste Ernst Oepfinger, qui enchante avec ses créations en papier déplié. C'est ensuite le tour de Gregory Knic avec son slogan «Obald et Oona», il ouvre au caviar les portes de l'univers du cirque. En 2018, le rockeur Michael Lucerne prête sa madone à CaviArts pour un emballage très dynamique. L'année suivante, DJ Antoine apporte sa touche personnelle à la série, en utilisant le tigre, base et symbole de son style de vie. L'édition 2020, elle, est créée par le hockeyeur et artiste Kris Ray Blum qui explore l'interaction entre calme et espace.

**10 ANS D'ANNIVERSAIRE DE L'EXCEPTION**  
Le caviar Oona est rare et précieux. Il est issu d'ostrogons élevés avec passion, patience et soin, dans une eau de source provenant des Alpes bernoises. Premier élevage suisse d'ostrogons sibériens en Suisse, il est abrité par la maison tropicale de Fuligen, site exceptionnel situé dans l'Oberland bernois. Là, 80000 ostrogons produisent à la tonne de caviar par an. Les poissons vivent dans des bassins alimentés par une eau de montagne pure et naturellement chaude, puisqu'elle jaillit à 9°C du massif du Litschberg. Cette eau magique contribue au caractère et à la saveur d'un caviar unique en son genre. Le tout rehaussé par du sel suisse d'exception et garanti sans autre conservateur.

WWW.OONA-CAVIAR.CH  
WWW.TROPENHAUS-FULIGEN.CH  
D'OSIERA CAVIAR

MARIE CLAIRE SUISSE X MANOR

NATIVE ADVERTISING

UNE TOUCHE DE «VERY PERY»  
**COULEUR DE L'ANNEE 2022**

C'est l'automne et, on le sait, la saison s'apprête à changer. La nouvelle collection Manor apporte des accents colorés. L'occasion parfaite de repenser notre garde-robe pour l'arrivée des premiers frimas. Place au traditionnel manteau matelassé, aux bottes, bottines et autres accessoires de saison.

Pull à col rond en cachemire bio de Manor Women, CHF 159.-  
Manteau en duvet de Manor Women, CHF 229.-  
Manteau en duvet de Manor Women, CHF 229.-  
Bottes Chelsea de Manor Women, CHF 69,95  
Bottines Chelsea de Manor Women, CHF 69,95  
Bonnnet en cachemire bio de Manor Women, CHF 69,95

Découvrez les nouvelles collections sur www.manorch

Prix et conditions de notre expertise et du talent de nos journalistes.

PRIX ET CONDITIONS SUR DEMANDE

# OFFRE DIGITALE

## SUR NOTRE SITE

[www.marieclaire.ch](http://www.marieclaire.ch)

Bannière (970\*250px - 728\*90px - 300\*250px)  
Contenu sponsorisé

## MÉDIAS SOCIAUX

Instagram + Facebook (13k)

Post sponsorisé  
Concours  
Vidéos

PRIX ET CONDITIONS SUR DEMANDE



# RETROUVEZ-NOUS

## Éditeur

MHD SA  
Chemin du Bugnon 1  
1803 Chardonne  
mhd@mhdsa.ch  
Tél.: +41 21 922 16 90

## Sites internet

[www.marieclaire.ch](http://www.marieclaire.ch)  
[www.mhdsa.ch](http://www.mhdsa.ch)

## Publicité

Marc-Henri Debluë  
mhd@marieclaire.ch  
Mobile: +41 79 623 96 76

Dominique Breschan  
db@marieclaire.ch  
Mobile: +41 79 818 27 55