

2025



BIMESTRIEL

+ 2 HORS-SÉRIES/AN

177 822
EXEMPLAIRES
DIFFUSION

616 000
LECTEURS
AUDIENCE



Féminin,
30-60 ans



CSP+



Urbains



Revenus élevés



Actifs

N°1 DE LA PRESSE CUISINE

PROMESSE

Défendre la «bonne cuisine», celle qui régale, mais aussi celle qui est «bonne» pour soi et pour la planète : joyeuse, responsable et inspirée. Conjuguer les plaisirs de cuisiner, de consommer et de déguster.

BÉNÉFICE

Cuisiner maison des recettes inventives avec des produits de saison.

Au fil des numéros de **RÉGAT**, découvrez des recettes gourmandes et créatives, partez à la découverte des terroirs et de leurs spécialités, retrouvez des conseils et astuces de chefs, suivez les dernières tendances culinaires.

Le magazine responsable et inspiré, pour des menus de saison variés et équilibrés.



PLANNING 2025

DATÉ	PARUTION	TECHNIQUE
JANVIER - FÉVRIER	2 JANVIER	6 DÉCEMBRE
MARS - AVRIL	5 MARS	3 FÉVRIER
MAI - JUIN	30 AVRIL	31 MARS
N°SPÉCIAL ÉTÉ	18 JUIN	23 MAI
JUILLET - AOÛT	2 JUILLET	27 MAI
SEPTEMBRE - OCTOBRE	28 AOÛT	30 JUILLET
N°SPÉCIAL FÊTES	12 NOVEMBRE	1 OCTOBRE
NOVEMBRE - DÉCEMBRE	30 OCTOBRE	1 OCTOBRE

Sous réserve de modification

INFORMATIONS TECHNIQUES

Page	Double page	1/2 page L	1/2 page H	1/4 page
203 x 275 mm P.P. HS. 205 x 265 mm P.P.	406 x 275 mm P.P. 410 x 265 mm P.P.	203 x 137,5 mm P.P. 205 x 132,5 mm P.P.	101,5 x 275 mm P.P. 102,5 x 265 mm P.P.	101,5 x 137,5 mm P.P. 51,25 x 66,25 mm P.P.

- Remise des éléments : J-30
- Impression : **offset, trame 150**
- Mode de brochage : **dos carré collé**

STUDIO

Camille Plantade
cplantade@mediaobs.com
01 44 88 97 77

ÉLÉMENTS À FOURNIR : PDF 1.3 - Fogra 39L - CMJN - 300 DPI - 300% Taux d'encrage max.

Rajouter 5 mm de rogne et les traits de coupe pour les formats plein papier. Pour les doubles pages, nous fournir impérativement deux pages simples. Pour la double d'ouverture, prévoir un grecquage de 12 mm (6 mm de chaque côtés).



EMPLACEMENTS

STANDARDS	QUADRI
Simple Page	15 200
Double Page	30 400
1/2 Page	9 150
1/4 Page	6 100

PRÉFÉRENTIELS	QUADRI
(Simple page)	
4 ^e de couverture	29 300
2 ^e de couverture	25 000
3 ^e de couverture	23 400
Face édit	22 300
1 ^{er} Recto	19 900
2 ^e Recto	19 300
3 ^e Recto	18 850
4 ^e Recto	18 500
5 ^e Recto	17 900
Recto 1 ^{er} cahier	17 000
Recto 2 ^e cahier	15 800

ENCARTS

DROIT D'ASILE	POUR 1 000 EX.
2 pages	70
4 pages	85
6 pages	115
8 pages	130
12 pages	150
Au-delà	Nous consulter

Minimum asilage : 50 000 ex.

FRAIS TECHNIQUES D'ENCARTAGE

POUR 1 000 EX.	BROCHÉ	JETÉ*
	20	35

*Merci de nous consulter pour toute opération d'encartage spécifique (les tarifs s'entendent hors pliage, hors minimags et hors collages).

QUANTITÉ À FOURNIR	NATIONAL	ABONNÉS
Nombre d'encarts	242 000	109 000

MAJORATION

	+15%
--	------

SURTAXE POSTALE

1,77 / KG	
-----------	--

REMISES ET DÉGRESSIFS

VOLUME	
Jusqu'à 32 500 €	-5 %
De 32 501 e à 45 500 €	-8 %
De 45 501 e à 65 000 €	-12 %
Au-delà	-15 %

Tout annonceur s'engageant dans le magazine de janvier à décembre 2025 sur un nombre de parutions défini bénéficiera d'un dégressif selon le barème ci-dessus. Il s'applique sur le C.A. brut H.T. des pages, des droits d'asile des encarts, hors frais techniques et surtaxe postale. hors frais techniques d'encartage et surtaxe postale.

AUTRES DÉGRESSIFS

NOUVELLE MARQUE	3 %
-----------------	-----

Ce dégressif s'applique uniquement sur le premier ordre d'insertion concernant l'année 2025 pour tout annonceur n'ayant pas communiqué en 2024 dans le titre ou dans un de ses hors séries.

FIDÉLITÉ PROGRÈS	
< 100 %	2 %
De 100 % à 150 %	4 %
> 150 %	6 %

Ce dégressif s'applique pour tout annonceur présent en 2024 et 2025.

CUMUL DE MANDATS	-3 %
------------------	------

Ce dégressif s'applique à toutes les insertions ou encarts (à l'exception des frais techniques d'encartage, frais postaux et achat d'exemplaires en nombre) pour lesquels un mandataire a traité au moins 2 annonceurs dans le magazine. Ce dégressif, accordé en cours d'ordre, s'additionne aux dégressifs volumes et autres, la somme de ces dégressifs s'applique sur le brut tarif H.T.

REMISE PROFESSIONNELLE	-15 %
------------------------	-------

La remise professionnelle est accordée aux annonceurs ayant accrédité un mandataire professionnel auprès du titre pour leur achat d'espace (attestation de mandat signée par l'annonceur exigée). Elle s'applique sur le chiffre d'affaires net hors taxes, tous dégressifs tels que précédemment calculés déduits. Elle ne s'applique pas sur les frais techniques, les frais postaux et l'achat d'exemplaires en nombre, ni sur les échanges marchandises.



CONTACTS

Corinne Rougé

crouge@mediaobs.com
01 44 88 93 70

Sandrine Kirchthaler

skirchthaler@mediaobs.com
01 44 88 89 22

Alexandra Horsin

ahorsin@mediaobs.com
01 44 88 89 12

Jean-Benoit Robert

jbrobert@mediaobs.com
01 44 88 97 79

DIGITAL

Baptiste Mirande

bmirande@mediaobs.com
01 44 88 89 06