

## SUICIDE ASSISTÉ DES NOUVELLES DIRECTIVES

#46 - SEPTEMBRE 2022

CHF 4.50

Sexualité: comment s'exprime votre désir? • Prise en charge des addictions • Que valent les apps pour perdre du poids? • Idées reçues sur le stérilet • Phobie scolaire: quand l'école devient un cauchemar • Zoom sur les accidents musculaires de la jambe • Que penser des remèdes de grand-mère • Rencontre avec Rébecca Balestra



NUTRITION

### Perdre du poids à l'aide d'une app: oui mais...

De plus en plus d'applications sont disponibles pour gérer son poids et son alimentation. Utiles, elles ne remplacent toutefois pas une consultation nutritionnelle traditionnelle. Décryptage et conseils.

TEXTE LUCIE HAYE

**D**epuis quelques années, le nombre d'applications permettant de gérer son poids ne cesse de croître. Vous avez installé sur votre téléphone une application pour perdre du poids, vous avez téléchargé une application pour suivre vos habitudes alimentaires ou à l'inverse pour vous motiver à faire plus d'exercice. Ces apps peuvent être utiles pour donner des informations et faciliter le suivi de vos habitudes alimentaires, mais à première vue, elles ne sont pas destinées à remplacer une consultation nutritionnelle traditionnelle. Elles ne peuvent pas remplacer un accompagnement personnalisé et ne peuvent pas remplacer un suivi médical.

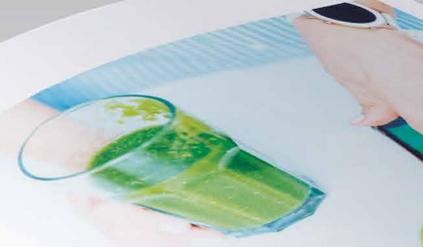
#### Un concept de perte de poids simplifié

En théorie, pour perdre du poids, il faut créer un déficit calorique, c'est-à-dire que l'énergie dépensée doit être supérieure à l'énergie ingérée. Par conséquent, il faut soit réduire l'apport calorique, soit augmenter la dépense énergétique. Les applications proposent un appariement simple entre ces deux paramètres. Elles vous indiquent combien de calories vous devez brûler pour perdre un certain nombre de kilos.

Or, les médicaments qui régulent le poids sont bien plus complexes qu'une simple soustraction. Bien souvent, les applications proposent un appariement simplifié entre ces deux paramètres. Elles vous indiquent combien de calories vous devez brûler pour perdre un certain nombre de kilos.

**"LACTE DE MANGER NE SE PRÉSUME PAS QU'ÀUX CALORIES"**

PLUS D'ARTICLES SUR PLANETESANTE.CH

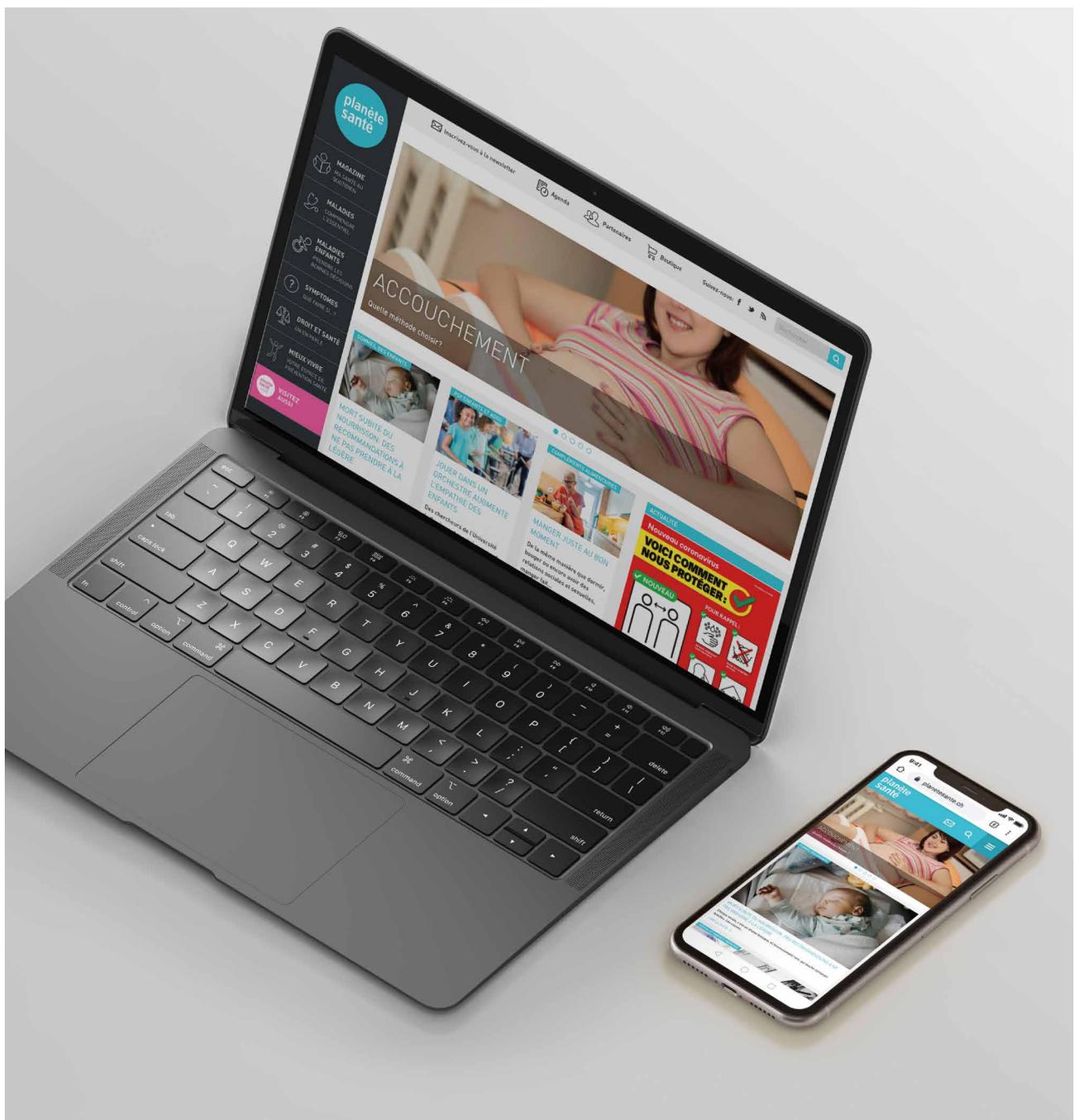


www.planetesante.ch

# DIE ZEITSCHRIFT IM ÜBERBLICK

Herausgeber ist die Groupe Médecine & Hygiène, führender Verlag im medizinischen Bereich für Fachpersonen und die breite Öffentlichkeit. Planète Santé ist der Ansprechpartner für alle Gesundheitsfragen.

- Magazin für die Öffentlichkeit: 4 Erscheinungen pro Jahr, erhältlich in allen Westschweizer Praxen oder als Abonnement.
- 80 % der Bevölkerung geht durchschnittlich einmal jährlich zum Arzt. Die Zeitschrift liegt in den Wartezimmern auf und erreicht somit eine grosse, gesundheitsbewusste Leserschaft.
- Internetseite mit über 90 Partnern und 20000 Besuchern pro Tag.



# ALLGEMEINE INFORMATIONEN

## Auflage

12000	<b>Ex. Gesamtauflage</b>
3000	Ex. Abonnenten
6000	Ex. Ärzte
1500	Ex. Gesundheitseinrichtungen (Kliniken, Apotheken, Zahnarztpraxen)
1000	Ex. Opinion leaders

## Erscheinungsweise

4 x pro Jahr

## Vertrieb

Erhältlich in Wartezimmern oder im Abonnement

## Leserschaft

- Breite Öffentlichkeit
- Ärzte
- Angestellte von Gesundheitseinrichtungen (Kliniken, Apotheken, Zahnarztpraxen)

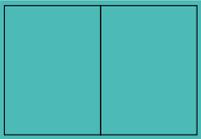
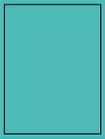
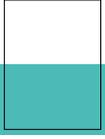
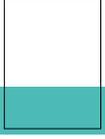
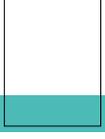
## Verlag und Redaktion

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

## Anzeigen

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

# PREISE UND FORMATE

Formate	Preis pro Erscheinung
<b>Publicité couverture</b>	
 Zweite, dritte oder vierte Umschlagseite (200 x 265 mm + 3 mm Beschnitt)	CHF 3000.-
<b>Publicité intérieure</b>	
 2/1 Seite (400 x 265 mm + 3 mm Beschnitt)	CHF 4900.-
 1/1 Seite Anzeige oder PR (200 x 265 mm + 3 mm Beschnitt)	CHF 2800.-
 1/2 Seite (200 x 133 mm + 3 mm Beschnitt)	CHF 1200.-
 1/3 Seite (200 x 88 mm + 3 mm Beschnitt)	CHF 800.-
 1/4 Seite (200 x 67 mm + 3 mm Beschnitt)	CHF 600.-

## Allgemeine Bedingungen

Alle Preise in CHF zuzüglich 7.7 % MwSt.

Es gelten die allgemeinen Bedingungen VSW ([www.vsw-assp.ch](http://www.vsw-assp.ch)).

# RABATTE

## Wiederholungsrabatte

2 x 10%, 4 x 20%

## Beraterkommission

10% für Werbe- und Mediaagenturen

# INFORMATIONEN UND PREISE WEB 2023

## Webseite

- Planetesante.ch ist die medizinische Website Nummer 1 der französischen Schweiz.
- Planetesante.ch beantwortet die Fragen der Besucher in einer leicht verständlichen Sprache und wird immer von Experten geprüft.
- Mehr als 500 Ärzte aus der französischen Schweiz sind an der Zusammenstellung der Inhalte beteiligt.
- Mehr als 100 Institutionen sind Partner, darunter das Universitätsspital Genf (HUG), das Universitätsspital Lausanne (CHUV) sowie die kantonalen Ärztesgesellschaften.

## Web-Statistik

unique visitors	20000 pro Tag
page views	19000 pro Tag

## Platzierung

- Bei Reservation einer Platzierung, die schon teilweise belegt ist, erscheinen die Anzeigen abwechselnd.
- Platzierung ist „Run of Site“ (Banner wird auf allen Seiten der Website angezeigt).

## Tarifs

Banner	Preis	Masse	Format	Platzierung	Grösse
<b>Leaderboard</b>	CHF 1 600.-/Monat	728 x 90 px	.jpg, .gif ou .swf	Run of Site	150 kb (max.)
<b>Grand rectangle</b>	CHF 1 600.-/Monat	300 x 250 px	.jpg, .gif ou .swf	Run of Site	150 kb (max.)
<b>Newsletter (monatlich)</b>	CHF 900.-	630 x 125 px	.jpg, .gif ou .swf	Run of Site	150 kb (max.)
<b>Agendaauszug</b>	CHF 100.-/Woche Einzureichende Unterlagen: Logo (.gif oder .jpg), Link, kurzer Präsentationstext			Homepage	
<b>Gesponserter Link</b>	CHF 100.-/Woche Einzureichende Unterlagen: Präsentationstext, Link			Homepage	
<b>Rabatt</b>	Für alle Buchungen von mehr als 3 Monaten erhalten Sie einen Rabatt von 20%				

Aufpreis für Formatierung und Anpassung der Anzeige, auf Anfrage: CHF 100.-

Die Banner werden abwechselnd mit anderen Bannern aufgeschaltet.

# ERSCHEINUNGEN 2023

Ausgabe	Erscheinungsdatum	Anzeigenschluss	Druckunterlagen
Nr. 48	02.03.2023	02.02.2023	09.02.2023
Nr. 49	01.06.2023	02.05.2023	09.05.2023
Nr. 50	28.09.2023	31.08.2023	06.09.2023
Nr. 51	30.11.2023	01.11.2023	08.11.2023

## TECHNISCHE DATEN

### MAGAZIN

<b>Format</b>	200 x 265 mm
<b>Randabfallend</b>	+ 3 mm Randbeschnitt auf allen 4 Seiten
<b>Druckverfahren</b>	Offset, computer-to-plate
<b>Raster</b>	80
<b>Druckmaterial</b>	pdf; Auflösung: 300 dpi für die Bilder

### WEB

<b>Material</b>	.gif, .jpg oder .swif, hohe Auflösung mit einem maximalen Gewicht von 150 kb
-----------------	---

### LIEFERADRESSE DRUCKMATERIAL

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

### DRUCKEREI

AVD GOLDACH AG  
Sulzstrasse 10-12  
9403 Goldach