

COMMUNIQUÉ – GUIDES DE VOYAGE ULYSSE

Pour diffusion immédiate

Guide Ulysse *Beau, belle et bio à Montréal*

L'alimentation bio / Les cosmétiques engagés / Mieux-Être et bonne forme /
Le commerce équitable / l'habitat écologique

Beau
belle et Bio
à Montréal

L'alimentation bio / Les cosmétiques engagés / Mieux être et
bonne forme / Le commerce équitable / L'habitat écologique



Montréal, le 20 novembre 2009 – Les Guides Ulysse présentent le guide *Beau, belle et bio à Montréal*, véritable condensé des meilleures adresses écolos de la métropole. Accessible à tous, ce guide inédit offre une multitude d'informations vertes et un carnet d'adresses incontournables des meilleurs endroits à Montréal grâce à cinq chapitres aussi variés qu'interconnectés: alimentation, bien-être et forme, cosmétiques, mode et maison écologiques.

Pas totalement convertis, complètement néophytes ou militants de la première heure, vous trouverez dans ce guide une mine d'idées, d'astuces, de réflexions, de recettes vitaminées pour la peau et le corps, de techniques de relaxation et activités qui font autant de bien à la chair qu'à l'esprit; de solutions pour être bien chez soi et des précisions sur la mode éco-citoyenne pour concilier concrètement beauté, vitalité et équilibre, tout en consommant autrement sans abîmer la planète, ni bouleverser votre vie quotidienne.

Rédigé par Francine Nascivet, ce nouveau guide Ulysse met en lumière le visage écologique de Montréal et ses adresses les plus engagées. Il favorise d'abord l'alimentation bio et le commerce équitable en misant sur l'achat local et saisonnier et en vous faisant découvrir des producteurs et artisans d'ici. Le guide vous incite à bouger et à vous détendre avec ses multiples suggestions de spas, centres de santé et ateliers de formation dont les conseils et enseignements favoriseront votre bien-être. *Beau, belle et bio* s'arrête ensuite à décortiquer le milieu des cosmétiques bios dont les petits pots sont préparés avec des ingrédients du jardin ou tout droit sortis du frigo. Un carnet d'adresses originales accompagne ces conseils détaillés. Le guide aborde aussi la thématique du textile recyclé, présente des écodesigns montréalaises et des adresses de boutiques de vêtements écolos avant d'aborder le thème de l'habitat écologique et de suggérer une foule de tuyaux pour rendre votre domicile plus vert, d'offrir des trucs pour nettoyer sans polluer et des avis d'architectes qui ont l'environnement à cœur.

Le guide *Beau, belle et bio à Montréal* s'ajoute à la collection *Petits bonheurs* d'Ulysse. Unique en son genre, il se veut un guide de référence pour l'ensemble des Montréalais ainsi que pour leurs visiteurs à la fibre écolo. Un guide à conserver à portée de main à la maison ou dans la voiture ou, encore mieux, dans la sacoche de votre vélo ou dans votre sac écologique. L'auteur de *Beau, belle et bio à Montréal*, Francine Nascivet, a aussi publié chez Ulysse *Les meilleurs spas au Québec*

Découvrez le visage vert de Montréal avec le guide Ulysse *Beau, belle et bio à Montréal*, disponible dans toutes les bonnes librairies au petit prix de 14,95\$. Il est aussi disponible sur le Web au www.guidesulysse.com dans sa version papier originale ou en fichier numérique de type PDF.

Consultez la fiche Web du [guide Beau, belle et bio à Montréal](#)

Voyez tous nos [guides de Montréal](#)

Découvrez les principaux [attraits de Montréal](#)

-30-

Renseignements : Geneviève Décarie, directrice des communications

Tél. : 514 843-9882, poste 2231 genevieve@ulysse.ca