

Sommaire

Introduction	6
Le goût du bon et du bio	9
Mais qu'est-ce exactement qu'un produit bio ?	11
Comment reconnaître un produit bio ?	11
Acheter bio ne coûte pas forcément plus cher... favoriser aussi l'achat local	12
Petit guide des aliments québécois qui font du bien au corps, sans abîmer la planète	13
Beau, bio, bon et sain, c'est l'heure de la dégustation	15
Traiteurs sains et livraisons gourmandes	19
Et si l'on apprenait à cuisiner autrement ?	20
Pour un cabas sans pesticides	21
Et le vin dans tout ça ?	26
Et la bière...	29
Agenda gourmand à Montréal	30
Forme et bien-être	33
Méthodes corporelles pour bouger à un autre rythme	35
En attendant bébé	46
Massages, j'ai rendez-vous avec moi-même	52
Prenez les eaux	58
Bon pour le corps, bon pour l'esprit... Et si l'on prenait une tasse de thé	63
Beauté bio et engagée	65
Cosmétique naturel et bio, est-ce pareil ?	67
Comment reconnaître un cosmétique bio ?	68

Composition d'un produit cosmétique	69
Petit tour d'horizon de la cosm'éthique	76
Où remplir son cabas de cosmétiques bios et chics à Montréal?	77
La beauté sans chimie... sélection des meilleures adresses de spas bios à Montréal	78
Soins maison : des recettes et astuces autour des herbes, légumes et fruits du jardin	79
Où faire le plein de matières premières, d'huiles essentielles et d'herbes séchées?	80

Fibres écolos **85**

Fibres écologiques ou naturelles, comment s'y repérer?	87
Les labels et certifications	89
S'inscrire dans une démarche de commerce responsable, c'est apprendre à partager les richesses. Qu'en est-il exactement?	91
État des lieux de l'industrie du coton	92
Après la récolte...	93
Où courir les boutiques chics et éthiques? Où découvrir les créateurs émergents?	94
Mode vintage, 100% recyclée ou écolo	96
Designers d'ici	99
Boutiques des marques québécoises	100
Boutiques en ligne	102
Tout l'univers d'une mode enfantine écolo	102
Où trouver chaussures à son pied 100% canadiennes?	104
Où trouver des accessoires?	105
Les RV de la mode éthique et solidaire	107

Ma maison écolo **115**

Faire le ménage sans polluer	117
Où trouver des produits ménagers écologiques?	119
Des plantes pour respirer un air sain	120
Éco-design	121
Ressources environnementales	127
Conception et construction durables et esthétiques	128
Magazines	129
Événements et galeries	129

Présentation de l'auteure **136**

Index **137**

Index général	137
Index des établissements cités	138