

# Sommaire

## 09 La bio c'est quoi ?

### ↳ Le monde de la bio

- 09 Au commencement était la bio
- 12 Cultiver bio
- 13 OGM ou j'aime pas ?
- 18 Les logos, c'est pas que pour faire beau !
- 21 Acheter bio oui, mais acheter écolo...

### ↳ Manger bio

- 23 Pourquoi c'est mieux pour la santé ?
- 30 Pourquoi c'est mieux pour la ligne ?
- 38 Pourquoi c'est mieux pour le porte-monnaie ?

### ↳ Les cosmétiques bio

- 42 Comment les reconnaître ?
- 44 Pourquoi c'est mieux pour la santé ?
- 45 Pourquoi c'est mieux pour la peau ?
- 50 Pourquoi c'est mieux pour la planète ?
- 53 Pourquoi c'est mieux pour le porte-monnaie ?

### ↳ Les petits gestes du quotidien bio

## 59 La bio, c'est bon

### ↳ Ton atelier de cuisine

60 Un peu d'organisation...

### ↳ Recettes faciles et sympas

(liste détaillée dans la table des recettes, p. 140)

65 Entrées

71 Plats

77 Desserts

83 Petits déjeuners et goûters

## 87 Quand t'es bio, t'es beau !

### ↳ Ton programme anti-acné

87 Encore et toujours : manger équilibré !

90 Gélules et compagnie...

92 Soins cutanés spécifiques

### ↳ Ton atelier de cosmétique

95 Choisis bien tes ingrédients

97 Travaille proprement

98 Conserve tes produits dans les meilleures conditions

98 Apprends à utiliser les huiles essentielles

### ↳ Tes soins pour le visage

103 Pour nettoyer le visage et se démaquiller

106 Pour se lotionner tonique !

110 Pour nourrir et protéger la peau

112 Gommages

113 Microhammams

116 Masques et micromasque

125 Lotions après-rasage

### ↳ Tes soins pour les cheveux

127 Pour nettoyer les cheveux

129 Pour de jolis reflets

## ↳ Tes soins du corps

- 133 Pour te faire tout(e) propre
- 135 Pour te faire la peau douce
- 137 Pour te cocooner dans la baignoire

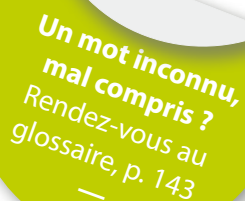
140 **Table des recettes**

143 **Glossaire**

147 **Pour en savoir plus**

150 **Carnet d'adresses**

152 **Index**



**Un mot inconnu,  
mal compris ?**  
Rendez-vous au  
glossaire, p. 143

---