



Éco-gastronomie

## Le goût est dans le pré

Pour savourer de la confiture de lait de brebis à la fève tonka, de la crème d'oursins, du jambon noir de Bigorre, de la crème de vinaigre balsamique de Modène ou du sirop de safran du Quercy, un clic suffit. Le site [legoutestdanslepre.fr](http://legoutestdanslepre.fr) propose de rapprocher gourmets, artisans et producteurs. Pas moins de 300 références, toutes issues de petites productions respectueuses de l'environnement. Des produits sains naturels, sans colorants ni arômes artificiels, conservateurs chimiques ou autres exhausteurs de goût, certifiés Agriculture biologique et privilégiant la biodiversité par le maintien de variétés et de races locales. Mais aussi, des produits au goût exceptionnel et bénéficiant de signes officiels de qualité (AOC, AOP, IGP), médaillés au Concours général agricole de Paris, appartenant au cercle restreint des Sentinelles du goût Slow Food. Et un approvisionnement direct auprès des producteurs permettant la transparence sur la provenance des produits et un prix le plus juste possible. ●

01 39 71 12 70, [legoutestdanslepre.fr](http://legoutestdanslepre.fr).



Voyagez autrement

## Hôtels de charme écologiques

Comment se retrouver dans la forêt des propositions d'hôtels et chambres d'hôtes écolos qui fleurissent ici ou là ? Comment concilier tourisme, environnement, bien-être et respect de l'homme ? La réponse se trouve sur le site Biolodging. Un réseau indépendant et sérieux qui ne labélise que du vert, du locavore, du socialement éthique. Pas moins de 30 hôtels de charme éco-responsables, de la maison de famille à l'hôtel au design décalé, en passant par le lodge traditionnel berbère ou la péniche de marinier amarrée aux abords du pont Van Gogh, à Arles. Tous sont rigoureusement sélectionnés pour leur dynamisme écologique sur la base de critères intégrant aussi bien l'utilisation d'énergie renouvelable, la proposition de menus à base de produits locaux et bio, de spas bio, de stages de gastronomie locale ou d'activités extra-hôtelières en lien avec la nature comme l'arbo-escalade. ●

01 47 22 49 64, [biolodging-hotels.com](http://biolodging-hotels.com)

Effort mini, résultat maxi

## Vous n'avez plus d'excuse !

En 2003, Randy Hetrick, un nageur de combat des forces spéciales de l'US Navy, cherche un moyen de s'entraîner, lui et ses hommes, en tous lieux : sur terre, à bord d'un navire de guerre ou même dans un sous-marin en plongée ! Lors d'un déploiement en Asie du Sud-Est, il a l'idée d'utiliser des sangles de parachute accrochées à un arbre pour réaliser des exercices de renforcement grâce au simple poids de son corps. Le TRX est né ! Adopté par les militaires, il conquiert aujourd'hui le monde du sport. Très efficace (20 à 30 minutes, 2 à 3 fois par semaine suffisent), ce système de sangles fait travailler l'ensemble des groupes musculaires en n'utilisant que le poids du corps et la résistance de l'élastique. Complet, il permet aussi de développer les capacités cardiovasculaires, de brûler des calories et d'affiner la silhouette. Surtout, il est accessible à tous, du sportif de haut niveau au novice, avec une palette infinie d'exercices. Le pratiquant a une totale maîtrise de son effort, la difficulté des exercices dépendant de l'inclinaison du corps. Enfin, il ne pèse que 750 g, s'emporte et s'accroche partout (une porte, un arbre, une poutre...). Seul impératif : disposer d'une hauteur de 180 à 200 cm pour accrocher les sangles. ●

TRX, sac de transport et DVD d'exercices, 169 €. En vente sur [www.lesmillsboutique.com](http://www.lesmillsboutique.com). Informations sur [trx-training.fr](http://trx-training.fr).

