

SOMMAIRE

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Introduction | 7 |
| 1. SANTÉ ! | 13 |
| Pour commencer léger | 13 |
| Sérieux ? | 21 |
| Histoires classées X | 27 |
| 2. À TABLE | 35 |
| Fruits de mer et leurs petits légumes | 35 |
| Ça gaze ! | 39 |
| Nature, c'est tellement meilleur... | 44 |
| 3. LOISIRS AU GRAND AIR | 55 |
| C'est du sport ! | 55 |
| Bling, bling | 60 |
| 4. UN PETIT CÔTÉ FLEUR BLEUE | 67 |
| Poésie | 67 |
| Joli, mais pas gentil ? | 74 |

| | |
|--|------------|
| 5. NOS MEILLEURS AMIS | 81 |
| « Bzzz-bzzz, fsss ! » | 81 |
| Du monde en plein ciel | 90 |
| Pas fous ces matous ; canailous, ces toutous ! | 95 |
| Une touche d'exotisme | 99 |
| 6. SECRETS OCÉANIQUES | 107 |
| Mous et mystérieux | 107 |
| Pas si cornichons, ces poissons ! | 111 |
| Les requins, souverains | 117 |
| « C'est assez ! » dit la baleine | 122 |
| Dans l'immensité de l'océan | 125 |
| 7. POUR L'AVENIR DE NOTRE PLANÈTE | 133 |
| Chaque geste compte | 133 |
| Les petits ruisseaux font les grandes rivières | 141 |
| 8. GROS CAILLOUX ET VIEUX FOSSILES | 149 |
| De l'eau et du vent | 149 |
| Grosses bestioles | 156 |
| Héritage de petits trucs et de grandes astuces | 165 |
| 9. LA TÊTE DANS LES ÉTOILES | 171 |
| Ici-bas | 171 |
| L'homme (et la femme !) dans l'espace | 176 |
| Voir les choses en grand ? | 181 |
| INDEX | 187 |