

# C'est Bon à Savoir

L'émission de France Bleu Ile de France du lundi au vendredi de 10h à 12h sur 107.1

NOV07

## Easymétros : un plan de métro qui vous parle !

Pratique

No Comments »

**Easymétros**, c'est le nom d'un tout nouvel appareil créé pour vous faciliter la vie dans le métro et le RER. De la taille d'un téléphone portable, "Easymétros" vous permet désormais grâce à un clavier très simple d'indiquer votre station de départ et votre station d'arrivée et aussitôt un système vocal vous indique le parcours, les stations de correspondance ainsi que le temps de trajet estimé.

Utile pour les personnes malvoyantes, "Easymétros" est aussi pratique pour les touristes qui ont du mal à appréhender le réseau des transports en communs de notre région ou encore pour les personnes âgées.

[Read the rest of this entry »](#)



NOV07

## Conserves de poissons au menu du chef !

Cuisine

No Comments »

On va dîner en boîte ! Cuisiner des conserves de poissons : sardines , thons , maquereaux au menu de notre rendez-vous en cuisine avec **Jean-Charles Karmann**, notre créateur culinaire comme chaque vendredi, les astuces et les tours de main d'un vrai chef.

[Read the rest of this entry »](#)



NOV07

## Parents, en faites-vous trop ?

Enfant

No Comments »



Les parents en font-ils trop ? Avec **Vanessa Saab**, Directrice de la rédaction du magazine **Psychoenfants** ce vendredi 7 novembre 2008 sur France Bleu Ile de France dans C'est Bon à Savoir.

Comment offrir une vie épanouie à son enfant sans le forcer ? Comment arrêter de s'en faire pour un rien ? Comment trouver le juste équilibre ? Les bons conseils et les pièges à éviter. [Read the rest of this entry »](#)

NOV06

## No-Germs : le déodorant 100% naturel et sans produits chimiques

Bien-Etre

No Comments »

Vive le naturel ! Elimination naturelle des toxines : le **Deo No-Germs** contient des sels minéraux naturels qui forment une couche protectrice luttant contre les bactéries responsables des mauvaises odeurs.

Sans produits chimiques, Sans Alcool, Sans Paraben, Sans Sulfate, Sans Aluminium, il prend soin de la peau grâce à sa formule enrichie en agents naturels hydratants : Aloé Vera, Camomille, Lavande... [Read the rest of this entry »](#)



NOV06

## Le lait, ami ou ennemi ?

Bien-Etre

No Comments »



Un guide pour y voir plus clair ! **Le lait, ami ou ennemi ?** de Nathalie et Jean-Marie Delecroix aux éditions Médicis.

Présentés comme indispensables à la santé des os, les laitages cachent une réalité moins glorieuse. Aujourd'hui de nombreux médecins et nutritionnistes sont d'accord pour dire que l'abus de lait peut favoriser maladies cardiovasculaires, diabète, cancer de la prostate, des ovaires, et qu'ils sont l'une des causes principales du développement des allergies et d'un certain nombre de maladies chez les enfants (zone ORL entre autres). La composition du lait n'est pas seule en cause, sa qualité aussi laisse à désirer : ses multiples transformations, les traitements subis par les vaches, leur nourriture, dénaturent encore cet aliment. [Read the rest of this entry »](#)

NOV06

## Réussir son déménagement

Pratique

No Comments »

Le grand moment est arrivé ! Vous y voilà : la date du déménagement est fixée et il faut passer cette étape le plus sereinement possible. Rassurez-vous, le **Guide Solutions Clés** a envisagé pour vous tous les cas de figure et vous propose un tour d'horizon de ce à quoi vous devez penser. Avec **Frédéric AUGIER**, directeur général adjoint du pôle Solutions Clés de **NEXITY**. [Read the rest of this entry »](#)



NOV05

## lecylo.com : la mode du vélo

Tendance

No Comments »



LECYCLO.COM est une société qui bouscule avec douceur le monde du vélo en proposant une gamme de **produits innovants** : des **cycles esthétiques**, pratiques et rapides pour que votre vélo devienne votre véhicule de transport quotidien. Mais aussi une sélection d'accessoires pour rendre plus sûr sur la route et plus confortable votre conduite.

Des produits sont spécifiques aux conditions d'utilisation du **vélo en ville** comme par exemple : des clignotants pour vélo, des feux de signalisation sans pile, des pare brises pour vélo, des housses de transport avec code... [Read the rest of this entry »](#)

NOV05

## Foire d'automne 2008 : sous le signe du plaisir !

## Tendance

No Comments »

## 10 JOURS SOUS LE SIGNE DU PLAISIR !

La Foire d'Automne 2008, 1ère Foire interactive de France, vous donne rendez-vous du 7 au 16 novembre à Paris Expo-Porte de Versailles : Venez découvrir sa sélection de 450 exposants (Maison Bonheur, Caves et Saveurs d'Automne, Le Temps des Loisirs, Mode et Bien-être, Village des Produits Malins...) [Read the rest of this entry »](#)



NOV05

## Surmenage, stress, pression... ne soyez plus victime, soyez responsable

## Bien-Etre

No Comments »



Comment gérer son stress, le surmenage, la pression,... quand contraintes professionnelles et emploi du temps surchargé vous empêchent de profiter de la vie ? Avec Yves Deloison, rédacteur en chef du magazine **Changer Tout**. Comment redevenir maître de son temps ? Comment prendre les choses en main pour que votre vie soit plus douce ?

Toutes les réponses à vos questions ce mercredi 5 novembre 2008 dans C'est Bon à Savoir sur France Bleu Ile de France. [Read the rest of this entry »](#)

NOV04

## La star, une chef à domicile !

## Cuisine

No Comments »

**Chef à domicile** dans les Yvelines ou en Ile-de-france : organisez vos repas en toute tranquillité !

Vous avez invité des amis ou de la famille ou des collègues de votre mari pour un repas d'affaires, ou pour un anniversaire pour marquer le coup et profiter pleinement de vos convives vous envisagez de faire appel aux services d'une chef de cuisine ! Un repas en amoureux ? Pour la St Valentin ou l'anniversaire de mariage ou autres évènements et vous ne savez pas cuisiner ! La solution : faire appel à une chef de cuisine à domicile, **Célia Poponne**. [Read the rest of this entry](#)

»



: