

# Le goût de « vivre simplement »

« Depuis 1994, l'association La bonne assiette propose des cours de cuisine « saine ». Ces ateliers ont connu un tel succès que nous avons été amenés à élargir notre action. Fort de nos 250 adhérents, nous travaillons aujourd'hui à la réduction de notre empreinte écologique, c'est-à-dire l'impact de l'humain sur la nature au regard de sa consommation en matière de ressources. Cette démarche globale passe par une modification de notre alimentation, de nos déplacements, de notre mode de vie d'une manière générale. L'alimentation en est le levier principal car c'est le domaine dans lequel notre empreinte écologique est la plus importante. Nous enseignons lors des cours ou des séjours « cuisine et balades » que nous organisons, comment inventer une cuisine nécessitant moins de produits animaux et industriels, moins de déchets pour un impact global plus respectueux de notre planète.

**Jean-Claude Pierre, Paul Ariès, entre autres invités !**

Nous nous attachons également à organiser régulièrement des conférences, environ une fois par mois, sur des sujets qui nous tiennent à coeur. Dans les jours et semaines à venir, nous aurons également des rendez-vous importants.

**Le vendredi 15 octobre**, Jean-Claude Pierre du [Réseau Cohérence](#) viendra présenter les avancées écologiques d'autres pays européens bien avancés dans les domaines de l'habitat, de l'éolien, de la biomasse...

**Le 7 novembre**, Jean-Paul Jaud, le réalisateur de « Nos enfants nous accuseront » présentera son nouveau film *Severn, la voix de nos enfants*, avec une intervention de [Lylia Le Goff](#), médecin nutritionniste spécialiste du bio. Et **le 25 novembre**, nous aurons le plaisir d'accueillir Paul Ariès, spécialiste de la décroissance, pour une conférence intitulée « Décroissance et gratuité », que nous organisons en

collaboration avec l'association étudiante [Ar Vuez](#). Nous espérons que de nombreux étudiants viendront à cette occasion s'informer sur d'autres modes de vie possibles ! ».

### **Plus d'infos**

[Notre agenda pour les conférences: Le 15 octobre, le 7 novembre, et le 25 novembre](#)

<http://www.bonneassiette.org>