

À paraître COMMUNIQUÉ

En librairie le 15 mars 2011

NOUVELLE ÉDITION MISE À JOUR ET AUGMENTÉE

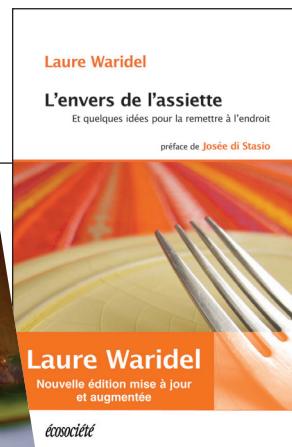
L'envers de l'assiette

Et quelques idées pour la remettre à l'endroit

LAURE WARIDEL

Préface de Josée di Stasio

Dans ces pages, Laure nous aide à réfléchir, et nous guide vers ce nouvel art de vivre, et de choisir, avec la vitalité contagieuse qu'on lui connaît, avec sa belle intelligence et son immense respect de la vie. Merci, Laure ! - Josée Di Stasio



Porte-parole scientifique à
l'Expo Manger Santé et Vivre Vert 2011
sur l'alimentation saine, l'écologie et la santé globale
18, 19 et 20 mars au Palais des congrès de Montréal
26 et 27 mars au Centre des congrès de Québec

Depuis sa parution en 2003, le succès de *L'envers de l'assiette* ne se dément pas. Des milliers de QuébécoisEs l'ont adopté pour éclairer leurs choix de consommation. Engagé, socialement responsable et accessible, ce guide alimentaire nouveau genre a été entièrement retravaillé et mis à jour par l'auteure.

Laure Waridel scrute nos habitudes alimentaires et nous montre les dangers d'une agriculture industrialisée et mondialisée. La distance croissante parcourue par nos aliments augmente les émissions de GES (un fruit parcourt en moyenne plus de 2500 km de l'arbre à l'assiette), les modes de production agricole polluent la terre et l'air, les océans se vident, les abeilles disparaissent et le système agroalimentaire, toujours dominé par une poignée de transnationales, continue de cultiver les inégalités Nord-Sud. Et si en 2003, 800 millions de personnes souffraient de la faim, ce chiffre atteint tristement 1 milliard aujourd'hui.

Laure Waridel propose un éveil de la conscience sociale par nos choix alimentaires. On y apprend que nous pouvons modifier notre alimentation en s'inspirant de quatre concepts très simples : les 3N-J (Nu, Non-loin, Naturel et Juste). Le Nu touche l'emballage des aliments. Le Non-loin concerne le chemin parcouru par la nourriture. Le Naturel suggère la réduction de l'utilisation de produits chimiques dans la production agricole et la transformation des denrées. Enfin, le Juste propose quelques solutions pour remédier aux iniquités engendrées par les systèmes d'échanges et le partage inégal des ressources.

Manger est un besoin essentiel. Répété trois fois par jour, ce geste a pourtant des conséquences qui dépassent largement les limites de l'estomac. Les habitudes alimentaires de chacun ont des répercussions sur la santé des gens, sur celle de la planète et sur les populations qui y vivent. Il est temps de mesurer les implications de nos choix alimentaires et les changements profonds à apporter à notre politique agricole. Car si les coûts environnementaux et sociaux de ce que nous consommons apparaissaient sur les factures d'épicerie, nous réaliserions que manger devient un geste hautement politique qui a une portée collective. Chaque jour, nous avons le pouvoir de prendre part aux solutions, individuellement et collectivement. MuniEs de fourchettes et de couteaux, on découvre le plaisir de passer à l'action !

LAURE WARIDEL est écologiste. Cofondatrice d'Équiterre, elle est considérée comme l'une des pionnières du commerce équitable et de la consommation responsable au Québec. Qualifiée de nouvelle leader par *La Presse* et *The Gazette*, le magazine *Maclean's* l'a présentée comme l'une des «25 jeunes Canadiens qui changent déjà le monde». Elle est l'auteure de *Acheter, c'est voter* (prix du public du livre d'affaires HEC et Prix Communication et société, 2005). Elle poursuit actuellement des études doctorales en anthropologie et sociologie du développement à l'Institut de hautes études internationales et du développement de Genève, sur la construction d'une économie écologique et socialement équitable.

-30-



en partenariat avec :



Source : Elodie Comtois ☎ (514) 521-0913 poste 21 ✉ ecomtois@ecosociete.org