



Si on prenait le temps de bien manger ?

Description

Trop de malbouffe, de plus en plus d'obésité et des jeunes qui se retrouvent avec des problèmes de vieux : Ninja s'inquiète et prône un retour aux repas à table.

Par Ninja

L'année commence ainsi : « Bonne année, bonne santé » !

Ces mots tout simples ne sont pas anodins. Effectivement, c'est une chance de vivre en bonne santé.

On dit : « Avoir la santé, c'est une richesse ». Moi qui ai eu tant de soucis de santé, je confirme.

Hélas, beaucoup de personnes n'en ont pas conscience et n'entretiennent pas leur monture, notamment en se nourrissant correctement. La malbouffe est devenue un enjeu de société. Une mauvaise alimentation peut provoquer des maladies.

J'avais remarqué qu'aux États-Unis, il y avait beaucoup de personnes obèses. Et voilà que le phénomène se développe aussi en France, affectant notamment les jeunes enfants.

Comment en sommes-nous arrivés là ?

Autrefois, les repas étaient à heure fixe : « On se mettait à table ».

Personnellement, j'ai connu des repas familiaux chaleureux, des tablées de huit à dix personnes.

C'était convivial. On échangeait. Parfois, à la fin du repas, on chantait. Après, on allait faire une marche pour digérer. En famille, on allait le long des chemins de campagne, respirer l'air frais, admirer la nature qui nous offrait sa parure. C'étaient des joies simples et saines.

De nos jours, où tout va trop vite, on mange sur le pouce. On ne prend plus le temps. Et avec l'arrivée du portable, les jeunes sont tellement accaparés par leur joujou électronique qu'ils en perdent le boire et le manger. Devenus accros à leur écran, ils bougent moins.

J'ai entendu une femme dire : « J'ai 35 ans. J'ai mal au dos, comme ma grand-mère de 70 ans ». Et ceci encore : « Les jeunes, maintenant, ont des maladies de vieux » !

Triste constatation. Il est temps d'en prendre conscience pour revenir à plus de sagesse, à une meilleure qualité de vie.

Vite, retrouvons le plaisir de déguster un repas, de prendre le temps de se nourrir de mets et de mots avec d'autres convives.

Categorie

1. En direct

date créée

08/07/2025