



Si on prenait le temps de bien manger ?

## Description

*Trop de malbouffe, de plus en plus d'obÃ©sitas et des jeunes qui se retrouvent avec des problÃ©mes de vieux : Ninja s'inquiÃ©te et prÃ©voit un retour aux repas Ã table.*

### Par Ninja

L'annÃ©e commence ainsi : Â« Bonne annÃ©e, bonne santÃ© Â » !

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

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

HÃ©las, 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 sociÃ©tÃ©. Une mauvaise alimentation peut provoquer des maladies.

J'ai remarquÃ© qu'aux Ãtats-Unis, il y avait beaucoup de personnes obÃ©ses. Et voilÃ© que le phÃ©nomÃ©ne se dÃ©veloppe aussi en France, affectant notamment les jeunes enfants.

Comment en sommes-nous arrivÃ©s lÃ ?

Autrefois, les repas Ã©taient Ã heure fixe : Â« On se mettait Ã table Â ».

Personnellement, j'ai connu des repas familiaux chaleureux, des tablÃ©es de huit Ã dix personnes. C'Ã©tait convivial. On Ã©changeait. Parfois, Ã la fin du repas, on chantait. AprÃ©s, on allait faire une marche pour digÃ©rer. En famille, on allait le long des chemins de campagne, respirer l'air frais, admirer la nature qui nous offrait sa parure. C'Ã©taient des joies simples et saines.

De nos jours, oÃ¹ tout va trop vite, on mange sur le pouce. On ne prend plus le temps. Et avec l'arrivÃ©e du portable, les jeunes sont tellement accaparÃ©s par leur joujou Ã©lectronique qu'ils en perdent le boire et le manger. Devenus accrocs Ã leur Ã©cran, ils bougent moins.

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

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

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

**Categorie**

1. En direct

**date cr  e**  
08/07/2025