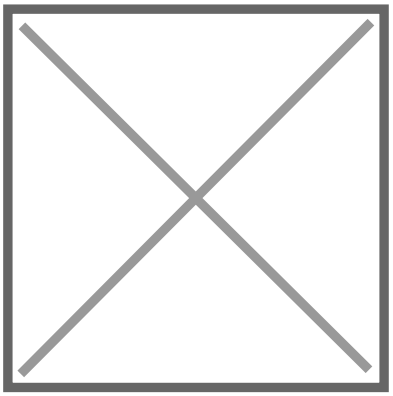

Si on prenait le temps de bien manger ?

Description

Trop de malbouffe, de plus en plus dâ??obÃ©sitÃ© et des jeunes qui se retrouvent avec des problÃ¨mes de vieux : Ninja sâ??inquiÃ¨te et prÃ´ne un retour aux repas Ã table.

Par Ninja

Lâ??annÃ©e commence ainsi : Â« Bonne annÃ©e, bonne santÃ© Â» !
Ces mots tout simples ne sont pas anodins. Effectivement, câ??est une chance de vivre en bonne santÃ©.
On dit : Â« Avoir la santÃ©, câ??est une richesse Â». Moi qui ai eu tant de soucis de santÃ©, je confirme.
HÃ©las, beaucoup de personnes nâ??en ont pas conscience et nâ??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.
Jâ??avais remarquÃ© quâ??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, jâ??ai connu des repas familiaux chaleureux, des tablÃ©es de huit Ã dix personnes. Câ??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 lâ??air frais, admirer la nature qui nous offrait sa parure. Câ??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 lâ??arrivÃ©e du portable, les jeunes sont tellement accaparÃ©s par leur joujou Ã©lectronique quâ??ils en perdent le boire et le manger. Devenus accrocs Ã leur Ã©cran, ils bougent moins.

Jâ??ai entendu une femme dire : Â« Jâ??ai 35 ans. Jâ??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 dâ??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 dâ??autres convives.

Categorie

1. En direct

date crÃ©Ã©e
08/07/2025