

ID : 1067

Catégorie : FLM

Nombre de mots : 796

### Un pouce un peu plus vert

Le rythme effréné de la vie moderne pousse les gens à trop souvent sacrifier une alimentation saine en faveur de bouchées de produits transformés prises sur le pouce. Après plusieurs années de mauvaises habitudes alimentaires, la pandémie semble avoir obligé la société à prendre un recul face à ce qu'elle mange et à l'impact que ce régime nocif a sur la santé de tous. Ce qui est certain, c'est que le statut quo en fait d'alimentation est dangereux pour la société et pour l'avenir de notre planète. Il faut que la façon que nous nous nourrissons change. Comment réussissons-nous à transformer nos habitudes alimentaires? C'est simple! L'avenir doit rimer avec un retour aux traditions alimentaires de nos ancêtres.

Souvent, la meilleure façon d'avancer est de regarder dans le passé pour apprendre de nos aïeux. Mes grands-parents, qui habitent en campagne, ont un potager plus grand que notre propriété en ville! Dans ce jardin, on retrouve de tout; des pommes de terre, des carottes, des concombres et j'en passe. Tout ce qui est placé sur leur table pour les repas a été cultivé et récolté chez eux. Même lors des hivers les plus rudes, nous mangeons des légumes du potager. Ils nous servent le fruit de leurs labeurs sous forme fraîche, gelée ou en conserves. Il va sans dire que ces légumes n'ont jamais été aspergés de pesticides nocifs. Quant à la viande que mes grands-parents consomment, elle provient des fermes du voisinage. En raison de l'urbanisation et de notre style de vie mouvementé, il peut sembler difficile de manger des aliments locaux qui sont bons pour la santé. Pourtant, une alimentation comme celle de nos ancêtres devient de plus en plus possible. Il y a davantage de marchés vendant de la nourriture locale. De plus, il semble que les potagers gagnent en popularité. L'été passé, mon père a volé les pots de fleurs de ma mère pour y planter des légumes! Les potagers communautaires connaissent une croissance importante dans mon quartier. Il est donc possible d'avoir une alimentation simple et naturelle; il faut simplement y mettre un peu d'effort afin de développer son pouce vert ou acheter des produits locaux.

Depuis deux ans, nos vies ont été complètement chambardées. Bien entendu, je parle de la Covid-19 et de ses conséquences dévastatrices. La pandémie a aussi causé une interruption des activités parascolaires. Avant mars 2020, rares étaient les soirées où ma famille pouvait partager un repas ensemble autour d'une table. J'étais tellement occupée avec mes activités que je mangeais souvent en me préparant pour quitter ou même dans la voiture. Mes repas provenaient fréquemment d'une restauration rapide, même si je sais que la malbouffe n'est pas bonne pour ma santé. C'était rapide, facile et abordable! La pandémie a causé un ralentissement du rythme de ma vie. J'ai maintenant plus de temps pour découvrir de nouvelles passions, y compris cuisiner. J'ai eu l'occasion de découvrir et de préparer de nombreuses nouvelles recettes. Désormais, nous mangeons plus sainement, car il y a davantage de légumes et de fruits frais dans nos assiettes. Mes parents, ma sœur et moi, nous y mettons tous la main à la pâte! La cuisson et les repas mangés en famille nous ont aussi permis

d'avantage de tisser nos liens et de nous rapprocher. Ce recul a donc permis à ma famille d'améliorer notre santé physique et nos relations.

La santé de notre planète cependant souffre. Les changements climatiques mettent notre avenir en péril. Les humains ont causé ces problèmes et c'est à nous de trouver les solutions. Je crois fortement que nous avons tous un rôle à jouer pour guérir la Terre. Afin de faire une différence et de réduire mon empreinte écologique, j'ai décidé de faire plusieurs changements dans ma vie, surtout au niveau de mon alimentation. Adopter un régime plutôt végétarien serait la clé du succès. Selon le Guide alimentaire canadien, des produits végétaux ont une moins grande empreinte écologique que les produits provenant d'animaux. En outre, le transport des aliments laisse une énorme empreinte écologique. Réduire la pollution résultant du transport des aliments est essentiel pour aider notre planète. En consommant des produits alimentaires locaux, nous réduisons la demande pour des produits nationaux et internationaux et nous réduisons le relâchement des gaz à effets de serre des véhicules de transport. Il faut avoir la volonté de changer notre façon de vivre pour avoir une planète où nous pouvons vivre!

Comment l'alimentation changera-t-elle dans l'avenir? C'est simple, il faut s'inspirer de nos ancêtres. Il faut recommencer à cultiver nos jardins et acheter des produits locaux. Notre planète a besoin que nous changions notre alimentation. Faire le choix de ralentir et de simplifier nos habitudes entraînera des conséquences bénéfiques sur notre bien-être, notre milieu et de notre avenir.