

ID : 1382

Catégorie : FLS

Nombre de mots : 786

### **L'experiment de guimauves : Une alimentation saine**

Ne rien manger ni boire ! J'ai une proposition fructueuse pour vous. D'abord, je vais vous donner une guimauve à savourer, mais il faut patienter pour quinze minutes, avant de pouvoir s'y adonner. Ensuite, après quinze minutes, si vous réussissez, vous obtiendrez une deuxième guimauve. Cet experiment de guimauves fournit par psychologue Walter Mischel en 1972, a enseigné le bénéfice d'une gratification tardive, une excellente notion qui s'aligne parfaitement avec l'alimentation d'un futur où tout est possible. Malheureusement, dans un monde d'une surabondance de tentations, il n'est pas nouveau qu'on évolue physiquement et mentalement (que c'est sois pour le meilleur ou non). Donc, quel est le rôle de guimauves ?

Depuis longtemps, notre alimentation a été dompté par des facteurs qui nous entoure quotidiennement. La société infléchit nos choix alimentaires quotidiens, par des nouvelles tendances alimentaires et nouveaux changements, tel que le Covid – 19, auquel nous avons dû nous adapter. Quand même, la plupart d'entre nous vivent avec notre famille, donc c'est ne pas facile de garder en place nos choix de consommation de repas, sauf si toute la famille se mets en tête de suivre un plan sain. En tant qu'individus, une fois que nous devenons de jeunes adultes, que nous allons à l'université et que nous déménageons, nos choix alimentaires seront basés uniquement sur nos décisions. Il faut se demander, quels choix faisons-nous ?

En premier lieu, depuis 2020, le monde a écrasé, fermant tout en raison d'une pandémie mondiale. Des blocages ont été administrés à l'échelle mondiale pour restreindre efficacement la propagation impétueuse du virus Covid – 19. Ne pas pouvoir s'acheminer aux restaurants, aux ciné-parcs, a atténué une grande fraction de la population parce que nous sommes familiers avec le mode de vie rapide. Le temps coule vite ; nous allons à l'école, à un travail ou deux et nous poursuivons des activités récréatives. Evidemment, la nourriture rapide est favorable, celle achetée aux magasins et restos. Couramment, après plusieurs blocages, la tendance de la cuisine maison a accéléré une croissance et une passion. Beaucoup du pain a été fait à la maison, de repas et des breuvages à la mode come 'la boisson Dalgona', une boisson au café glacé fouettée et mousseuse à base de café instantané, de sucre, d'eau et de lait. Je vous le jure honnêtement, c'est exquis ! Le cuisinage prend un effort, du temps, et de la patience ; un effort satisfaisant, suivi des années à venir. Pensez aux restos et ciné parcs de guimauves et la pandémie autant le temps que vous deviez attendre pour se délecter. Plus que 50% des répondants se sentent en meilleur santé, mange sainement, économise et sont plus confiants ! Le temps valait la peine.

En deuxième lieu, une fois que la pandémie est frappée, la peur des pénuries alimentaires, a poussés les gens à stocker en panique. Les achats en ligne sont devenus populaires lorsque les acheteurs se sont détournés des alternatives en ville. Les entreprises alimentaires, les fermes, tous ont corrompues en tant que les travailleurs ont connu des épidémies inattendues d'un virus mondial, entravant aussi l'approvisionnement d'une quantité adéquate de produits. C'est ardu ! Pour cette raison, les gens, les familles en particulier, ont commencé à explorer de nouvelles options : le jardinage. En 2020, un

sondage mené par l'Université Dalhousie, à Halifax en Nouvelle-Écosse, a montré que 51% des répondants au sondage, cultivaient un type de fruit et, ou légume. De ces individus, 17.4% ont poussé de la nourriture à la maison au long de la pandémie en 2020, la majorité étant des millénaires. Les plus populaires sont les tomates, les concombres, la laitue et les poivrons. Le jardinage est pareil à l'expriment de guimauves ; ça vaut le temps.

En troisième lieu, il faut se demander. Quels choix faisons-nous une fois que nous devenons de jeunes adultes ? Dès qu'une rumeur que le terre fera son lit, les millénaires, sont plus attentionnées parmi la nutrition. Considérons aussi le fait qu'il y a une abondance des gens, ainsi que des jeunes adultes qui font du jardinage et qui cuisinent, la plupart d'eux continueront de le faire dans le futur. Outre le fait que nous économisons et mangeons beaucoup plus sainement, le développement de l'alimentation a créé de nouveaux produits, comme la cire d'abeilles. Très écologique !

Pour conclure, l'alimentation dominée par la société, la famille et nous même, poursuivra. La guimauve, (nos chaînes de nourriture rapide) enseigne une leçon frustrante : il n'y a pas de solution facile dans la vie. Parfois patienter nous récompensera plus. Les gens feront des choix plus sains, s'écartant de leur itinéraire de temps en temps, mais une chose est sûre. Rien ne se compare à la gratification ressentie après une longue journée.