

(Commentaire émis à la suite du Manifeste des citoyens-mangeurs du Québec)

Bonjour,

Je suis une jeune femme de 26 ans. J'ai toujours très bien mangé grâce à une mère pour qui une alimentation saine était primordiale, mais aussi parce que ma famille en avait les moyens. Aujourd'hui, je réalise à quel point je mange bien par rapport aux gens de mon entourage, mais aussi à quel point cela demande de l'argent et du temps. Or, je constate que la plupart des gens ne sont pas conscient des risques, ni comment bien manger. C'est pour cette raison que je crois primordial et même urgent d'éduquer les gens sur la nutrition, non seulement pour le bien-être de chacun, mais aussi pour désengorger un système de santé aujourd'hui saturé et soulager une planète surexploitée.

À propos de l'éducation nutritionnelle, je crois que pour que les gens s'intéressent à ce qu'ils mangent, ils doivent savoir comment chaque aliment est métabolisé et les conséquences que ceux-ci ont sur le corps humain, ainsi que les maladies reliées à une mauvaise alimentation. Savoir qu'il faut manger tel ou tel groupe d'aliment, et pas trop de gras ou de sucre comme je l'ai moi-même appris à l'école secondaire ne veut rien dire si on ne comprends pas comment à quoi sert chaque sorte de nutriment. Comprendre la nutrition implique une connaissance des aliments bien sur, mais aussi une connaissance de l'anatomie humaine! Les cours de biologie au niveau secondaire et collégial sont les mieux placés, selon moi, pour bien expliquer la relation entre ce qu'on ingère et notre santé.

Manon Lebeau