

Manger, c'est plus que se nourrir

ANDREA PADILLA et SOL REDONDO



PHOTO : Unsplash

La manière de se nourrir est de plus en plus au centre des préoccupations de la population mondiale, comme le montre un article de Hayn (2009). Une inquiétude naît donc de l'impact que peut avoir chaque régime alimentaire sur l'environnement. Donc, on se demande ce qu'est une bonne ou une mauvaise alimentation. Sommes-nous conscients de l'impact des styles de vie que nous adoptons tous les jours ? De notre point de vue, cela implique, d'une part, les émotions, les sentiments, les procédures et, d'autre part, la prise de décision, le respect de nous-mêmes, de notre environnement et de nos traditions.

Pour commencer, les différentes études et les manuels sur la nutrition concluent que manger, c'est plus que se nourrir. D'un point de vue sociologique, l'individu est né au sein d'un groupe social qui déterminera ses habitudes et ses coutumes relatives au mode de l'alimentation. C'est ainsi qu'une personne acquiert son identité et son appartenance. Toutefois, selon Dossogne (2008), manger n'est plus une affaire de famille, mais de plus en plus une question de choix et de décisions individuelles dans la société contemporaine, de sorte que ce mouvement d'indivi-

dualisation modifie les modes de consommation alimentaire.

D'autre part, l'environnement dans lequel nous vivons, le manque de temps et la quantité de travail sont des variables qui poussent les gens à préférer de plus en plus s'asseoir seuls pour manger. En raison de ce train de vie, nous mangeons à l'extérieur de la maison ou à des moments qui ne conviennent pas à notre organisme. C'est donc dire que nous mangeons ce que nous voulons quand nous le voulons. Cependant, selon les chercheurs, bien que les repas soient moins pris en famille, manger reste un acte social autour duquel les gens se retrouvent.

Compte tenu de ce qui précède, une perspective socio-écologique émerge et tient compte à la fois de la disponibilité des aliments et de celle des individus qui les consomment. Dans cette perspective, Maire & Delpeuch (2004) qualifient d'« insécurité alimentaire » le fait que des pays industrialisés soient de plus en plus confrontés à des maladies chroniques liées à des styles alimentaires modifiés de manière permanente. Les grandes villes sont en effet les premières touchées par ces changements en raison de leur exposition aux im-

portations massives de produits alimentaires fabriqués dans le monde. La publicité active et la commercialisation de groupes agroalimentaires encouragent un régime alimentaire riche en gras et en sucres accompagné d'une variété de boissons gazeuses ou alcoolisées.

Nous pouvons en conclure que l'alimentation est déterminée par l'évolution successive de la société à s'adapter aux changements de l'environnement et aux modes de vie ainsi créés. Toutefois, il serait important de souligner que l'alimentation est plus que des produits nutritionnels ; elle comprend un ensemble d'activités comme faire les courses, cuisiner et manger. Elle est également influencée par des besoins et un ensemble de valeurs. Se nourrir quotidiennement de manière correcte, consciente, saine et respectueuse de l'environnement demeure un engagement envers nous-mêmes. De nos jours, ce n'est pas suffisant de savoir ce que nous consommons. Nous voulons être conscients de la fabrication des produits, des substances chimiques utilisées lors de leur production et de leur impact sur la santé et l'environnement.