

## ***Notre relation aux aliments – les sens et le plaisir***

*Thème de la rencontre du 12 avril 2017*

*Groupe de Codéveloppement*

*Résumé de la rencontre (Pierre P.)*

Lors de cette rencontre, nous étions sept membres soit : Gaétane T, Guy B., Michel N., Gaétan G. Micheline D., Céline G et Pierre P (absentes : Claire L.)

*Note* : Le résumé présente l'ensemble des idées qui ont fait partie de notre réflexion. Ce n'est pas une synthèse et le texte se formule comme une énumération de points de vue sans plus. Les propos sont des opinions seulement.

\*\*\*

Le thème avait été proposé par Guy B. et la rencontre a été animée par lui.

\*\*\*

Se préoccuper de son alimentation et de sa santé peut avoir pour motivation première de vouloir vivre en santé et vivre vieux (augmenter notre espérance de vie). Ceci permet entre autres de voir vieillir nos petits-enfants si on en a.

On nous propose un organisme d'information dans le domaine de la santé :

<http://www.cochrane.org/fr/>

Une question s'est glissée lors de l'échange : *Ne serions-nous pas ce que nous mangeons? Ou encore Est-ce que je mange ce que je suis – comme je suis?* –Exemple : je suis pauvre, peu informé et avec peu de revenus, je mange ce que je peux. Je suis une personne négligente, je me préoccupe peu d'une saine alimentation, je mange de la malbouffe.

Si je ne me préoccupe pas d'une alimentation saine, *est-ce que je maltraite mon corps?*

L'on parle des besoins du corps, des sens qui sont en lien avec l'alimentation et qui sont des outils de réponses à nos besoins. Exemple, le corps à besoin d'eau, au niveau des sens l'on ressent la soif et un besoin de boire. Même phénomène si c'est trop salé – besoin de boire – l'industrie des boissons exploite ce phénomène physiologique : proposer des grignoteries salées qui provoquent le besoin de boire (liqueur, bière, etc.) – plus de vente et plus de profit.

Au sujet des sens et des besoins du corps, le vieillissement provoque une réduction des « sensations ». Par exemple, certaines personnes âgées, lors d'une grande chaleur, n'éprouvent pas le besoin (ne sentent pas) de boire, malgré que c'est un besoin physiologique du corps. Cet état de fait peut causer des problèmes de santé.

On constate tous ensemble qu'une saine alimentation est vraiment souhaitable pour vieillir en santé, mais il y a plusieurs obstacles :

- Changer nos habitudes, demande de l'énergie, de la volonté. Ce n'est pas facile.
- Trouver des aliments « sains » n'est pas simple, car l'industrie alimentaire transforme les aliments. De plus en plus de modifications génétiques et d'intégration de produits chimiques néfastes pour la santé. Exemple : produit pour favoriser la conservation des aliments – produits pour donner de la consistance, etc.

- Éviter de manger des produits transformés – suppose de se faire à manger – ceci représente du temps à consacrer à se faire des repas.

Certains ne voient pas la tâche de l'obligation de se faire à manger comme un « obstacle », au contraire, cela devient une activité sociale, de relation, de création.

La rencontre se termine par une expérience concrète du rapport entre nos sens et la nourriture : on expérimente de manger un « pain santé » - on regarde le pain, on le sent, on le touche et on le goûte. Très belle expérience.