

ID : 1052

Catégorie : FLM

Nombre de mots : 791

Que nous réserve l'avenir ?

Pour certains la cuisine est une passion, pour d'autres c'est un art, pour plusieurs c'est une tâche et pour quelques-uns c'est un fardeau, mais peu importe notre rapport avec cette activité quotidienne, elle est en quelque sorte essentielle à notre survie. En effet, la cuisine est la base de l'alimentation. Toutefois, de plus en plus de systèmes et d'organisations sont mis en place afin de faciliter notre accès à des repas sans avoir à mettre la main à la pâte. De nos jours, une multitude d'établissements de restauration différents nous ouvrent leurs portes afin que nous puissions nous alimenter et une panoplie d'entreprises se spécialisent dans la transformation alimentaire pour nous offrir des repas prêts en quelques minutes. Comment notre alimentation évoluera-t-elle dans le futur? Je crois que nous allons finir par être forcé de retourner à nos vieilles traditions. En effet, je pense que nous ne pourrons pas remplacer encore longtemps la cuisine traditionnelle par le prêt à manger ou la restauration rapide, essentiellement parce que les pertes alimentaires sont énormes et que le suremballage de ces produits est nocif pour l'environnement, mais aussi, car une bonne santé physique et mentale est souvent associée à du temps passé en famille lors des repas.

Tout d'abord, avec la population mondiale en constante croissance et les changements climatiques qui font des ravages, nous finirons, dans un avenir plus ou moins rapproché, par ne pas avoir assez de ressources pour nourrir tout le monde si nous ne changeons pas quelques pratiques. Avant d'arriver dans nos assiettes, les produits alimentaires transformés ont un chemin impressionnant à parcourir et une grande partie de ces derniers se perdent en chemin. En fait, selon le ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation du gouvernement du Québec, l'industrie alimentaire serait responsable de 57% du gaspillage alimentaire au Canada. Si nous voulons continuer de tous nous nourrir adéquatement, nous allons devoir stopper cette façon de faire et retourner aux bases. Si chacun s'occupait de son propre réfrigérateur, la gestion alimentaire du pays serait beaucoup plus simple. Sans les inévitables surplus dans les supermarchés et les invendus des grandes entreprises directement aux poubelles dans leur emballage neuf, les pertes seraient grandement réduites et ça ne pourrait qu'être bénéfique pour notre planète.

D'ailleurs, l'emballage et le suremballage des produits de consommation alimentaire sont une autre bonne raison de remettre la main à la pâte. En effet, la production de déchets d'un foyer ou l'on cuisine tous les jours est beaucoup moins élevée que celle des maisons où tous les produits alimentaires sont achetés transformés. Selon Éco Entreprise Québec, au Québec, 70% des emballages sur le marché proviennent de l'industrie alimentaire. Le fait de cuisiner peut toutefois permettre de diminuer les déchets parce qu'il est possible de choisir des aliments locaux, peu emballés ou encore de faire son épicerie en vrac. Les possibilités sont infinies! L'industrie de la restauration rapide est aussi responsable du problème de suremballage alimentaire. Un seul repas dans un établissement de restauration rapide génère une quantité impressionnante de déchets comme des gobelets de plastique, des pailles et des contenants à usage unique, tous des déchets qui seraient évités si on prenait le temps de cuisiner nous-même notre repas. Seulement à Montréal, près des deux tiers des matières résiduelles retrouvées dans les poubelles publiques proviennent de la restauration rapide ou à emporter. Bref, réduire sa quantité

de déchets produits est beaucoup plus simple lorsqu'on choisit des aliments peu emballés et qu'on prend le temps de les cuisiner nous-même.

Ensuite, de nombreuses traditions familiales sont bâties autour des repas comme la dinde de Noël, le gâteau de fête et le brunch du dimanche. De plus en plus, ces traditions se perdent aux profits des repas solitaires, pris sur le pouce et souvent devant un écran. Pourtant, plusieurs études démontrent que les repas en famille ont des effets bénéfiques sur la santé physique et psychologique des familles. À la suite d'une étude portant sur les comportements liés à l'alimentation chez les jeunes, Frank Elgar, professeur au département de psychiatrie de l'université McGill, a d'ailleurs affirmé : « Des soupers en famille plus nombreux sont associés à une fréquence plus faible de problèmes émotionnels et comportementaux, à un bien-être émotionnel accru, à des comportements plus confiants et plus aidants envers les autres, ainsi qu'à une plus grande satisfaction à l'égard de la vie. »

Finalement, je crois sincèrement que nos pratiques alimentaires doivent changer. Nous devons absolument recommencer à cuisiner parce que l'industrie alimentaire est responsable d'une grande partie du gaspillage alimentaire et que les pratiques industrielles actuelles sont très nocives pour l'environnement. De plus, les soupers en famille ont plusieurs bienfaits sur la santé. Les avancées technologiques n'ont pas que des côtés positifs, parfois il est nécessaire de revenir aux bases pour mieux évoluer.