

# Jalon 48

L'acte de prendre un repas **tranquillement** dans un **contexte approprié** (en solitaire ou en groupe) est valorisé, autant en **milieu de travail** que dans la sphère **domestique**

## Pourquoi ce jalon ?

- Le mode de vie actuel entraîne chez de nombreuses personnes un rapport ambigu avec l'alimentation où, sauf lors d'occasions festives, les repas peuvent être perçus comme une tâche obligatoire et monotone. Le temps nécessaire pour se nourrir entre en compétition avec les autres occupations à l'horaire, ce qui peut entraîner différents comportements tels que manger debout, dans les transports, en travaillant, etc. Les repas sont souvent consommés selon une plage horaire prédéterminée et non en réponse aux signaux de faim. Le choix des aliments consommés se fait parfois en fonction de leur commodité et de ce qui est le plus rapide, et ce, au détriment des envies et des besoins. Le temps consacré à la prise des repas doit souvent être le plus court possible, occuper le moins d'espace dans l'agenda et s'intégrer au rythme de vie. L'offre de repas prêts-à-manger et prêts-à-emporter s'intègre parfaitement à ce mode de pensée.
- À l'inverse, prendre le temps de s'arrêter pour manger et valoriser socialement le temps consacré à la prise de repas permet de ne plus simplement associer le fait de se nourrir à un bon fonctionnement physique. Cette approche de l'alimentation plus « consciente » fait appel également à des notions de commensalité ou de rituels. Le plaisir de déguster, la convivialité, le partage, les temps d'arrêt dans la journée pour socialiser autour d'un repas ou pour simplement prendre un moment pour soi sont des notions qui peuvent contribuer au bien-être individuel et collectif. Une prise de conscience est nécessaire quant à l'importance des facteurs entourant la prise de repas et au temps que nous lui consacrons pour mener aux changements de comportements souhaités. Le dernier Guide alimentaire canadien a d'ailleurs plébiscité cette approche, qui peut conduire à faire de meilleurs choix nutritionnels, et ainsi avoir un impact positif sur des enjeux de santé publique.
- Ce jalon s'inscrit dans une démarche plus large de redonner du temps à l'alimentation, pour éduquer, jardiner, transformer, planifier, consommer, etc. La question du temps et de sa place dans la transition alimentaire a été grandement discutée lors des ateliers citoyens.

## Qui doit être mobilisé ?



**Personnes et organisations consommatrices** : individus, organisations, milieux de travail et milieux de vie



**Société civile**



**Établissements d'enseignement, de recherche et d'expertise**

## Ressources

[Corbeau, J.-P. \(1992\). Rituels alimentaires et mutations sociales](#)

[Webster, P. \(2019\). Canada's updated food guide promotes mindful eating](#)

[Carbonneau, E. et al. \(2017\). A Health at Every Size intervention improves intuitive eating and diet quality in Canadian women](#)

[Bricas, N. et al. \(2021\). Une écologie de l'alimentation](#)