



Les bienfaits de manger ensemble, et comment le faire en toute sûreté pendant la



Haneen Youssef, HBSc, BASc
Étudiante,
Stagiaire en diététique chez Sysco

Suivez toujours les règles des autorités de santé de votre région au sujet des rassemblements, des masques, de l'hygiène des mains et de la distanciation physique.

En repensant à la vie avant la COVID, nous ne pouvons pas nous empêcher de nous souvenir des petites choses que nous pensions immuables comme partager des repas avec autrui dans notre restaurant préféré, chez nous ou au travail. La possibilité de rencontrer un ami autour d'un bon repas ou de faire partie d'un plus grand groupe ne nous paraissait pas alors être un luxe.

La nourriture et la socialisation font partie de nos façons de nous exprimer, de partager nos sentiments, nos émotions, identités, cultures et traditions.

Cela va des rassemblements autour d'un repas pour célébrer des moments de joie à l'utilisation de la nourriture comme source de réconfort lors des moments de stress et de changement. Nous ne savons pas à quel point cette pandémie affecterait nos repas. Manger seul en pratiquant la distanciation physique est devenu le quotidien, et se sentir connecté avec autrui est devenu plus difficile que jamais.

Dans cet article, nous parlerons des bienfaits de manger ensemble et nous vous donnerons des conseils pour le faire de façon sûre.

Les bienfaits de manger ensemble ^{1,2}

Le guide alimentaire canadien insiste sur l'importance de manger ensemble pour manger sainement. Certains des bienfaits sont :

- Consommer des repas plus nutritifs
- Améliorer les schémas d'alimentation et l'appétit
- Améliorer son estime de soi et diminuer le risque de dépression
- Établir une relation saine avec la nourriture
- Augmenter ses compétences en communication
- Se sentir connecté
- En savoir plus au sujet des cultures et des traditions
- Essayer de nouveaux aliments et repas
- Célébrer des événements spéciaux

Conseils pour manger ensemble en toute sûreté en période de pandémie

Notre époque unique continue à impacter notre santé mentale et notre lien social. Voici quelques astuces pour manger ensemble en toute sûreté pendant la pandémie :

- Préparez un repas fait maison avec les membres de votre foyer immédiats.
- Planifiez un dîner/souper virtuel avec un proche. Vous avez le choix de la plateforme de communication : Facetime, Skype, Zoom, Facebook et plus encore.
- Préparez une soirée à thème virtuelle avec vos proches, comme un séjour tropical, un barbecue estival, une fiesta Tex-Mex ou un carnaval. Habillez-vous pour l'occasion, écoutez de la musique et jouez à des jeux pendant que vous mangez ensemble virtuellement.

- Soutenez vos commerces locaux en y achetant de la nourriture à emporter et partagez un repas virtuel avec vos proches. Visitez www.foodiesunite.ca pour retrouver une liste de restaurants autour de vous et comment vous pouvez les soutenir.
- Préparez un jour virtuel de nourriture étrangère (p. ex. thaï, mexicaine, italienne ou méditerranéenne). Chaque participant peut préparer ou commander un plat d'une région différente du monde. Cela vous donnera la chance d'en savoir plus sur différents repas d'autres cultures, que vous savourerez en groupe.



Références

Santé Canada. (20 octobre 2014). Eat meals with others. Consulté le 17 février 2021, from <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/eat-meals-others/>

HealthLinkBC. (avril 2017). The benefits of eating together for children and families. Consulté le 17 février 2021, from <https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eating-together>