Rien ne vaut un repas en famille !

Abderrahim DERRAJI - 2017-04-04 19:36:33 - Vu sur pharmacie.ma

Lors du cinquième Congrès de la Société marocaine d'infectiologie pédiatrique et de vaccinologie (Somipev), le Pr Olivier Goulet (Hôpital Necker/Université Paris Descartes) a fait une présentation sur le thème «Enjeux actuels de l'évolution des habitudes alimentaires».

Il a entamé sa présentation en rappelant l'incidence du changement du mode de vie sur les habitudes alimentaires et sur l'apparition du surpoids et de certaines pathologies comme le diabète type 2 et les maladies cardiovasculaires. L'adoption de modèles alimentaires basés essentiellement sur les «fast-foods» a largement contribué à certaines dérives alimentaires.

Tout au long de sa présentation, le Pr Goulet a fait un plaidoyer en faveur de l'implication des parents comme une nécessité pour que les enfants renouent avec les bonnes habitudes alimentaires.

Les repas en famille, qui ont tendance à régresser dans la plupart des sociétés, sont primordiaux pour éviter les dérives alimentaires et l'obésité, sans compter qu'ils sont associés à une meilleure réussite scolaire, davantage d'estime de soi, d'une moindre consommation de drogue et de plus rares syndromes dépressifs ou de comportements violents.