

(Commentaire émis à la suite du Manifeste des citoyens-mangeurs du Québec)

LE PLAISIR DE VIVRE ET VIVRE AVEC PLAISIR

Encourager les individus et les familles à faire un jardin potager bio durant la saison estivale.

Buts visés :

Santé physique : par l'activité physique nécessaire à la préparation, à la plantation, à l'entretien, à la récolte et au ménage d'automne du jardin potager. Bien s'alimenter

Santé mentale : le plaisir ... de prendre l'air, la lumière du jour, de décrocher de notre travail, de jardiner avec nos enfants, nos familles ou d'autres personnes, de voir pousser nos produits, de les savourer pleinement, de les partager avec notre famille, nos amis et le voisinage, de cuisiner, d'échanger, de créer des recettes et de bien s'alimenter.

De plus, ce mode de vie est très éducatif pour nos enfants et petits-enfants.

Prendre un réel plaisir à "se brancher" (grounder) sur nos besoins, nos relations avec nos enfants, notre famille, nos amis et notre entourage.

Andrée Bussièrès