

# SLOW LIFE : il devient urgent de ralentir !

[culture-crunch.com/2019/02/28/le-mouvement-slow-lurgence-de-ralentir](https://culture-crunch.com/2019/02/28/le-mouvement-slow-lurgence-de-ralentir)

Culture Crunch

28 février 2019



La slow food est née en Italie en 1987 en réaction contre la multiplication des fast food et la diffusion de la malbouffe.

La philosophie de la slow food va progressivement s'étendre aux différentes sphères de la vie quotidienne, donnant naissance au mouvement slow (slow life ou slow attitude).

## De quoi s'agit-il ?

Fondé par Carlo Petrini, journaliste gastronomique, la slow food est un **mouvement éco-gastronomique** encourageant à se réapproprier les plaisirs de la table en :

- prenant le temps de **cuisiner soi-même** des **produits locaux** de qualité,
- partageant ce moment de **convivialité** avec sa famille ou ses amis.

## De la slow food au slow mouvement

La philosophie de la slow food est à l'origine du **slow mouvement** reposant sur quelques grands principes:

- **ralentir** son rythme de vie ;
- renouer avec la **simplicité** ;
- prendre du temps pour soi et donner du temps aux autres ;
- se reconnecter à la **nature** ;
- éveiller ses sens et développer sa créativité ;
- être **pleinement conscient** de ses actes et du temps ;
- savourer le **temps présent**.

En résumé, les valeurs fondamentales de la slow life sont l'**authenticité**, le **respect**, l'**amour**, le **partage**, la **nature**.

**Suite, page suivante** : cliquer sur « 2 » ci-dessous.

