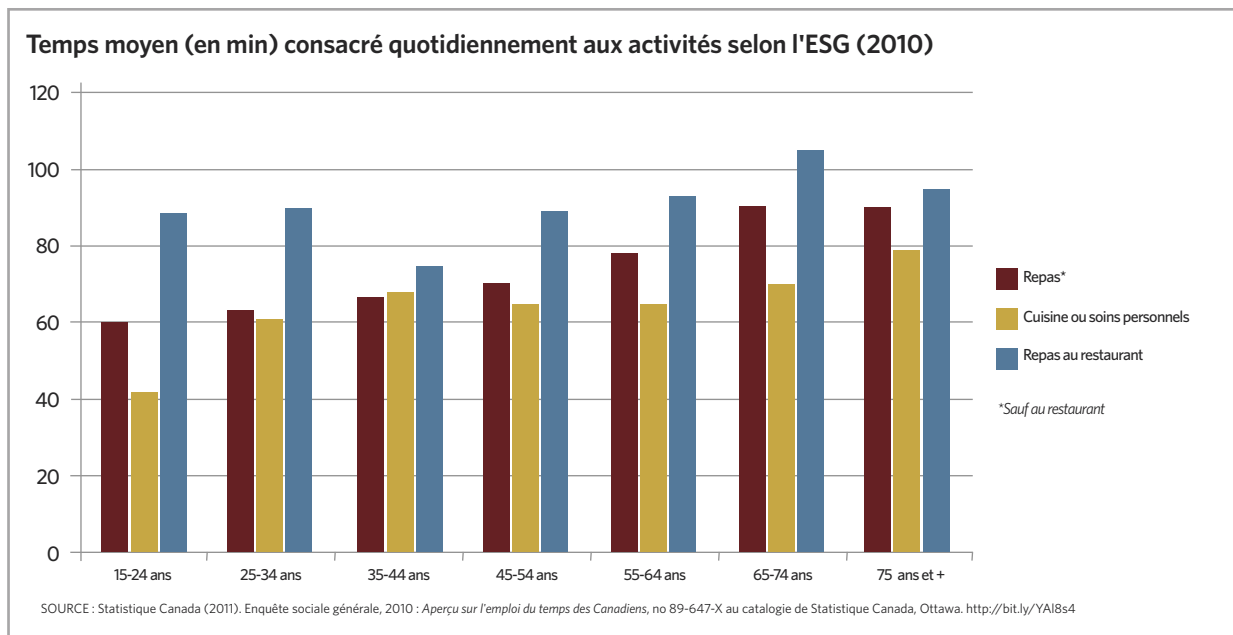


TRAITÉS DE FAMILLE

Also available in English.

MAI 2013 | NUMÉRO 53

Quand est-ce qu'on mange? Les habitudes alimentaires des Canadiens



« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es. » Comme le rappelle ce dicton, on risque effectivement d'en apprendre beaucoup sur quelqu'un en s'intéressant à son alimentation. Du reste, on pourrait en apprendre autant sur les gens en sachant où et comment ils s'approvisionnent, apprêtent leur nourriture et consomment leurs plats, c'est-à-dire leurs habitudes alimentaires. Alors qu'un répondant sur cinq parmi les 20 à 64 ans au Canada disait ressentir un « stress élevé en raison des contraintes de temps » en 2010¹, et en cette époque où les repas à emporter et prêts-à-servir sont plus accessibles que jamais, l'heure du repas tient parfois davantage du contretemps que de l'activité sociale importante et favorable à la santé et au bien-être. À cet égard, le portrait des habitudes alimentaires des Canadiens offre une perspective unique sur nos modes de vie en évolution, et sur les incidences qui en découlent pour nos familles et la vie de famille.

Ainsi, selon l'Enquête sociale générale de 2010, les

Canadiens consacrent chaque jour un quart de leur temps disponible à des activités liées à l'alimentation (repas, restaurant, cuisine et nettoyage connexe). En 2010, les femmes et les hommes affirmaient avoir passé respectivement 3,9 heures et 3,5 heures à des activités associées à l'alimentation². Même si l'on ne constate qu'un léger écart entre les femmes et les hommes de tous les groupes d'âge quant au temps réservé quotidiennement aux repas en soi (70 min comparativement à 73 min respectivement), il n'en demeure pas moins que les femmes consacraient en moyenne 24 minutes de plus que les hommes à préparer les repas et à nettoyer ensuite (74 min comparativement à 50 min respectivement)³.

Il faut dire que le mode de vie en accéléré influence largement nos habitudes alimentaires, si bien que les Canadiens de toutes les tranches d'âge sont contraints de manger entre les repas ou de sauter des repas pour réussir à concilier leurs horaires et leurs

...2/

besoins alimentaires. Selon une enquête nationale réalisée récemment auprès des consommateurs, un quart des « repas » que prennent les Canadiens sont en fait des aliments ou des boissons à emporter à consommer entre les repas (c'est-à-dire des « grignotines »)⁴. L'habitude de sauter des repas est surtout répandue chez les plus jeunes (particulièrement chez les filles) et s'accroît au cours de l'adolescence. Au Canada, 75 % des garçons et 69 % des filles de 11 ans disent prendre un petit déjeuner chaque matin avant l'école, mais ces taux chutent à 59 % et à 46 % respectivement chez les jeunes de 15 ans⁵. La course quotidienne contre la montre touche d'ailleurs autant les parents que les enfants, puisqu'un quart des mères canadiennes interrogées se disent « trop pressées » pour préparer un petit-déjeuner à leurs enfants les jours d'école⁶.

Chez les travailleurs, c'est le dîner qui est souvent laissé pour compte, alors que 28 % des travailleurs nord-américains interrogés ne s'arrêtent pour dîner qu'« à l'occasion », voire « jamais »⁷. D'après le même sondage, quatre répondants sur dix resteraient isolés à leur poste de travail pour manger seuls à l'heure du dîner⁸.

Enfin, l'heure du souper n'est pas épargnée non plus par le manque de temps, puisque la plupart des répondants canadiens (55 %) disent préparer leurs repas en quinze minutes ou moins⁹. Sur cette question, les parents canadiens interrogés considèrent que les « horaires de travail » (68 %) et les « exigences associées aux activités des enfants après l'école » (34 %) représentent les principaux obstacles entravant la préparation du souper de famille¹⁰. Toutefois, malgré les difficultés rencontrées pour favoriser la régularité des repas en famille, les élèves canadiens de la sixième à la dixième année affirmaient néanmoins prendre en

moyenne 4,7 repas en famille hebdomadairement, en 2010¹¹.

Coup d'œil sur la famille

Se nourrir n'est pas un simple processus de ravitaillement : c'est aussi une activité essentielle à notre bien-être, qui apprend aux enfants à socialiser et qui nous permet de communiquer et de resserrer les liens avec les membres de la famille. Au-delà de la fonction alimentaire que remplissent les repas, ceux-ci peuvent également donner lieu à de saines interactions sociales et à des moments de détente en compagnie de nos proches. D'ailleurs, des études ont montré que les repas en famille seraient bénéfiques pour la santé mentale et la satisfaction de vivre chez les enfants¹², et qu'ils contribueraient au développement de compétences en littératie¹³, voire qu'ils diminueraient le risque de toxicomanie¹⁴.

Or, s'il est vrai que les repas en famille favorisent grandement le bien-être, les contraintes de temps auxquelles nous sommes exposés risquent cependant de compliquer les choses. Chaque jour, les Canadiens tentent de conjuguer leurs obligations respectives dans leurs rôles de parents, d'enfants, de grands-parents, de gardiens, de travailleurs ou d'étudiants. Or, il n'y a pas si longtemps, il nous fallait cultiver nos propres aliments, préparer les repas et veiller à la conservation des récoltes; de nos jours, nous nous rendons plutôt à l'épicerie ou au marché. Il est pourtant une chose qui n'a pas changé : il n'y a encore que vingt-quatre heures dans une journée. Alors que nos modes de vie sont de plus en plus complexes et que le rythme ne cesse de s'accélérer, il devient vital de prévoir du temps à l'horaire pour les repas en famille.

¹ Indice canadien du mieux-être (2012). *Comment les Canadiennes et Canadiens se portent-ils véritablement? Le rapport 2012 de l'ICMÉ*, Waterloo (Ontario), Indice canadien du mieux-être et Université de Waterloo. (Page consultée le 1er mars 2013) <http://bit.ly/11vudLn>

² Statistique Canada (2011). *Enquête sociale générale, 2010 : Aperçu sur l'emploi du temps des Canadiens*, no 89-647-X au catalogue de Statistique Canada, Ottawa. (Page consultée le 13 février 2013) <http://bit.ly/YA18s4>

³ *Ibidem*

⁴ NPD Group (2010). « Snacking in Canada » dans *Consumer Corner*, no 15, septembre 2011. (Page consultée le 2 mars 2013) <http://bit.ly/YzWzOz>

⁵ Currie C et autres (éd.) (2012). « Social Determinants of Health and Well-Being Among Young People » dans *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey*, Copenhague, Bureaux régionaux européens de l'OMS, (Health Policy for Children and Adolescents, no 6), p. 107. (Page consultée le 18 mars 2013) <http://bit.ly/Jo8kxu>

⁶ Ipsos. *Rapport canadien sur le déjeuner. À la découverte des connaissances, des habitudes et des défis des familles canadiennes à l'égard du déjeuner* (enquête 2012). (Page consultée le 1er mars 2013) <http://bit.ly/161Y6V7>

⁷ Right Management (2012). *Just One-in-Five Employees Take Actual Lunch Break* (enquête 2012). (Page consultée le 27 février 2013) <http://bit.ly/RDORUt>

⁸ *Ibidem*

⁹ NPD Group (2011). « Eating Pattern Recession - Part 3 » dans *Consumer Corner* (no 13, avril 2011). (Page consultée le 6 mars 2013) <http://bit.ly/15iZfZt>

¹⁰ Vision Critical. *Un sondage révèle que les familles qui se réunissent pour le souper mangent plus sainement* (enquête 2013). (Page consultée le 1er mars 2013). <http://bit.ly/17VpdPa>

¹¹ Elgar, Frank J., Craig, Wendy et Trites, Stephen J. (2012). « Family Dinners, Communication, and Mental Health in Canadian Adolescents » dans *Journal of Adolescent Health*, vol. 52(4), p. 433-438. (Page consultée le 14 mars 2013) <http://bit.ly/ZCINON>

¹² Elgar et autres

¹³ Snow, Catherine E. et Beals, Diane E. (2006) « Mealtime Talk that Supports Literacy Development » dans *New Directions for Child and Adolescent Development*, 111, p. 51-66. (Page consultée le 27 février 2013) <http://bit.ly/12pM81S>

¹⁴ Eisenberg et autres (2008). « Family Meals and Substance Use: Is There a Long-Term Protective Association? » dans *Journal of Adolescent Health*, vol. 43(2), p. 151-156. (Page consultée le 6 mars 2013) <http://bit.ly/Y2swwhc>

