



Pour les jeunes enfants, les « conversations autour de la table » sont une porte d'accès au dialogue familial et aux pensées, idées et émotions exprimées au sein de la famille.

© Bigstock 51455779

# Tout le monde à table!

## *La tradition (persistante) du repas familial*

PAUL FIELDHOUSE

Pour la plupart des Canadiens, les repas font partie du quotidien et sont devenus si routiniers, si ordinaires que l'on tient pratiquement la chose pour acquise. Pourtant, cette activité occupe une part centrale dans les relations sociales et les rituels culturels, et revêt une symbolique et une fonction pratique dans le cadre des rassemblements. Dans toutes les cultures, partager la nourriture a toujours constitué un moyen quasi universel de répondre au besoin d'association; l'hospitalité, le sens du devoir, la gratitude, le don de soi et la compassion s'y concrétisent. Un repas en commun, c'est bien plus que manger : c'est aussi échanger, créer et consolider des liens et des amitiés, enseigner et apprendre. Dès lors, on ne s'étonnera pas de l'importance capitale qu'occupent les repas familiaux dans la vie de famille.

© 2015 L'Institut Vanier de la famille



**Les regrets exprimés quant à la disparition des repas familiaux cachent sans doute un dépit, voire une crainte, du changement des structures et du mode de vie des familles.**

### **Le repas familial à l'ère moderne**

Pour mieux comprendre le concept, il faut d'abord préciser ce que l'on entend par « repas familial ». Malgré la simplicité apparente de cette notion, on se rend compte, en y regardant de plus près, que la notion de repas de famille est sans doute une sorte de raccourci désignant un concept bien plus fictif que concret. En effet, c'est souvent l'image type de la famille nucléaire filant le parfait bonheur qui vient alors à l'esprit, où maman, papa et les enfants sont réunis autour d'une table élégamment dressée, dégustant les fruits (et autres plats) d'un processus de cuisine à proprement parler qui est pratiquement occulté. Or, ce stéréotype a été perpétué – voire créé de toutes pièces – à partir du milieu du XX<sup>e</sup> siècle, véhiculé par la publicité et la culture de masse associées à la télévision et aux magazines. C'est un idéal culturel solidement ancré, et que l'on a longtemps cherché à atteindre et à recréer : le symbole par excellence de la stabilité et de l'unité familiale.

Toutefois, si l'on regarde un peu l'histoire, on constate rapidement que le concept du repas réunissant la famille nucléaire est une idée relativement récente. Dans l'Angleterre victorienne, les enfants des riches familles aristocratiques mangeaient le plus souvent dans la cuisine avec la gouvernante ou les domestiques ou encore dans les salles à manger communes des pensionnats, plutôt qu'à la « table familiale ». Quant aux plus pauvres, ils ne possédaient parfois même pas de table autour de laquelle se réunir. En Amérique du Nord, c'est au cours de la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle que la classe moyenne a commencé à accorder une certaine importance au repas familial digne de ce nom. Et ce n'est

qu'un peu plus tard, à la faveur de la croissance économique et de la prospérité de l'après-guerre, que la notion du repas familial « traditionnel » est devenue la norme pour toutes les classes sociales, ne serait-ce qu'un certain temps.

Bien entendu, les relations qui existent au sein des familles et des ménages se déclinent en plusieurs tons. Cela étant, comment parvenir à une définition commune du « repas familial »? Faut-il nécessairement que tous les membres du clan soient présents? Doivent-ils forcément partager le même menu et s'asseoir autour d'une table? Faut-il que le repas soit fait maison, ou qu'il ait tout au moins été préparé chez soi? Les convives doivent-ils tous appartenir au même ménage? Peut-on quand même parler de *repas familial* si des amis ou des invités y prennent part? Pour définir ce concept, certains ont déjà avancé qu'un tel repas doit réunir au moins un adulte et un enfant, alors que d'autres parlent de « repas familial » dès que deux personnes ou plus mangent ensemble, ou que plusieurs personnes du même ménage partagent de la nourriture. Toutes ces formules ne manquent pas d'intérêt, mais elles ne suffisent pourtant pas à définir cette notion de *repas familial*. Et sans définition globale, il demeure très difficile d'évaluer la fréquence des repas en famille et, le cas échéant, le profil de leur évolution.

### **Le rôle et la fonction rythmique du repas familial**

Le repas familial est un rituel quotidien qui symbolise la vie familiale commune. Il contribue à l'organisation de la famille, offrant à ses membres l'occasion de se réunir sur une base régulière, et favorisant leur bien-être sur le plan physiologique, psychologique et social. Au quotidien, il contribue à donner un certain rythme et une structure à la journée, ce qui peut avoir un effet rassurant d'un point de vue psychologique. Sur le plan physiologique ou biologique, c'est évidemment un moyen de répondre aux besoins alimentaires des membres de la famille, même si plusieurs facteurs déterminent l'efficacité de ce volet, notamment l'accès à des aliments sains et abordables, un minimum de connaissances en matière de nutrition, ainsi que diverses compétences pour l'achat et la préparation des aliments.

Une fois servi aux convives réunis autour de la table familiale, le produit final est le fruit d'une série d'actions qui ont nécessité du temps et du savoir-faire, et qui supposent des choix cognitifs et du travail physique. De fait, on a souvent tendance à oublier le processus – pratiquement inapparent – de la préparation des repas, dont chacune des étapes consiste essentiellement à « décider d'une suite d'actions », qu'il s'agisse de planifier le menu, de faire l'épicerie, de cuisiner et de faire le service. Encore aujourd'hui, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à s'acquitter de telles tâches, mais ces derniers s'impliquent tout de même davantage qu'autrefois dans la préparation du repas familial. Cuisiner pour la famille comporte une part de plaisir et de satisfaction, qui suppose néanmoins certains renoncements en temps, en argent et en ressources affectives.

Compte tenu de la somme de travail que représente un repas familial, on ne saurait ignorer toute la charge affective investie par les personnes qui ont préparé le repas. Que ce soit par amour ou par sens du devoir, il s'agit dans tous les cas d'une forme de dévouement envers les membres de la

famille. Chacun à sa manière, tous les membres de la famille peuvent mettre la main à la pâte pour prendre part à cet exercice de solidarité familiale, que ce soit pour faire l'épicerie, préparer les plats, dresser la table ou desservir. Et lorsque ce n'est pas le cas, cet aspect risque aussi de causer des tensions familiales. Par ailleurs, certaines études ont montré que le fait de se sentir incapable d'organiser régulièrement des repas de famille conformément à l'idéal collectif peut engendrer de la frustration et un sentiment de dépréciation.

### Les repas familiaux sont bénéfiques pour les enfants et les adolescents

La salle à manger est un endroit important pour la socialisation des enfants : le repas en famille représente le premier contact avec les règles et les normes des comportements admis, ainsi qu'avec les valeurs et les attentes familiales. C'est l'occasion pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire d'apprendre quels sont les aliments propres à leur culture et, plus simplement, de distinguer toute nourriture de ce qui n'en est pas. Sur le plan nutritionnel, le repas familial expose les enfants à toute une gamme d'aliments sains et contribue à modeler de bonnes habitudes alimentaires, tout en les incitant à élargir leurs goûts et à respecter les signaux de l'appétit associés à la satiété. C'est donc une occasion d'inculquer de saines habitudes, mais c'est aussi une arme à double tranchant : si le repas familial se compose généralement de féculents, d'aliments gras et de produits très sucrés au détriment des fruits et légumes, ce sont ces habitudes qui seront acquises et éventuellement perpétuées.

Du reste, les enfants profitent aussi des repas en famille pour développer diverses aptitudes, comme celle de tenir un verre ou de manipuler des baguettes, en plus d'acquérir et d'enrichir leurs compétences linguistiques et leurs connaissances à travers les échanges. En effet, les « conversations autour de la table » sont pour eux une porte d'accès au dialogue familial (particulièrement pour les jeunes enfants) et aux pensées, idées et émotions exprimées au sein de la famille. En prêtant l'oreille aux récits, anecdotes et autres nouvelles, les enfants apprennent à mieux connaître le monde des adultes, et à y discerner les intérêts et la personnalité de leurs parents; en contrepartie, les adultes découvrent aussi les traits de leurs enfants et leur intérêt à l'égard du monde qui les entoure. D'ailleurs, les repas familiaux sont l'occasion pour les parents de jauger l'humeur et les besoins de leurs enfants, afin de mieux connaître leurs problèmes et de les aider à les régler.

Des études ont aussi prouvé que le repas familial aurait un « effet protecteur », c'est-à-dire que les enfants et les adolescents qui mangent plus régulièrement en compagnie de leurs proches bénéficient d'une meilleure alimentation et sont moins sujets à l'obésité. En outre, ceux-ci seraient moins touchés par divers troubles affectifs, obtiendraient de meilleurs résultats scolaires et seraient moins vulnérables aux comportements à risque, notamment aux problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie. Toutefois, il s'avère difficile de déterminer clairement *pourquoi* les repas familiaux auraient un tel effet protecteur, et il est encore plus

complexe d'isoler la part qui leur est effectivement attribuable par rapport aux autres facteurs familiaux. À cet égard, une étude menée récemment par deux sociologues américains permet de croire que la plupart des liens de cause à effet entre les repas familiaux et les éventuels bénéfices pour les jeunes dépendent surtout des caractéristiques socioéconomiques de la famille, qui font en sorte que de tels repas en famille sont possibles.

### Les familles se transforment, et les repas familiaux aussi

Au fil du temps, le repas familial a fini par représenter la quintessence de la famille dans l'imaginaire collectif, et on constate que chaque génération a déploré, chacune à son tour, le déclin des traditions à cet égard. Déjà dans les années 20, on s'inquiétait du fait que l'accès aux loisirs et l'avènement de l'automobile puissent nuire aux repas en famille! Selon la sociologue Anne Murcott, cet « idéal » dépeint une réalité surtout propre à la classe moyenne, puisque ce sont ces familles-là qui craignent le plus de s'en éloigner. Or, si le repas en famille incarne la stabilité en période de changement, les regrets exprimés quant à sa disparition graduelle cachent sans doute un dépit, voire une

**Au lieu de se désoler du déclin du repas familial, peut-être faudrait-il revoir notre rapport à l'alimentation et, corollairement, réévaluer le véritable sens des liens qui nous unissent aux gens qui partagent délibérément notre table, c'est-à-dire la famille, les amis et les proches.**



crainte, de voir changer les structures et les modes de vie des familles.

Pourtant, les données provenant d'études de marché s'avèrent très variables en ce qui concerne les repas familiaux, et ne permettent pas d'établir des conclusions nettes. Par exemple, une entreprise commerciale d'études de marché informait ses clients que 80 % des familles canadiennes prenaient un repas en famille au moins quatre fois par semaine, en 2013; au Québec, la proportion atteignait 90 %. Or, selon une enquête menée pour le compte d'un autre client en 2014, la même firme établissait qu'à peine 20 % des familles mangeaient ensemble plus de deux fois par semaine, et que 5 % d'entre elles n'avaient jamais l'occasion de se réunir autour d'un repas.

Si les données des études de marché sont parfois contradictoires, les études universitaires et les données colligées par les gouvernements sont par ailleurs relativement rares. Néanmoins, des données probantes aux États-Unis, au Royaume-Uni et en Scandinavie révèlent qu'environ un repas sur deux se prend en famille. D'après les données de la Child Trends Data Bank recueillies auprès des enfants aux États-Unis pour la période de 2003 à 2013, la fréquence des repas en famille aurait peu changé au fil des ans, alors que 55 % des enfants de 6 à 11 ans déclarent prendre un repas en famille à raison de six ou sept jours par semaine, cette proportion reculant à 30 % chez les enfants de 12 à 17 ans. Selon un sondage réalisé en 2010 au

Royaume-Uni, 25 % des familles se réunissaient presque tous les jours pour manger, alors que seulement 10 % des familles ne mangeaient jamais ensemble le soir, et que 5 % d'entre elles ne passaient pas plus de 10 minutes ensemble à table.

Au Canada pour la période de 1996 à 2005, les données indiquent que les gens qui travaillent ont moins de temps à consacrer aux activités familiales (y compris les repas en famille) et sont plus susceptibles de manger seuls au moins une fois par jour. Dans son Enquête sociale générale de 2010, Statistique Canada révèle que les Canadiens ne prennent que 60 à 70 minutes pour manger à la maison (les jeunes étant les plus pressés à cet égard), et ce, même si les gens consacrent environ le quart de leurs heures d'éveil à des activités liées à l'alimentation (manger à la maison ou au restaurant, cuisiner, faire la vaisselle, etc.). En 2011, un autre rapport sur les habitudes de consommation révélait que 55 % des Canadiens réservaient un quart d'heure ou moins à la préparation des repas.

Bien que ces statistiques semblent indiquer un recul du temps consacré aux repas en famille, elles ne donnent aucune information concrète sur l'évolution du nombre et du type de repas familiaux. Il faut toutefois reconnaître que les changements démographiques quant aux modes de cohabitation ont sûrement un impact. Selon les données du recensement effectué au Canada en 2011, les ménages composés d'une seule personne représentaient jusqu'à 27,6 % de tous les foyers, soit une proportion trois fois plus importante qu'en 1961 (cette hausse touchant particulièrement le Québec). Par conséquent, la proportion accrue des repas pris en solitaire n'est pas étonnante. Dans la même veine, un sondage mené récemment aux États-Unis indique que 60 % des repas consommés ailleurs qu'à la maison se prennent seuls.

Pourtant, il semble bien que la majorité des gens valorisent encore et toujours les repas en famille, peu importe la manière de les définir, et qu'ils souhaiteraient pouvoir en bénéficier. Dans le cadre de l'enquête au Royaume-Uni évoquée précédemment, on a constaté que les trois quarts des gens désiraient mettre plus d'accent sur les repas en famille, mais plusieurs répondants admettent du même souffle être confrontés à de nombreux obstacles pour y parvenir, notamment le manque de temps, les exigences professionnelles, les activités sociales, les activités structurées (en particulier les activités parascolaires des enfants), ainsi que la multiplication des possibilités de manger ailleurs qu'à la maison. D'ailleurs, le repas familial à l'heure du midi a déjà pratiquement disparu, et la même chose est en voie de se produire pour le petit-déjeuner puisque les parents déclarent manquer de temps pour préparer ce repas à leurs enfants avant l'école.

En 2012, le rapport d'un expert-conseil en milieu de travail révélait que trois travailleurs sur dix ne s'arrêtent pas pour manger à l'heure du midi, et que quatre sur dix mangent seuls à leur bureau. En France, la situation est très différente puisque le rituel du repas en bonne compagnie est encore au cœur de la vie sociale quotidienne. En Italie, les trois quarts de la population prennent le temps de manger chez eux en mi-journée. Chez les Nord-Américains, la tendance est à

**Les gens ont donc tendance à manger au moment et à l'endroit qui leur convient, et de manière moins formelle et structurée.**



prendre plusieurs petits repas et collations répartis sur la journée, alors que les Français mangent plutôt trois fois par jour, soit le matin, le midi et le soir, ce qui témoigne de l'attachement aux habitudes traditionnelles liées aux repas. À 13 h, près de la moitié de la population française est attablée pour le repas du midi, et vers 20 h 15, plus du tiers des Français prennent le souper. Qu'il s'agisse d'un repas en famille ou en compagnie d'amis ou de collègues, ils prennent 80 % de leurs repas avec des convives.

Les statistiques au sujet des repas familiaux n'indiquent à peu près rien quant à la forme ou la qualité de ces rassemblements, mais il semble toutefois évident que les habitudes changent au même rythme que l'organisation sociale, notamment en ce qui a trait aux responsabilités professionnelles et à la technologie. Ainsi, les repas à heures fixes en compagnie des proches semblent avoir cédé le pas à une structure moins rigide, où « grignoter » par-ci par-là devient la norme, contrairement aux fameux « trois repas par jour » si chers à plusieurs aînés, particulièrement ceux d'ascendance européenne. Et alors qu'il semble de plus en plus compliqué pour la famille de se réunir pour manger ensemble à la maison, les produits alimentaires n'ont jamais été aussi accessibles, notamment dans les centres urbains, et il est possible de manger à toute heure du jour ou de la nuit ailleurs qu'à la maison, c'est-à-dire dans les restaurants, les centres commerciaux, les services au volant ou même les commerces qui n'ont aucune vocation alimentaire, comme les magasins à grande surface et les centres de jardinage. Les gens ont donc tendance à manger au moment et à l'endroit qui leur convient, et de manière moins formelle et structurée.

### Qu'advient-il du repas en famille?

Bref, les familles se réunissent encore pour manger ensemble, mais c'est souvent au centre commercial, dans un établissement de restauration rapide ou encore dans l'auto en se rendant au match de basketball ou à la leçon de danse... Dans quelle mesure peut-on considérer qu'il s'agit de repas familiaux? À vrai dire, les dénominateurs communs y sont toujours, c'est-à-dire la nourriture et la présence de la famille, mais d'aucuns diront qu'il manque une dimension symbolique et culturelle importante associée au repas partagé en famille à la maison. La transmission culturelle inhérente aux repas de famille et la fonction rythmique qui structure le quotidien sont-elles alors partiellement occultées? Si le repas se prend dans la voiture familiale, par exemple, les parents ne pourront peut-être pas manifester leur amour et leur sens des responsabilités de la même manière qu'à la maison, et il leur sera plus difficile dans un tel contexte de montrer les bonnes manières associées aux repas. Du reste, le cadre n'est sans doute pas le plus propice à créer un refuge par rapport au monde extérieur ou à refléter l'unité familiale. Pourtant, malgré les circonstances, on aurait tort de sauter aux conclusions : même en auto ou attablés à un restaurant-minute, n'est-il pas possible de discuter de la journée de l'un ou de s'informer des travaux scolaires de l'autre? Certains n'hésitent pas à mettre en doute une telle



**Le fait de manger ensemble – peu importe le menu et l'endroit – contribue éventuellement à créer et à consolider des liens entre les membres de la famille.**

hypothèse, mais d'autres études laissent plutôt croire que les familles agissent à peu près comme à la maison même lorsqu'elles mangent à l'extérieur.

En somme, le fait de manger ensemble – peu importe le menu et l'endroit – contribue éventuellement à créer et à consolider des liens entre les membres de la famille. Au lieu de se désoler du déclin du repas familial, peut-être faudrait-il revoir notre rapport à l'alimentation et, corollairement, réévaluer le véritable sens des liens qui nous unissent aux gens qui partagent délibérément notre table, c'est-à-dire la famille, les amis et les proches. Il est possible de préserver ce que les repas familiaux ont d'enrichissant, et de privilégier ces aspects chaque fois que l'occasion de manger se présente. Ne faudrait-il pas recommencer à voir les repas comme des moments favorables à la convivialité et aux liens sociaux? Plutôt que de manger seul, sur le coin du bureau ou en voiture, on peut toujours se réunir pour profiter d'un bon repas et de la présence des autres. ▼

Cet article est une version revue et mise à jour de l'article « Manger ensemble : le rituel du repas familial », publié d'abord dans le magazine *Transition* en décembre 2007.

*Paul Fieldhouse est professeur auxiliaire au Département des sciences de la nutrition pour les humains de l'Université du Manitoba. Il est aussi conseiller en recherche et en politiques pour le compte du gouvernement du Manitoba. M. Fieldhouse est titulaire d'un doctorat interdisciplinaire en alimentation et en sciences religieuses.*