



QUE SONT NOS REPAS DEVENUS ?

L'individualisme au centre des repas de famille

BRUXELLES, le 18 janvier 2019 - Dans sa nouvelle brochure d'éducation permanente, l'asbl Question Santé dresse les grands changements qu'ont connus les repas de famille ces dernières décennies. Une évolution révélatrice des mutations de notre société toujours plus individualiste.

Exit les repas du soir, servis à heure fixe, en silence, en commençant le service par le père de famille assis en tête de table, avec une épouse et mère ayant passé une partie significative de la journée à préparer les mets. Horaires des repas, attitudes, contenus des plats et façons de les réaliser... au sein des familles, les traditions liées aux repas du soir ont été bousculées et ont laissé place à de nouvelles habitudes, certes plus modernes, mais pas pour autant plus conviviales.

La fin du plat unique

Aujourd'hui, partager un même plat n'est plus une évidence. Les choix personnels ont pris une place importante de même que les questions médicales. Cuisiner pour la famille est ainsi devenu plus complexe qu'auparavant.

L'offre alimentaire toujours plus vaste joue un rôle dans cette tendance. Vous manquez de temps ? L'imagination vous fait défaut ? Vous ne savez pas cuisiner ? Plus besoin de vous casser la tête. Les rayons des supermarchés foisonnent de plats préparés, frais ou surgelés, et cela en toutes saisons. De plus, grâce aux applications, il est désormais possible de se faire livrer les plats d'une multitude de restaurants. Il est dès lors un peu plus simple qu'autrefois de respecter les désirs de chacun autour de la table... Ainsi que de manger seul dans son coin.

Les repas en solo

Le repas pris chaque soir en famille n'est plus systématique non plus. Beaucoup préfèrent en effet grignoter et cuisiner au gré de leur rythme de vie et de leurs envies. En outre, avec l'apparition d'Internet et la profusion des écrans dans les foyers, nombreux sont ceux qui optent pour un repas « détente » devant l'ordinateur ou la télé, plutôt qu'en famille.

De façon assez surprenante, l'agencement de nos intérieurs a également une influence certaine sur notre manière de prendre les repas. La cuisine, pièce auparavant minuscule qui servait uniquement à la préparation des repas, s'est agrandie et bien souvent est devenue la pièce centrale de l'habitation, faisant office de salle à manger. Si elle permet de rapprocher celui ou celle aux fourneaux du reste de la famille, sa transformation a également pour effet paradoxal de ne plus réunir tout le monde autour de la table.

Les repas en commun, quelle importance ?

Dans sa brochure d'éducation permanente *Que sont nos repas (de famille) devenus ?*, Question Santé questionne ces nouvelles habitudes qui reflètent l'individualisme de nos sociétés. Qu'en est-il de la convivialité, la culture, la transmission, l'éducation, l'organisation familiale qui se jouent durant les repas pris en famille ?

Nous sommes aujourd'hui de plus en plus attentifs à notre alimentation pour des raisons médicales ou éthiques. On oublie toutefois que la manière dont nous mangeons englobe de nombreux aspects qui, eux aussi, ont une influence sur notre santé et notre bien-être. Les repas pris ensemble nous rapprochent, nous rassemblent et nous aident à retrouver le sens du collectif. Ce qui, jusqu'à preuve du contraire, a aussi des effets positifs sur notre santé...

A propos de la brochure d'éducation permanente

Pour prendre connaissance de cette nouvelle brochure, vous pouvez consulter le site : www.questionsante.org/educationpermanente. Elle est disponible gratuitement auprès de l'asbl Question Santé et peut être commandée par courrier Rue du Viaduc, 72 – 1050 Bruxelles, par téléphone au +32 (0)2 512 41 74 ou par email à info@questionsante.org.

A propos de Question Santé

L'asbl Question Santé met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. Elle est un acteur reconnu dans le domaine de la santé, en matière d'information, d'éducation, d'animation, de gestion de projet et de communication. Intégrée dans de multiples réseaux d'acteurs institutionnels et de terrain, Question Santé s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire, à l'écoute des besoins et des évolutions sociétales.

CONTACT PRESSE :

Melissa Rigot
Chargée de communication
melissa@questionsante.org
02 512 41 74