

# PARTAGE ET CONVIVIALITÉ AUTOUR DE LA TABLE



EDUCATION PERMANENTE



Ministère  
de la Communauté  
française

The background is a vibrant, textured blue with scattered red and orange confetti. On the left side, there are two wine glasses. The top glass is partially filled with a yellow liquid and has a rainbow-colored stem. The bottom glass is empty and has a yellow stem. Both glasses have a black outline and a circular base. The overall style is artistic and celebratory.

Merci à tous les participants au Café Santé et également à Carine, Christophe, Bettina, Eric, Henri et Joëlle pour leur soutien et leurs témoignages dans la réalisation de cette brochure.

Réalisation : Service Education permanente Question Santé asbl

Texte : Anoutcha Lualaba Lekede/Question Santé

Graphisme : Carine Simon/Question Santé

Avec le soutien de la Communauté française

Editeur responsable : Patrick Trefois 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

D/2010/3543/7

A lire la presse et à écouter certains, on pourrait croire que le seul lien entre alimentation et santé repose sur les recommandations de type « mangez moins gras, moins salé et moins sucré », « mangez cinq fruits et légumes » ou encore « ne sautez pas le petit-déjeuner ». L'observation de ces recommandations permettant de prévenir un certain nombre de problèmes de santé tels que le surpoids, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, etc., ces maux du monde moderne.

Certes, il n'est pas anodin de parler d'alimentation en terme nutritionnel uniquement. Mais, cette approche ne démontre-t-elle pas que les aliments sont essentiellement perçus comme vecteurs de prévention, que la santé reste largement perçue comme l'absence de maladies ou d'infirmités ? Une perception qui est le reflet de la confiance qu'a notre société dans le système médical.

Il est évident que les recommandations nutritionnelles ont bien sûr un rôle à jouer dans le fait d'être en bonne santé, mais elles n'en sont pas les seuls déterminants. Parler de l'alimentation, c'est aussi aborder d'autres aspects : culturel, économique, environnemental et... **social**.

Au-delà des besoins physiologiques et des considérations médicales, manger ne reste-t-il pas un des meilleurs moyens d'être ou de demeurer en contact avec d'autres, proches ou non ?

C'est ce que nous ont dit de nombreuses personnes au cours d'un **Café Santé**<sup>1</sup>  
co-organisé par la Coordination Sociale d'Ixelles et l'asbl Question Santé.

L'objectif de cette rencontre qui s'est déroulée le 25 mars 2010 était de croiser les regards des citoyens et des professionnels sur le thème « Alimentation... une question individuelle ou collective ? ». Cette brochure reprend leurs paroles qui sont autant de pistes de réflexion sur ce qui est, d'une certaine manière, une façon de se nourrir ensemble... pour continuer à être en bonne santé.

Les liens créés autour des repas participent à la qualité de vie,  
contribuant aussi par là à un bon état de santé.

## Le plaisir n'est pas toujours là où on pense...

C'est ce qui est apparu le 25 mars dernier quand il a été demandé aux participants de parler de leur meilleur repas.

Plutôt qu'évoquer le « vrai » goût des aliments, la saveur des plats ou la délicatesse des mets dégustés, la plupart d'entre eux ont mis en avant des moments de repas partagés avec des membres de la famille et des amis.

*« Pour moi, c'est le petit-déjeuner pendant les vacances ! C'est généralement le moment le moins stressant car ce petit-déjeuner ne doit pas se prendre à une heure fixe. Il ne demande pas trop de préparatifs. Il se prend en famille, avec des amis, dans le jardin. C'est agréable parce que cela se passe dehors, mais il doit tout de même y avoir une certaine intimité. Mon jardin par exemple est clôturé. J'aime aussi que la table soit bien garnie. »*

*« J'aime bien faire la cuisine, pour moi, c'est important !  
Mais, si c'est pour moi toute seule, je ne cuisine pas alors. »*

*« Mon meilleur repas, c'était sur une terrasse au Maroc où je suis allée en vacances avec deux amies.  
Nous étions logées chez l'habitant et nous avons été bien accueillies.  
Lors de ce séjour, nous avons mangé de la cuisine marocaine classique qui a beaucoup plu à mes amies.  
C'étaient des plats du quotidien, faits avec des produits frais que nous allions chercher au marché.  
Mes amies qui avaient beaucoup de préjugés sont revenues avec un autre regard.  
Cela leur a même tellement plu que nous y retournons cette année ! »*

*« Une maison où on sent la bonne odeur du bouillon qui cuit, ça donne envie de rentrer partager un bol. »*

« J'aime bien quand on reçoit des amis. Le repas est alors un peu plus élaboré sans en faire trop toutefois. J'accorde une grande importance à la décoration dans ces moments-là : bien recevoir demande de petits efforts. Lors de tels repas, les enfants sont toujours associés dans la mesure du possible : ils ont leur place à table avec les adultes, ils sont associés à la conversation. C'est un aspect sur lequel nous sommes toujours vigilants à la maison. »

Ces témoignages montrent que même si la prise de nourriture se fait actuellement de manière plus individuelle<sup>2</sup>, les repas collectifs (pris en famille, comme c'était encore largement le cas dans les années 1950 ou avec des amis) semblent représenter une valeur particulière pour les participants.

La présence d'autres autour de soi participe à l'appréciation des repas que l'on peut faire.



## Manger en famille ?

Manger ensemble reste à bien des égards un moment privilégié dans beaucoup de familles encore. Chez certaines familles, ces repas partagés sont inscrits dans les habitudes qui régissent la vie commune.

*« A la maison, le repas du soir est très important ; les enfants le savent.*

*Et même s'ils ont des activités ou qu'ils sont retenus au travail, à 18h30, ils doivent pouvoir dire s'ils seront là ou pas pour le repas. Ils savent que le repas, c'est sacré. A ce moment-là, ils ont plus le temps de parler ; avec leur papa par exemple qui a des horaires de travail difficiles.*

*C'est pareil pour la vaisselle. Je n'ai pas de lave-vaisselle par choix.*

*Comme ça, ils font la vaisselle à tour de rôle et c'est encore un moment privilégié avec papa ou maman.*

*C'était déjà comme ça chez mes parents et j'ai gardé ça.*

*C'était l'occasion de se confier, de dire des choses qu'on ne disait pas à d'autres moments... »*

Pour que ces instants échappent à la routine, les familles savent aussi se montrer imaginatives... à la maison tout comme à l'extérieur.

*« On mange toujours ensemble le soir. Cela se passe toujours de manière très conviviale et on mange ce qu'il y a au frigo. Le week-end par contre est plus libre, chacun fait un peu comme il l'entend... »*

*« Le dimanche quand il fait beau, on aime bien aller pique-niquer. On improvise le matin.*

*Alors on prend dans le frigo des trucs qui ne sont pas spécialement appétissants et on met tout dans le sac. Puis, on marche, et quand on arrive dans un chouette endroit, on déballe tout. Et alors là, tout est bon ! Finalement, les fonds de frigo deviennent délicieux !*

*Moi, je suis très contente avec ça. On se trouve un bel endroit, on s'installe, on est avec des amis, les enfants... »*

Manger en famille renvoie aussi aux repas où la grande famille se retrouve.  
Ces moments ont toujours été évoqués avec beaucoup d'émotion par les participants.

### Au Maroc...

« Chez nous, c'est souvent comme ça pendant les vacances à Tanger : tous les frères, sœurs, neveux, etc. se retrouvent sur une grande terrasse sans toit pour prendre le petit-déjeuner face à la mer. Il y a beaucoup de choses sur la table : des crêpes marocaines, des œufs, du miel... que de bonnes choses ! Ce sont des moments où on n'est pas stressés, on ne voit pas le temps passer parce que nous avons toujours mille et une anecdotes à nous raconter. Il est impossible d'être de mauvaise humeur. De plus, tous les repas sont pris ensemble. Ce n'est pas possible de manger comme ça ici, à part le week-end peut-être. »

### ... mais en Belgique aussi.

« Il n'y a pas tellement longtemps, on a fait un repas avec les frères, les sœurs, les enfants et petits-enfants. C'était un moment particulier, toute la famille, de façon très élargie, était là ; des membres éloignés de la famille qu'on ne voyait qu'à certaines occasions. Le repas était délicieux ! Mais, je crois, que le plaisir que j'ai ressenti, c'était le fait qu'on puisse se retrouver ensemble. Cela a vraiment été un moment très convivial, de partage, de retrouvailles, de discussions... C'est ce que j'ai surtout retenu du repas : l'ambiance, les discussions, les fous rires... tout ce qui fait partie d'un repas de famille en général. »

La convivialité est un plaisir qui semble partagé dans toutes les cultures.

## Et les tensions familiales ?

On pourrait croire que tout se déroule toujours sans heurts dans les repas que viendraient à partager des membres d'une famille, qu'ils fassent partie de la famille nucléaire ou élargie...

Mais, les relations entre les uns et les autres ne sont pas toujours au beau fixe, pour une multitude de raisons.

Cet aspect n'a pourtant pas été creusé par les participants... **un peu comme s'il fallait privilégier les occasions de rencontre en mettant de côté tout ce qui peut entraver le bon déroulement d'un repas pris en famille.**

Les fêtes comme Noël qui sont parfois considérées avec appréhension parce que ce sont aussi les seules occasions de se rencontrer et, accessoirement, régler de (vieux) conflits, constituent pour d'autres des moments de convivialité auréolés de la magie qui peut entourer certaines grandes fêtes.

« J'associe volontiers mon dernier meilleur repas au dîner de Noël, celui pour lequel toute la famille se retrouve autour de la table ; avec les parents, les enfants et les grands-parents. Ce jour-là est synonyme de faste ; tout paraît lumineux, la décoration fait rêver... Chez nous, ce sont généralement les enfants qui s'en occupent. J'aime la chaleur et la convivialité qui se dégagent de ces moments-là. »

Mais, est-ce le fait d'être avec d'autres ou le côté sophistiqué et le faste qui peuvent caractériser ce type de repas collectifs qui est apprécié ?

« Cela forme un tout qu'il me semble difficile de dissocier. Ce que je retiens surtout, c'est un repas où on est en famille, qui se déroule dans un cadre agréable et une bonne ambiance. Tous ceux qui sont présents y contribuent : on fait un effort pour bien s'habiller, on met de beaux habits aux enfants, etc. Dans une telle ambiance, il est difficile que des tensions viennent perturber la fête. Bien sûr, il n'en manque jamais... mais, généralement, cela se calme à un moment ou à un autre. »

## Verres en cristal, porcelaine fine et couverts d'argent ?

### Introduire la compétition comme à la télévision ?

Dans une des émissions culinaires les plus regardées actuellement, le principe est de réunir dans une ville cinq personnes qui ne se connaissent pas et qui s'invitent à dîner, à tour de rôle, les unes chez les autres, cinq jours d'affilée.

En fin de soirée, le candidat qui reçoit est noté par ses pairs en fonction de différents critères : plats cuisinés, décoration, animation, etc.

Le gagnant remporte un prix à la fin de la semaine de compétition.

Pour être l'heureux élu, on voit donc les candidats se démener le jour dit pour organiser une soirée et un repas « parfaits ».

Une attention particulière est apportée à la décoration dans le salon. Celle de la table autour de laquelle se déroulent ces réjouissances fait l'objet d'efforts redoublés.

Les plus beaux verres et couverts, la vaisselle des grandes occasions sortent de la pénombre des placards pour parer les tables recouvertes de nappes magnifiques...

Les salons et les salles à manger semblent tout droit sortis des magazines de décoration les plus chics.

En fin de soirée, tous ces préparatifs et préparations culinaires sont-ils dignement récompensés par les convives participant à cette émission ?

Et non, le plus souvent, l'hôte, complètement épuisé après une journée où il aura quasi joué à l'homme-orchestre, se voit généralement attribuer une note moyenne, oscillant le plus souvent entre six et sept sur dix.

Il est évident que voir tant d'efforts fournis qui, par la suite, ne sont pas toujours reconnus à leur juste valeur, peut décourager quiconque souhaite inviter des amis à venir manger à la maison !

**Mais**, avoir le souci de bien recevoir comme l'exige cette émission télévisée, est-ce vraiment là le plus important ?

**Compétition et convivialité peuvent-ils faire bon ménage ?**

Dans la vraie vie,  
il semble que l'essentiel se trouve ailleurs.

« J'adore recevoir des amis à la maison. Ces repas sont habituellement ponctués de grands éclats de rire. Le contenu des assiettes nous importe peu. Nous avons surtout grand plaisir à nous retrouver pour passer un super moment ensemble. »

« Mes meilleurs repas sont ceux que je peux partager avec des amis.  
Idéalement, ils ont lieu dehors, autour d'un buffet froid.

On y trouve différentes sortes de salades, des fromages, des tomates, de la charcuterie, etc.  
De tels plats ne demandent pas beaucoup de temps de préparation et génèrent moins de stress.  
Personnellement, la préparation, ce n'est pas ce que je préfère dans les repas. »

Pour contourner ce qui peut apparaître comme une difficulté quand plusieurs personnes doivent manger ensemble, les uns et les autres s'organisent.

« Chez moi, nous organisons deux ou trois fêtes familiales par an.  
Les gens apportent les différents éléments du repas. C'est plus pour l'aspect pratique que financier. »

Dans certaines familles, la préparation des repas collectifs peut également être une occasion de faire la fête.

« Nous avons une Mauricienne comme voisine. Elle organise régulièrement des repas de famille. Parfois, certains viennent de la France, des Pays-Bas, etc. La préparation commence généralement assez tôt, vers 5h du matin... Nous qui souhaitons dormir un peu le week-end, c'est raté. Car les conversations sont déjà vives, les odeurs de curry flottent déjà dans tout le voisinage. La préparation des repas est une tâche spécifiquement féminine. On entend les femmes éclater de rire, s'interpeller joyeusement en créole ; elles se racontent plein d'anecdotes. Les hommes n'ont pas leur place dans la cuisine. Pour nous, c'est un peu dur si tôt le matin. Mais là, l'ambiance est déjà à la fête bien avant le repas familial. »



## Quand des petites contrariétés s'invitent à table

Le plaisir de se retrouver et de manger ensemble peut être altéré pour différentes raisons. Parfois... à cause d'un manque de « savoir-vivre ».

**Mais les règles de savoir-vivre sont-elles perçues de la même façon par tous ?**

« Je n'aime pas la viande. Mais, si je vais manger chez une personne qui ne connaît pas mes goûts pour la première fois, je mange un peu, par politesse... par contre, je bois plus de vin. J'ai un jour invité des amis : je leur avais préparé un plateau de fromages. Deux d'entre eux n'ont pas voulu en manger parce qu'ils n'aimaient pas le fromage. Ça, ça m'a vraiment mis en rage ; j'ai trouvé ça d'une telle grossièreté !!! »

« Pendant trois ans, je n'ai pas mangé de viande et, durant tout ce temps, j'ai été mal perçue par ma famille. »

« Je me rappelle un repas que j'ai fait chez un cousin éloigné en France. Cela n'a pas du tout été un moment convivial parce que le repas a surtout été une occasion, pour ce cousin, de montrer qu'il avait du pouvoir d'achat. Je pense qu'il faut être attentif au fait qu'il n'y ait pas de gêne ou de malaise par rapport à ça auprès de ses invités. »

« Nous sommes parfois invités, ma femme et moi, à aller manger chez des amis. Quand nous sommes rien qu'entre nous, tout se déroule toujours très bien, l'atmosphère est détendue et conviviale. Le problème, c'est quand ils invitent d'autres amis : là, ils ne font plus que parler de leurs métiers qui sont assez éloignés des nôtres. Nous, on se fait vraiment c... »

Manger chez ou avec d'autres peut parfois se révéler délicat à d'autres égards.

« Ma compagne est allergique à plein de choses. Quand des amis qui ne connaissent pas ses problèmes d'allergies nous invitent à manger chez eux, cela devient très vite embarrassant pour tout le monde. Pour eux, parce que le plus souvent, ils ne l'avaient pas envisagé et n'ont pas d'alternative, et pour ma compagne, parce qu'elle ne peut vraiment se permettre aucun écart. C'est presque devenu un casse-tête d'aller manger chez des amis. Alors, nous invitons beaucoup plus chez nous. Cela nous permet de mieux gérer ses problèmes d'allergies. »

« Quand la nourriture n'est pas hallal,  
je ne vais pas pouvoir manger. »



## Les inévitables questions d'argent ?

Le restaurant, lieu généralement apprécié pour partager un repas, peut aussi être le lieu de toutes sortes de crispations.

« Quand nous allons au restaurant avec ma belle-mère, à la fin des repas, elle calcule toujours les parts que chacun doit payer. Cela m'embête un peu que l'on puisse être aussi pointilleux sur ce point. Moi, cela ne me dérangerait pas de payer pour tout le monde. La prochaine fois, cela pourrait très bien être le tour de quelqu'un d'autre. Parfois, il y a des situations qui ne sont pas faciles à gérer. »

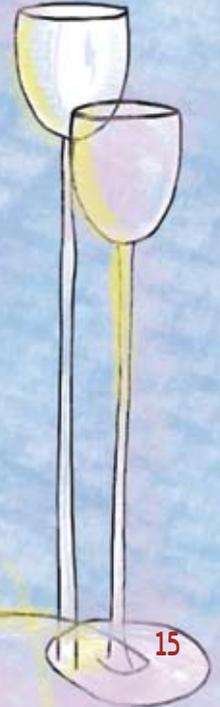
« J'aime bien aller au restaurant, d'autant plus si c'est avec des amis. Mais, je fais aussi attention aux prix. Pour moi, il est évident que si, dès le départ, les prix pratiqués me semblent élevés, je ne vais pas pouvoir participer à ce(s) repas-là. Je pense qu'il s'agit d'un aspect auquel on ne fait pas toujours attention et qui doit aussi être pris en compte. »

Manger à plusieurs, partager un repas n'est pas le seul moyen d'avoir de la convivialité. Différentes possibilités existent pour entretenir des liens avec les membres ou non de son entourage. Comme aller prendre un verre dans un café par exemple.

Cependant, même cette façon somme toute sympathique – et moins onéreuse toutes proportions gardées – de se retrouver entre proches peut être compromise... par des problèmes d'argent.

« Je joue dans un groupe de musique comme amateur. Généralement, après une répétition ou une représentation, nous aimons bien aller prendre un verre ensemble.  
Un jour, un des nôtres a perdu son travail et s'est retrouvé au chômage. Il lui est devenu difficile de nous accompagner prendre un verre à la fin des répétitions. Il ne pouvait plus se le permettre, même si tout le groupe était disposé à cotiser ou à lui payer un verre à tour de rôle...  
Il a fini par ne plus venir du tout ; son budget loisirs avait tout simplement disparu. »

Ensemble, n'y a-t-il pas des solutions à imaginer pour permettre des échanges conviviaux libérés des contraintes financières ?



## Conclusion

Manger avec des membres de sa famille ou avec ses amis est un aspect de l'alimentation qui est connu et pratiqué, mais dont le lien avec la santé n'est que très peu souligné.

Pourtant, le fait de se nourrir avec d'autres participe à des moments de convivialité qui contribuent à la qualité de vie.

Se retrouver à plusieurs autour d'une table permet bien sûr de partager un repas, mais aussi d'échanger, de passer de bons moments, de marquer certains événements, etc.

Et même si les difficultés ne manquent pas, manger ensemble est une façon de rester en liens avec d'autres, un aspect qui prend toute son importance dans nos sociétés où les liens familiaux et sociaux ont tendance à se distendre.

La solidarité entre individus, l'équilibre et la cohésion sociale ne dépendent-ils pas aussi pour partie de ce type de liens ?

1. Les Café Santé sont une initiative de l'asbl Question Santé et ont comme but de croiser les regards d'usagers et de professionnels sur des questions de société qui interfèrent avec la santé et la qualité de vie.
2. Isabelle Dossogne, *Se nourrir, acte individuel ou communautaire ?*, coll. « Regard de l'histoire », asbl Question Santé, 2008.



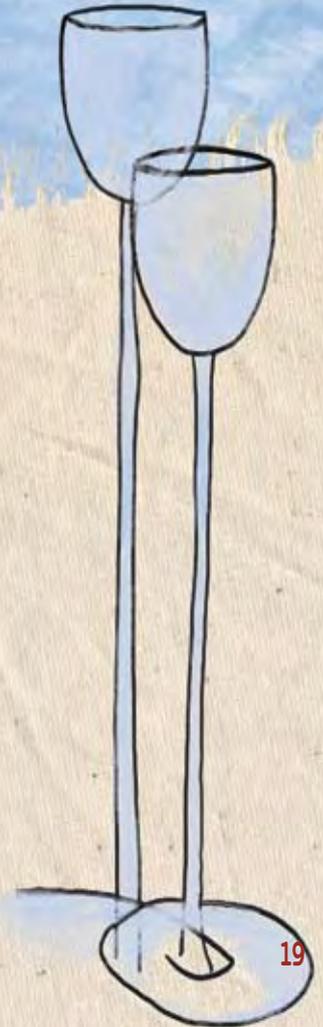
## Pour en savoir plus

- *Les nouvelles convivialités. Comment s'invite-t-on aujourd'hui en France ?* sur [www.credoc.fr](http://www.credoc.fr)
- LAHLOU S., *Si je vous dis "bien manger", à quoi pensez-vous ?*, « Consommation et Modes de vie » n° 69, CRÉDOC, 1992.
- LEHUÉDÉ F., LOISEL J.-P., *Inviter chez soi. La convivialité grignote le décorum*, « Consommation et Modes de vie » n° 173, CRÉDOC, 2004.
- MENS A., *L'art de recevoir décontracté*, magazine « Marie-France », avril 2010, pp. 62-65.
- SENEMAUD B., *Convivialité et attitudes liées à la nourriture*, sur [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr) 3e cover

« Il paraît que bien manger,  
c'est le début du bonheur... »

## Dans la même collection

- Au moment de la retraite, vivre dans un habitat groupé
- Les systèmes d'échange local : une source de mieux-être
- Regards sur le vieillir en immigration
- L'habitat Kangourou
- Des Réseaux d'Échanges de Savoirs, loupiotes d'espoir ?
- Des jardins... solidaires
- Les solidarités de proximité : par tous et pour tous



Dans nos sociétés où la santé est souvent considérée comme notre bien le plus précieux, les messages de prévention ont essentiellement pour objectif de maintenir les populations en bonne santé. Ainsi en est-il des recommandations nutritionnelles.

Mais si les recommandations nutritionnelles permettent de rester en bonne santé, constituent-elles le seul lien entre alimentation et santé ?

Que fait-on des aspects culturel, économique, environnemental et... social de l'alimentation ?

Manger un plateau repas, seul, devant la télévision diffère-t-il de manger à plusieurs, autour d'une table ?

Peut-on avancer que partager un repas, en famille ou avec des amis, à la maison ou à l'extérieur, dans un endroit qui soit ou non agréable n'a aucune incidence sur la santé et la qualité de vie ?

Ces questions sont quelques-unes de celles qui ont nourri les échanges entre des professionnels et des usagers sur l'aspect social de l'alimentation...

Il ressort des témoignages repris dans cette brochure que partager un repas participe à la convivialité et à la qualité de vie. Mais manger ensemble n'est pas toujours aisé.

C'est pourquoi l'inventivité des uns et des autres est appelée à jouer un rôle pour faire une place à la convivialité. De même la créativité collective est sollicitée pour relever le défi de la cohésion sociale quand augmentent la précarité et l'isolement social.

La brochure s'adresse au tout public et est téléchargeable sur le site [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)

Édition 2010