

Que sont nos repas (de famille) devenus ?





Réalisation
Texte

Question Santé asbl - Service Education permanente
Eric Yvergneaux/Question Santé

Graphisme

Carine Simon/Question Santé

Remerciements

Un énorme merci aux bénéficiaires des CPAS de Morlanwelz et d'Ixelles ainsi qu'à leurs référents respectifs, Guy LORAND et Marie-Anne KESTENS, ainsi qu'à toutes les personnes qui ont accepté de s'associer à cette brochure lors de nos entretiens.

Avec le soutien
Editeur responsable
D/2018/3543/9

de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Bernadette Taeymans 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

Sans doute avons-nous tous été confrontés à cette image déjà ancienne ! Un repas du soir, servi 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...

Au sein des familles, les horaires des repas, les habitudes, les attitudes, les contenus des plats et les façons de les réaliser ont été bousculés par les profondes mutations qui ont marqué les dernières décennies. Après tout, le travail, les relations familiales et la parentalité n'ont plus tellement à voir avec ce qu'ils étaient il y a quelques générations. Alors, pour dire cela simplement, nos repas ont, comme le reste, traversé bien des changements...

Il n'est pas toujours utile de se demander si «c'était mieux avant». Néanmoins, nos manières de manger en disent parfois long sur nous et notre relation aux autres. Dis-moi comment tu manges, ce que tu manges, avec qui tu manges et où tu manges... je te dirai qui tu es.

L'occasion d'aborder ces sujets s'est présentée lors de deux séances d'animation menées au CPAS de Morlanwelz et à celui d'Ixelles. Les bénéficiaires, dont les prénoms ont été modifiés pour des raisons de respect de la vie privée, ont eu la possibilité de parler au sein de leur groupe de leur conception du repas en commun que l'on prend chez soi. Ces « focus groupes » ont été couplés à des entretiens individuels ou en tout petit groupe. Ces discussions ont permis de mettre au jour des nouvelles tendances. Ou de revenir sur des traditions qui ont la vie dure.

Nos repas en famille changent. Mais comment changent-ils ?

Longuement, les participants se sont exprimés sur le repas du soir (il est aussi, pour eux, celui qui est le plus souvent pris en famille). Ce moment est-il un plaisir, une tradition, une obligation?

Comme on pouvait s'y attendre, les réponses à ces questions ne vont pas toutes dans le même sens. Le repas en commun reste un moment important de notre quotidien. Même s'il n'est plus la norme absolue. Suivant ce qu'on en fait ou ce qu'il signifie, il va convenir à l'un, à l'autre, et donc peut-être pas à tous. En effet, s'il présente des avantages, il a aussi des inconvénients. Dès lors, son importance est perçue comme réelle... ou pas !

*Pour quelles raisons reste-t-on attaché au repas familial en commun ?
Pour quelles raisons peut-il ne plus paraître important ?*

Les partisans du repas en commun

Le repas du soir (ou en commun) a ses inconditionnels.

« Cela reste quand même le moment où tout le monde est là, sauf circonstances exceptionnelles, raconte Jean-Pierre. C'est pour nous le repas principal de la journée, mais c'est aussi le moment où on s'organise, où on distribue les tâches, où on se rappelle les dates, les rendez-vous médicaux avec les enfants, où parfois on prend tous ensemble des décisions importantes. C'est un peu notre conseil d'administration ».

*Haaaa.... les repas en famille...
avec les bons petits pains de mamy
le dimanche, les bouderies, les
silences, la joie d'être ensemble, les
discussions sans fin, les projets,...*



Pour Eva, «c'est important un repas comme cela. C'est le soir que je peux cuisiner des légumes pour mes enfants, et que je suis sûre qu'ils les mangent. D'ailleurs, je ne suis pas toujours très sûre qu'à l'école ils reçoivent de la qualité. C'est à ce moment-là, aussi, qu'on fait le point sur la journée».

«Le soir, rigole Fabian, au moins, quand on est ensemble, on n'oublie pas de manger et on ne mange pas n'importe quoi, même si on aurait préféré quelque chose de moins bon pour la santé. Le midi, c'est autre chose.»

«Maintenant que je suis adulte, on respecte moins les obligations concernant la tenue à table, par exemple, mais ça reste un peu la même chose, dans le sens où c'est là qu'on discute de ce qui a été ou pas, à un moment où on a tout le monde sous la main.» , remarque Jean-François.

Le repas du soir pris en famille peut aussi prendre un autre visage, qui témoigne encore une fois de l'évolution des rythmes. On pense aux étudiants qui vivent la semaine parfois loin de la maison familiale et dont les repas sont souvent constitués

Huuuummm... ces fameux sandwiches du staff... Ketchup, salade... et on ose encore me dire que quand je suis toute seule je ne mange pas de légumes !



de sandwiches devant l'ordinateur. Les repas «dignes de ce nom» sont alors surtout ceux du week-end, quand la famille se retrouve au complet pour un jour ou deux. Ils deviennent alors des repas-événements, des moments privilégiés pour retrouver la stabilité familiale, partager projets, doutes, potins de la semaine... et l'occasion encore une fois de manger plus sainement !

*Quelle est la place des repas en commun dans nos vies ?
Quels rôles ont-ils dans nos quotidiens ?*

Le secret des ambiances réussies

Si certains ressentent ces repas comme des moments privilégiés, d'autres les voient comme une obligation, une contrainte pesante à laquelle ils essaient d'échapper.

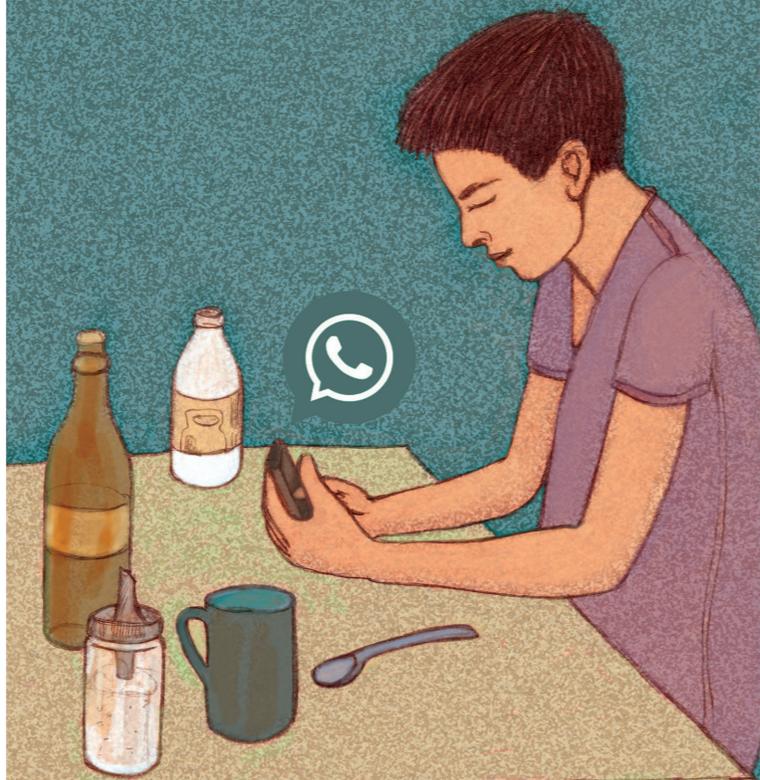
«Quand je mange, je ne parle pas, détaille Florent. Je sais que ça agace ma compagne. Elle me pose des questions, me dit : "Parle-moi !" mais la plupart du temps, je reste silencieux. Elle dit que si c'est pour me taire, je peux aller manger devant la TV. Quand j'étais gosse, le repas du soir était une torture quotidienne. C'est là qu'on se faisait engueuler si quelque chose n'avait pas été à l'école ou ailleurs. Je ne vous dis pas les tensions !»

Il est parfois devenu difficile de rassembler tous les protagonistes autour de la table. Surtout contre leur volonté... Le PC, les smartphones sont passés par là, et pour certains, c'est plus facile de se détendre devant la télé que lors de repas en famille. L'écran ne montre-t-il pas aussi, à travers films, séries et même publicités, ces fameux repas familiaux malmenés par les activités «plus importantes» de l'un ou l'autre membre de la famille ?

«A la maison, regrette Pol, avec les horaires de chacun et compte tenu des âges, c'est presque impossible de manger ensemble. Et quand, miracle, tout le monde est là, il y en a toujours un pour aller manger devant la TV ou son PC... Le souci, ce n'est pas de programmer le repas à une heure précise, c'est de rassembler toute la famille qui se trouve déjà dans la maison pour venir manger. Il faudrait presque leur envoyer un sms.»

D'autres priorités ou occupations surpassent-elles l'utilité ou la « valeur » que l'on attache au repas en commun ?

*Enfin !... sont tous partis...
On va pouvoir avoir une vraie conversation...*



«La tradition est une statue qui marche», disait Jean d'Ormesson. Pour pas mal de familles, le repas du soir est passé de la tradition à la modernité...

Comme avant, ou presque...

Daniel explique : «Pour moi, les repas en commun sont des moments de détente (je ne parle pas des repas d'affaires qui ont tendance à disparaître). On parle, on partage, on déconne, on raconte, on rigole, on dit comment on se sent. On partage des petits rituels, on a des mots-clés, des plaisanteries qui ne sont compréhensibles que par nous. Ce n'est pas toujours simple et l'ambiance peut s'alourdir rapidement mais au moins, on vit!»

Quand on parle de famille, le mot éducation n'est jamais loin. «Avec mes enfants, au début, confie Françoise, on était plutôt dans quelque chose de strict et d'éducatif... On mangeait tous le repas que j'avais choisi et cuisiné moi-même, assis bien droits, les avant-bras sur la table et cela dans un relatif silence. Après le départ de mon mari, on s'est rendu compte que tout cela était un peu lourd. Les choses ont changé. On a un peu «bazardé» les règles et le repas est devenu un lieu de négociation ! Choix des menus, éventuellement plusieurs plats suivant les demandes, discussion sur les horaires, possibilité d'une absence, tout cela s'est mis en place naturellement. Des années '50, nous sommes passés aux années 2000...»

Quels changements avons-nous introduits dans nos repas en commun ?

Une alimentation haute en goûts et en... douleurs

Les intervenants relèvent un point qui ne manque pas de piquant : cuisiner le repas du soir semble être devenu beaucoup plus complexe que pour les générations précédentes ! Plusieurs raisons expliquent ce constat. Parmi elles, une attention plus grande accordée aux désirs de chacun, des choix de produits différents en fonction des convives ou encore des allergies et autres problèmes médicaux concernant l'un d'entre eux.

« Avec mes trois enfants, c'est devenu un vrai problème, constate Mireille. L'aîné ne mange pas ceci, le cadet pas cela. Et je ne parle pas de mon mari : il est difficile et il lui prend aussi parfois l'idée de faire régime ! Un de mes trois enfants a des allergies et le troisième ne veut pas manger de gluten. Il ne manquerait plus que l'un d'eux devienne végan ! Je ne peux plus improviser. Je dois vraiment prévoir, programmer mes repas avec précision, sinon c'est le drame... Avant, les horaires étaient compliqués, maintenant ce sont les horaires et le contenu des casseroles. »

Proposer des repas en commun adaptés aux spécificités de chacun, est-ce devenu la norme ?

Mais qu'est-ce qu'on va manger ce soir ?

La transmission des savoir-faire et des recettes a, elle aussi, beaucoup changé... Les bons petits plats consignés dans un cahier ou transmis depuis des générations ont laissé place aux idées trouvées sur le net ou même dans des tutoriels sur YouTube. Avec plus ou moins de bonheur.

« Je n'ai jamais été vraiment amateur de cuisine, souligne Fabienne. Mes parents n'ont d'ailleurs jamais essayé de me motiver. Je pense que mon père était plus souvent à la cuisine que moi. Maintenant, seule avec mes enfants, je dois bien faire à manger. Et comme je ne connais pas 10 000 recettes, je vais sur internet. »

« Ma maman m'a appris à cuisiner ce qu'elle savait faire, explique Rosetta. Je refais ces recettes-là souvent car elles me rappellent ce temps-là. Mais je ne peux pas me contenter de ces quelques plats... Je vais donc voir sur internet. Je suis moins attachée aux repas qu'on y propose, mais au moins j'ai découvert qu'il y avait quelque chose en dehors de la cuisine italienne. Au niveau de l'ambiance en cuisine, c'est assez différent aussi. A la maison, quand j'étais petite, c'était la «mamma» qui cuisinait. Maintenant que je suis adulte, c'est sans doute un peu moins haut en couleurs ! »

« Les tutos, c'est de l'arnaque, estime Carmelo. On voit des recettes qui ont vraiment l'air au top ! Mais je ne sais pas si vous avez déjà essayé de cuisiner avec un tuto, c'est impossible d'avoir les mêmes résultats. »

Que mettre dans les assiettes quand on n'a pas appris à cuisiner ?

Mais qui a caché la cuisine ?

De manière un peu surprenante, une part de responsabilité dans la mutation de nos repas en commun revient... aux architectes ! En effet, l'endroit où l'on mange revêt une importance certaine. La cuisine, endroit où l'on préparait les repas, devient l'endroit où on les prend.

« Avant, détaille Philippe, on louait une maison assez ancienne, avec une "pièce de devant". On n'y allait jamais, sauf pour les repas de famille, quand il y en avait. On avait aussi une salle à manger classique, avec une grande table, des chaises, etc. C'est là qu'on prenait nos repas. Pour des raisons pratiques, c'était presque obligatoire d'y manger ensemble: la cuisine était minuscule, il était difficile d'y tenir à plusieurs. Ensuite, on a déménagé vers une maison beaucoup plus moderne. Là, la cuisine était « à l'américaine », grande, lumineuse, avec un bloc central et de grands tabourets. Tout de suite, on s'y est senti à l'aise et on y a très vite pris nos repas. D'abord, le petit-déjeuner. Puis, avec le temps, les autres repas. C'est alors qu'on a commencé à ne plus toujours manger ensemble et, finalement, plus nécessairement dans la cuisine. Cela ne s'est pas fait en un jour, évidemment.

Mais ce que je constate, c'est que quand on est à la maison, on a tendance à grignoter toute la journée et à manger plus léger lors des heures de repas plus classiques ».

« Moi, j'aime bien manger à la cuisine, renchérit Brigitte, c'est la plus grande pièce de la maison. C'est aussi la plus sympa. La salle à manger, on n'y mange presque plus jamais. »

*L'agencement de nos habitations semble influencer notre manière de prendre les repas.
Mais de quelles manières ?*

Des box, en veux-tu ? En voilà !

Il n'y a pas que l'architecture qui a changé la manière dont nous mangeons... Dernièrement, l'offre alimentaire s'est dotée de nouveaux concepts... Vous manquez de temps ? L'imagination vous fait défaut ? Plus besoin de se casser la tête. Vous pouvez aller au snack. Ou vous pouvez consommer des plats préparés, frais ou surgelés, et cela en toutes saisons. Vous avez aussi une autre solution (presque) toute faite ! En effet, vous pouvez commander une boîte - une box - et recevoir à domicile de quoi réaliser la recette.

Dès qu'on aborde ce sujet... certains sont intarissables !

En pratique, il existe des box « généralistes », des flexibles (on peut choisir parmi plusieurs recettes), des bios, des locales, des sans déchets. On peut également les obtenir à la pièce, par abonnement ou suivant d'autres modalités plus ou moins adaptées à sa situation. On peut même faire livrer des collations aux enfants directement à l'école. Quant au marketing qui accompagne ces produits, il promet un repas savoureux, facile, rapide, etc.

Chaque fournisseur de box fait montre de trésors de persuasion et déploie une importante force commerciale pour nous persuader de faire appel à ses produits. Au point qu'il devient presque difficile d'échapper à cette pression !

*Pour quelles raisons les offres alimentaires telles que les box repas prennent-elles
autant d'ampleur ? A quels besoins (et à quels manques) répondent-elles ?*

Mangez-moi, mangez-moi, mangez-moi !

Face à la multiplication de ces nouvelles offres alimentaires, qu'en pensent les consommateurs potentiels ? Prenons l'exemple des box-repas.

Si ce concept est séduisant, les participants au débat mettent rapidement en lumière quelques-uns de leurs désavantages. Parmi ceux-ci, le prix.

« J'ai essayé, raconte Nadine. Un commercial était passé chez moi et j'ai opté pour une de leurs offres spéciales, comme j'imagine qu'ils en proposent régulièrement aux nouveaux clients. C'était une recette originale, encore assez facile, assez bonne. En tout cas, la famille a bien aimé. Je n'ai pas continué, car une fois la période d'essai terminée, le prix plein est assez élevé. J'ai calculé le prix que j'aurais payé pour acheter l'équivalent de même qualité et de même quantité dans mon supermarché qui, pourtant, n'est pas toujours le moins cher. Il n'y a pas photo : la box est impayable ! »

Martine a également essayé une box. « Pour la recette, dit-elle, pas de souci. Facile, presque simpliste. Par contre, que de déchets... » Ce souci concernant l'empreinte écologique est partagé par Nadine. « Moi, j'essaie de consommer local, mais bon, ce n'est pas toujours simple. Je prends une box de temps en temps. Je sais qu'elle vient des Pays-Bas, mais je ne connais pas nécessairement l'origine de ce qu'il y a dans la boîte. Je n'ose pas penser aux voyages que tout cela a fait... ».

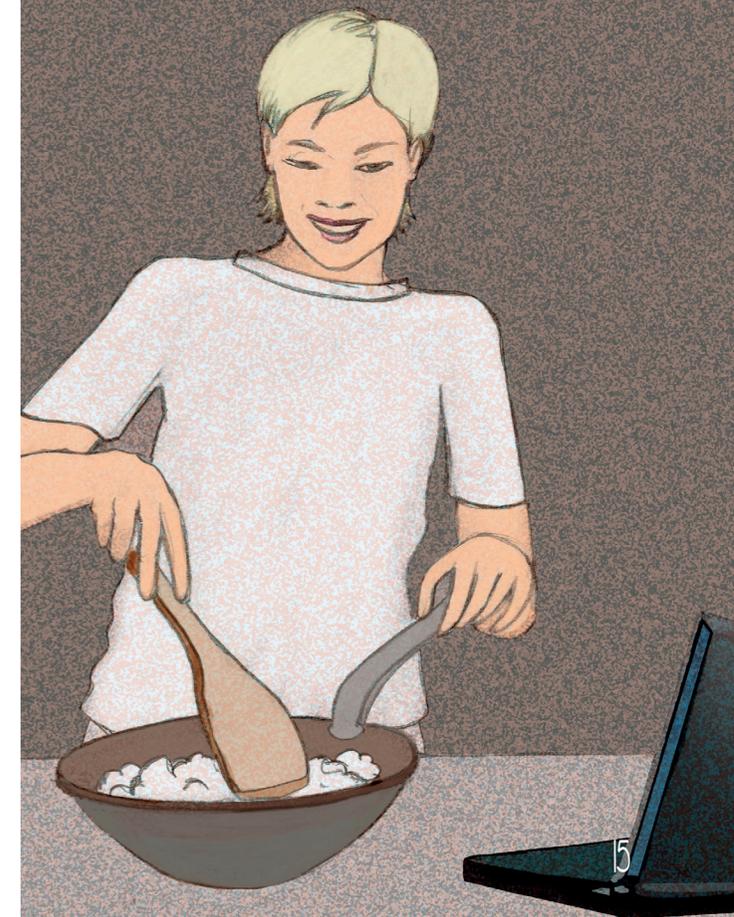
Plus fondamentalement, Florent, qui aime cuisiner, n'a été que partiellement séduit par la formule... « J'avoue que les box m'ont rendu la vie facile. Mais j'ai quand même deux ou trois choses à en dire. Quand je prépare un repas un peu élaboré, j'aime bien choisir mes aliments, même si c'est au supermarché.

Bien sûr, je peux choisir ma recette mais quand je commande la box, je n'ai pas le choix : je reçois un chat dans un sac. Je peux me plaindre à posteriori mais ce n'est pas facile. Au maximum, je peux choisir mon beurre, mon huile, les condiments que je dois ajouter moi-même. C'est peu. »

Marie-Anne va plus loin encore. « Même en semaine, j'aime cuisiner, explique-t-elle. Ça me détend. Ça m'aide à couper avec la journée de travail. Pour moi, cuisiner, ce n'est pas bêtement suivre un tutoriel sur internet ou une recette dans un livre. C'est adapter la recette, même si elle est simple, la compléter, la tordre un peu. C'est sortir des sentiers battus. Avec les boîtes, c'est : recette imposée, ingrédients imposés, quantité et qualité imposée... J'ai l'impression d'être sur une autoroute et qu'on me vole cette partie de mon plaisir. En plus, je ne suis pas trop pour ce genre de commerce. Je n'achète déjà pas sur Amazon, ce n'est pas pour commander mes repas online. »

Les nouvelles offres se multiplient : repas préparés, box repas, en quoi cela transforme-t-il nos habitudes alimentaires, nos manières de cuisiner et de manger ?

Hi hi... en été je jardine, en hiver je cuisine, ça rime et ça détend !



Quelles cerises sur le gâteau ?

Les participants au débat le confirment : autour des tables de cuisine ou des salles à manger, depuis plusieurs dizaines d'années, les choses ont changé. En ce qui concerne leur aspect rituel, les repas sont devenus plus « légers ». Et même si le repas collectif a encore la cote, à table, les habitudes ont changé.

Les participants l'ont bien perçu : des choix personnels (comme l'adhésion au véganisme ou à d'autres formes d'alimentation¹) ont pris une place importante dans nos repas en commun, tout comme les questions « médicales » (intolérances au gluten, allergies à certains produits, régimes stricts, dissociés...). Parallèlement à cela, des habitudes qu'on croyait fermement ancrées dans les pratiques quotidiennes tendent à disparaître (le poisson du vendredi), alors que d'autres se font une place dans les foyers (comme le fait de ne pas nécessairement manger ensemble, à la même table et à la même heure, ou bien de manger devant la télé, devant un écran ou en consultant son GSM...).

Ces changements semblent aller dans un même sens : celui de l'individualisme. Au point de remettre en cause la convivialité ?

Outre le fait de se nourrir, que révèlent nos repas en commun ?

Un café et l'addition

La santé ne se résume pas à des actes sanitaires. De même, se nourrir ne se cantonne pas, non plus, à ingurgiter des aliments dans le strict respect des nombreuses injonctions de santé et en réponse à des besoins physiologiques.

Notre alimentation et la manière dont nous mangeons englobent de nombreux aspects qui, eux aussi, vont avoir une influence sur notre santé et notre bien-être. Ainsi, les repas nous nourrissent, au sens propre, mais ils « nourrissent » aussi nos familles, au sens figuré : ils peuvent nous permettre d'échanger, de créer, de consolider nos liens, d'apprendre. L'occasion régulière de se réunir contribue également à mettre en place une certaine organisation au sein des familles et participe à la socialisation des enfants².

Lors des repas pris en commun, la convivialité, la culture, la transmission, l'éducation sont donc en jeu. Par ailleurs, le prix de ce que nous avalons, mais aussi l'empreinte écologique de ce que nous cuisinons, constituent également des enjeux soulignés par les intervenants.

Manger ensemble, réfléchir aux manières d'être à table et d'y être ensemble, être critique, également, vis-à-vis des messages dispensés par l'industrie agro-alimentaire... voilà autant d'actes que nous pouvons poser. Ils 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...

Entre manger seul quand on a faim ou partager les repas en famille, entre amis... vers quoi penche l'évolution ? Et cette évolution est-elle inéluctable ?

1. Voir la brochure «Manger Veggie. Ha Ha ha.» Question santé 2016.
2. D'après l'article «Manger ensemble : le rituel du repas familial», Pr Paul Fiedhouse (Département des sciences de la nutrition des humains, université de Manitoba, Canada). Paru dans Transition (Vol 45, n°1).

Pour aller plus loin:

- *Le repas comme institution. Compte rendu d'une enquête exploratoire*, Nicolas Herpin, Revue française de sociologie, Année 1988 pp. 503-521 (ancien mais toujours d'actualité).
- *Sociologie de l'alimentation. Les mangeurs et l'espace social alimentaire*. Pr Jean-Pierre Poulain. PUF (2002).
- *Les aliments particuliers. Mangerons-nous encore ensemble demain ?* Pr Claude Fischler. Odile Jacob (2013).
- *Casseroles, amour et crises*. Jean-Claude Kaufman. Armand Colin (2015)

Autour de cette thématique:

- Gaspillage alimentaire... Sans moi! (2016)
- Manger Veggie, Ha Ha ha! (2016)
- Viande, quelles alternatives mettre dans nos assiettes? (2014)
- La viande, mauvaise pour la planète? (2014)
- Partage et convivialité autour de la table (2010)



Ces brochures sont disponibles sur www.questionsante.be

Nous avons tous en nous des images anciennes, réelles ou imaginaires, de repas réunissant un papa, une maman (qui avait probablement passé une partie de sa journée à cuisiner) et des enfants (censés être sages). Des images assez éloignées des modèles familiaux actuels. Comme le confirment les participants au débat lié à cette brochure, ces images – à la fois symboliques et quelque peu mythiques – ont du plomb dans l'aile. En fait les repas de famille ne sont pas forcément un moment privilégié. Certains le voient même comme une obligation, une contrainte pesante à laquelle ils essaient d'échapper.

Une chose est sûre : nos repas en commun ont fortement changé. Ainsi, les prendre tous ensemble est loin d'être simple. Partager les mêmes plats n'est plus une évidence. Choisir son menu et le cuisiner de sa propre initiative ne sont plus davantage toujours de mise.

Bref, nos repas en commun (s'ils perdurent encore) n'ont probablement plus le goût, ni l'odeur, ni peut-être même le sens de ceux d'autrefois.

Mais de là à dire qu'on ne peut pas les réinventer...



Cet outil pédagogique s'adresse à tous les publics.
Il est téléchargeable sur le site www.questionsante.be.

Edition 2018