

## **L'attachement des Français aux repas en famille, un atout minceur et santé à préserver**

L'Insee publie en 2007 des chiffres sur le dîner qui confirment les résultats d'études antérieures de l'Ocha, de l'Inpes et du Credoc

**Maggy Bieulac-Scott**

Le dîner des Français fait de la résistance ! Pour Thibaut de Saint Pol, du Centre de recherche en économie et statistiques de l'Insee, «ce dîner qui reste sacré et ritualisé, alors qu'il est en voie de disparition dans les autres pays européens, sauf chez les Hollandais et les Flamands, a des conséquences directes sur le corps et la santé. Ce n'est sans doute pas par hasard si les Français, et en particulier les Françaises, ont la corpulence la plus faible d'Europe.»

Que le repas soit un rempart contre la montée du surpoids et de l'obésité, quelle bonne nouvelle dans le contexte de grande inquiétude suscitée par «l'épidémie de l'obésité», pour reprendre les termes de l'OMS. Une «épidémie» attribuée à la déstructuration de l'alimentation et au grignotage qui signeraient la fin du modèle français... Pour l'Insee, le dîner des Français est «un synchronisme qui se maintient» et constitue «le dernier refuge de la sociabilité familiale». Thibaut de Saint Pol nous précise qu'il est pris dans une fourchette horaire qui s'étale de 18h50 à 21h30 avec un pic très net à 20 heures : 38% des Français mangent devant les journaux télévisés. Surprise, même le déjeuner se porte bien ! En effet, selon la même étude, la moitié des Français passent à table à 12h30 : à comparer avec un maximum de 17,6 % des Britanniques occupés ensemble à prendre leur lunch à 13 heures.

Bref, en France on n'en est pas encore à manger n'importe quand, ni d'ailleurs n'importe comment et n'importe où, et diverses études de l'Ocha, du Credoc et de l'Inpes l'ont déjà montré. Et il est intéressant de constater que l'étude de l'Insee sur le dîner, qui repose sur l'analyse des données des enquêtes Emploi du Temps de l'Insee (1986 et 1998), confirme les résultats d'enquêtes spécifiques sur les comportements et habitudes alimentaires.

Depuis 15 ans, l'Ocha observe les caractéristiques et l'évolution du modèle alimentaire français -le modèle des trois repas- et propose en ligne sur son site de nombreuses données.

➤ ***Le repas familial vu par les 10/11 ans, une enquête auprès de 6014 enfants à Paris et en Haute Saône sous la direction de Claude Fischler.***

Cette enquête Ocha menée en 1996 en partenariat avec l'Education nationale (questionnaires remplis à l'école avec l'aide des instituteurs) a fait l'objet du N° 6 des Cahiers de l'Ocha, dont le contenu est intégralement en ligne. Les enfants ont été interrogés dans le détail sur le repas familial de la veille au soir, sur les habitudes familiales en matière de repas et sur ce qui, selon eux, se fait ou ne se fait pas dans leur famille. L'originalité de cette enquête était d'explorer un certain nombre d'indicateurs permettant d'évaluer l'importance de la structuration ou déstructuration de l'alimentation.

Rappelons en les principaux résultats :

- 9 enfants sur 10 avaient mangé la veille au soir assis à table, en général avec l'ensemble de la famille : moins de 4% des enfants avaient mangé seuls, 12% seulement avec les frères et sœurs,
- Dans 3 familles sur 4, on se mettait à table tous les jours à la même heure à un quart d'heure près,
- Dans la moitié des cas, le repas durait entre 15 et 30 minutes, dans 27% des cas entre une demi-heure et une heure. Tout de même, dans 1 famille sur 5, le repas avait été expédié en moins de 15 minutes et dans 1 famille sur 3 les horaires de repas pouvaient varier de plus d'une demi-heure.
- Dans 75% des cas, le menu avait été le même pour toute la famille. Quand ce n'était pas le cas, c'était 6 fois sur 10 qu'on remplaçait un plat qu'un des membres de la famille n'aimait pas ou pour une question de régime.
- Que chacun se fasse tout seul son menu de façon habituelle était rarissime : 6% des familles.

➤ ***Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques, par Jean-Pierre Poulain, édité par Privat/Ocha en 2001.***

Cet ouvrage s'appuie sur une étude DGAL/Cidil/Ocha auprès d'un échantillon de 1158 personnes de 18 à 65 ans, représentatif de la population française. Cet ouvrage épuisé chez l'éditeur et à l'Ocha est entièrement en ligne sur notre site.

Nous vous conseillons de lire en particulier :

- L'introduction, qui retrace la montée des inquiétudes - justifiées ou non - sur la « modernité alimentaire » et ses enjeux idéologiques et économiques,
- Le chapitre III concernant les repas et leur composition (petits déjeuners, déjeuners, dîners),
- Le chapitre IV consacré à l'alimentation hors repas et aux journées alimentaires.

Le grand apport de cette étude est de comparer les normes, telles que les décrivent les personnes interrogées (qu'est-ce pour vous qu'un « vrai » petit-déjeuner, déjeuner, dîner), aux pratiques (qu'avez-vous mangé au dîner d'hier soir, au petit-déjeuner et au déjeuner d'aujourd'hui.). Les « vrais repas » et les repas réellement consommés n'évoluent pas au même rythme, les premiers exprimant une sorte d'idéal détaché des contraintes du quotidien qui caractérisent les seconds. Les normes décrivent des repas complets, les pratiques des repas simplifiés mais qui restent ritualisés. Cette étude confirme que, pour les Français, cuisiner c'est donner et le repas c'est partager. Cette façon de penser l'alimentation a des effets positifs pour notre santé. Mettre les préoccupations nutritionnelles au premier plan pourrait paradoxalement entraîner des effets contraires aux résultats recherchés.

➤ ***Enquête Ocha/Sofres réalisée en 2002 auprès de 533 parents répondant pour 914 enfants âgés de 2 à 16 ans, échantillon issu d'un échantillon national représentatif de 2000 Français de 15 ans et plus.***

Les résultats de cette enquête avaient confirmé l'importance du dîner familial mais la surprise est venue des chiffres concernant le repas de midi en semaine : dans les communes rurales et les villes de moins de 100 000 habitants, 53% des enfants déjeunaient tous les jours ou presque à la maison et c'était le cas également de 82% des mères et 67% des pères. Des chiffres stupéfiants vus de Paris où on a souvent trop tendance à oublier que Paris n'est pas la France ...

D'autres études récentes ont confirmé l'attachement des Français à leurs habitudes alimentaires et notamment au repas :

➤ **Le Baromètre Santé Nutrition 2002 de l'INPES (paru en 2004)**

Ce baromètre de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé constatait que nos comportements alimentaires ne s'américanisent pas aussi vite qu'on le craignait et que la plupart des français conservent le modèle des trois repas par jour : un Français sur deux en restait à la tradition du petit-déjeuner, déjeuner et dîner, un sur trois y ajoutait une collation, un sur dix mangeait à cinq occasions dans la journée. Le repas restait le pivot de la vie familiale, y compris pour le repas de midi que 68% des personnes interrogées déclaraient prendre à la maison...

➤ **L'enquête CCAF 2004 du Credoc**

Contrairement à ce qui se dit souvent, le temps consacré à faire la cuisine le soir n'était plus en diminution, en semaine comme les week-ends. C'était un des constats majeurs de cette enquête sur les Comportements et Consommations Alimentaires des Français, qui succède au Credoc à l'enquête Inca. Les Français interrogés dans cette enquête déclaraient consacrer 38 minutes à la préparation du dîner en semaine (2 heures en 1946) et 48 minutes à la préparation des dîners du week-end.

## **Bibliographie**

- « Le dîner des français : un synchronisme alimentaire qui se maintient », Thibaut de Saint Pol Portail Insee, publication Economie et Statistique, numéro 400 : pdf téléchargeable : [http://www.insee.fr/fr/ppp/publications/collect\\_som.asp?coll=2&paru=1&avis=1&pres=1](http://www.insee.fr/fr/ppp/publications/collect_som.asp?coll=2&paru=1&avis=1&pres=1)
- « Le repas familial vu par les 10/11 ans », une enquête auprès de 6014 enfants à Paris et en Haute Saône sous la direction de Claude Fischler, Les Cahiers de l'Ocha n°6, Paris, 1996  
Résultats en ligne intégralement sur le site [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com) : <http://www.lemangeur-ocha.com/enfantsados/publications-de-locha/detail/auteur-ouvrage/fischler-claude/834/disp/>  
Ou à commander dans notre rubrique Catalogue
- « Les repas en famille, enquête Ocha/Sofres auprès des parents », juin 2002  
Dans la rubrique enfants/ado du site [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com), tous les résultats en graphiques et les conclusions de l'enquête.  
<http://www.lemangeur-ocha.com/enfantsados/textes-exclusifs/alimentation-des-enfants-et-des-adolescents-education-et-comportement-alimentaire/>
- Manger Aujourd'hui, attitudes, normes et pratiques, de Jean-Pierre Poulain, éditions Privat/Ocha, 2001.  
En ligne intégralement sur le site :  
<http://www.lemangeur-ocha.com/sciences-humaines/publications-de-locha/detail/auteur-ouvrage/poulain-jean-pierre/912/disp/>
- Baromètre Santé 2002 Inpes :  
<http://www.inpes.sante.fr/index.asp?page=Barometres/BaroNut2002/ouvrage/presentation.asp>

- Enquête CCAF 2004 du Crédoc :  
ISSN 0295-9976 N° 186 – septembre 2005  
Des "adeptes de la nutrition" aux "obsédés de la balance". La santé de plus en plus prégnante dans l'alimentation des Français, de Catherine GAINIER et Pascale HEBEL  
Pdf à télécharger sur : <http://www.credoc.fr/pdf/4p/186.pdf>