

# Tous à table



## *Un ensemble de documents sur le thème du repas*

*une enquête à l'école auprès de 6 000 enfants  
dirigée par Claude Fischler*

*une brochure de conseils pratiques  
pour le grand public*

*des documents pédagogiques  
pour l'élève et l'enseignant*

# « *Eloge du repas* »

## Sommaire

### Le repas à la française plus valorisé que jamais

- Le repas pourquoi en faire tout un plat ?
- Repas structurés contre « *junk food* »
- Le repas, un rituel culturel et social

### Le repas familial vu par les 10-11 ans

*Enquête menée par Claude Fischler auprès de 6 014 enfants*

- Principale conclusion de l'enquête
- Des comportements largement structurés
- Des valeurs bien transmises par les familles
- Familles conservatrices et familles « post-modernes »
- Le repas : un moment de plaisir et de partage

### Tous à table

### Des documents pédagogiques sur le repas pour les classe de CM1- CM2

## **Le repas à la française plus valorisé que jamais**

Le modèle alimentaire français résiste mieux qu'on ne le craignait à l'invasion du modèle américain, tel est le principal enseignement d'une enquête d'une ampleur exceptionnelle (6 014 enfants interrogés) réalisée à la demande de l'OCHA par Claude Fischler, directeur de recherche au CNRS avec le concours de l'Éducation Nationale.

Les résultats de cette enquête sont publiés dans les Cahiers de l'OCHA N°6. Le travail de fond mené par le Cidil sur le thème du repas se traduit également par des documents pédagogiques pour les élèves de CM1 et CM2 réalisés en étroite collaboration avec les conseillers pédagogiques du Rectorat de Paris et par une brochure de 20 pages destinée au public et plus particulièrement aux mères de famille.

### **Le repas, pourquoi en faire tout un plat ?**

Les enjeux sont d'importance. Depuis quelques années s'expriment des inquiétudes sur la déstructuration de notre alimentation et sur le risque croissant d'obésité chez les enfants associé au grignotage. L'américanisation de nos moeurs apparaît comme une menace pour nos traditions, notre art de vivre et notre santé. Et en effet nous aurions beaucoup à y perdre : l'obésité ne cesse de gagner du terrain aux États-Unis (1 américain obèse sur 3 en 1994, 1 sur 4 en 1984 selon le National Health Statistics) et, à consommation égale de graisses, 3 fois plus de décès par maladies cardio-vasculaires qu'en France : c'est ce que les Américains ont baptisé « *the french paradox* », le paradoxe français.

### **Repas structurés contre « *junk food* »**

Ce qui fait la grande différence entre les modèles alimentaires français et américain, ce n'est pas tant le vin, le foie gras et le confit de canard... c'est plutôt de notre côté de l'Atlantique notre attachement à des repas structurés alors que de l'autre on mange de plus en plus n'importe quoi n'importe quand tout le temps : c'est ce qu'on appelle aux États-Unis la « *junk food* », la nourriture poubelle.

### **Le repas, un rituel culturel et social**

Même si nous l'avons, en France et dans le Bassin Méditerranéen en général, développé sans doute davantage qu'ailleurs, le rituel du repas, indépendamment de son contenu, est sans doute l'une des choses les mieux partagées à travers le monde. Qu'on mange avec des couverts ou avec ses doigts, assis sur une chaise ou sur des coussins, le repas consiste toujours à prendre le temps de s'arrêter, et, en général de se réunir à plusieurs, pour manger.

Le rituel du repas suppose une relation avec les aliments qui va bien au delà d'une relation purement fonctionnelle comme c'est le cas aux États-

Unis. Les Américains considèrent les aliments comme un simple carburant pour l'organisme : « *food is fuel for the body* », dit-on de l'autre côté de l'Atlantique. Ailleurs, et particulièrement en France, le rapport à la nourriture met en jeu non seulement le besoin, mais aussi le plaisir du goût, la convivialité, la sociabilité, des enjeux d'identité et de culture, bref une part importante et essentielle de ce que nous sommes. Car ce que nous partageons autour d'une table, ce ne sont pas seulement des calories et des nutriments, ce sont aussi des émotions, des idées, des souvenirs engrangés.

Notre relation à l'alimentation, qui trouve dans le repas un terrain d'expression privilégié, répond ainsi à la définition que nous donne l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) de la santé : *un bien être global, physique, psychologique et social.*

C'est largement sur les repas que repose le modèle alimentaire français reconnu unanimement comme l'un des meilleurs du monde. Nous voilà rassurés, ces repas constituent encore des temps forts de notre vie familiale et sociale. Pour notre plaisir et notre santé, ne les abandonnons pas.

---

- *Cahier de l'OCHA n°6 : Le Repas Familial vu par les 10-11 ans, sous la direction de Claude Fischler, 64 pages, illustrations*

- *Documents pédagogiques pour les CM1-CM2. Pour les enfants le Cahier du jeune Mangeur, 34 pages illustrées. Dossier pédagogique pour l'enseignant.*

- *Brochure "Tous à table". Pour le grand public, 20 pages illustrées.*

# Le repas familial vu par les 10-11 ans

**Une enquête à l'école auprès de 6 014 enfants pilotée par  
Claude Fischler, Directeur de Recherche au CNRS.**

La déstructuration de l'alimentation est-elle dans la réalité quotidienne des familles aussi dramatique qu'on le dit ?

L'enquête réalisée à la demande de l'OCHA par le sociologue Claude Fischler avait pour but d'apporter des éléments de réponse à cette question.

Le soutien actif du Rectorat de Paris et de l'Inspection Académique de la Haute Saône a permis de réunir un échantillon d'une ampleur exceptionnelle : 6 014 enfants exactement, âgés pour la plupart de 10 et 11 ans.

## **Principale conclusion de cette enquête :**

A travers ce que nous disent les 10-11 ans, l'image du repas qui nous apparaît est celle d'une institution et d'un rituel très valorisés, peut-être plus valorisés que jamais, en particulier dans des catégories sociales, où précisément, le repas semblerait à priori le plus menacé (classes moyennes urbaines, activité professionnelle des deux parents). Une proportion très importante des enfants, en effet, traduit dans ses réponses l'idée que le repas est à la fois le symbole et le ciment de la vie familiale, surtout celui qui apparaît comme le plus important de la journée : le repas du soir, particulièrement dans la région parisienne.

## **Des comportements largement structurés**

Une série de questions portant sur la relation détaillée d'un repas précis, celui de la veille au soir (un jour ordinaire de la semaine) cherchait à évaluer une série d'indices de déstructuration.

D'autres questions portaient sur les habitudes familiales.

Les résultats sont dans l'ensemble plutôt rassurants :

- 9 enfants sur 10 ont mangé la veille au soir, assis à table, en général avec l'ensemble de la famille : moins de 4% des enfants ont mangé seuls, 12% avec seulement les frères et sœurs.
- Dans 29% des familles, on se met à table tous les jours à la même heure à cinq minutes près et dans 25% des familles à un quart d'heure près.
- Dans la moitié des cas, le repas dure 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 a été expédié en moins de 15 minutes et 1 sur 3 a des horaires de repas qui peuvent varier de plus d'une demi-heure.

- Dans 75% des cas, le menu a été le même pour toute la famille. Quand ce n'est pas le cas, c'est 6 fois sur 10 qu'on remplace un plat que quelqu'un n'aime pas ou alors pour une question de régime.
- Que chacun fasse son menu de façon habituelle est rarissime : 6% des familles

### **Des valeurs bien transmises par les familles**

Il était important de comprendre et mettre en perspective les pratiques alimentaires familiales à la lumière d'informations sur les attitudes éducatives et les valeurs transmises par les familles.

D'où une série de questions sans lesquelles on demandait à l'enfant si, à son avis, dans sa famille, on serait « d'accord ou par d'accord » avec certains énoncés portant notamment sur « *ce qui se fait* » ou sur « *ce qui ne se fait pas* ».

Quelques résultats

- 75% des enfants savent que c'est important de ne pas se couper l'appétit en grignotant,
- 90% qu'il faut se laver les mains avant de manger
- 98% que la nourriture est importante pour grandir et être en bonne santé,
- 74% qu'il faut manger de tout.

*Les produits laitiers, la soupe et les légumes verts arrivent en tête du hit parade des aliments considérés par les enfants comme bons pour grandir et être en bonne santé.*

### **Familles conservatrices et familles « post-modernes »**

Aux deux bouts de l'échantillon, on voit se dessiner deux conceptions assez différentes de la relation à l'alimentation.

D'un côté, des familles plus « conservatrices » qui sont plus soucieuses que la moyenne du respect de règles telles que la ponctualité et la tenue à table. Dans ces familles, on accorde également beaucoup d'importance aux aspects « *quantitatifs* » de l'alimentation et on valorise des aliments tels que la soupe, la viande, le pain.

De l'autre, des familles que l'on pourrait qualifier de « post-modernes », plus tolérantes et souples par rapport aux règles de tenue à table et aux goûts individuels, mais davantage sensibles aux prescriptions d'origine médicale, en tout cas aux principes du « nutritionnellement correct ». Les aliments les plus valorisés dans ces familles sont les légumes, les fruits et les produits laitiers. A noter que, à cet âge précoce, les filles semblent, à leurs dires en tous cas, déjà nettement plus « diététiques » que les garçons...

### **Le repas un moment de plaisir et de partage**

« *Dans ma famille, on aime la bonne cuisine* » : 94% des enfants sont d'accord. Merci maman !

Car dans 76,5% des cas, c'est maman qui cuisine dans la semaine. Tout de même les papas sont aux fourneaux dans 14% des familles en semaine et 24% le week-end.

Attention, ce n'est pas seulement le contenu de l'assiette : « *il est important de bien cuisiner pour ceux que l'on aime* », c'est ce que l'on pense dans les familles selon 83,6% des enfants.

Le rôle fondamental du repas pour réunir la famille et pour parler ensemble est exprimé également avec beaucoup de force

### **Conclusion : pas de véritable déstructuration**

Dans une partie très minoritaire de l'échantillon, on trouve certes des caractéristiques qui pourraient laisser penser que les enfants sont quelque peu « livrés à eux-mêmes » : horaires de repas fluctuants, repas du soir pris seul devant la télévision, etc...

Pourtant, les propos tenus par ces enfants témoignent nettement de la transmission par les adultes d'un certain nombre de règles et de valeurs, notamment l'importance de l'alimentation pour la santé et la dimension conviviale du repas. Il paraît difficile de parler de véritable « déstructuration » en tout cas dans cette tranche d'âge.



## Tous à table

Pour se nourrir, se parler et surtout se faire plaisir

**R** comme repas, E comme Etre ensemble, P comme Plaisir, A comme Aliment et S comme Santé...

Toute la définition du repas est là ! Le repas, ce n'est pas seulement absorber des calories et des nutriments, c'est aussi un moment de calme et de convivialité où l'on partage des aliments mais aussi des idées, des rires, des émotions, des souvenirs. Et tout cela c'est aussi bon pour la santé. Selon les nutritionnistes, le modèle nutritionnel français qui se définit par des repas structurés est le meilleur du monde. Gardons-le !

Dans notre style de vie à la française, le repas tient une place importante, notamment en famille. Combien d'entre nous se demandent comment composer des plats équilibrés, varier les menus, allier diététique et plaisir ?

Car l'alimentation, c'est bien sûr un carburant pour notre organisme mais pas seulement.

Plaisir, détente, découverte, convivialité... tout cela aussi fait partie de nos repas. Et ce n'est pas toujours facile au quotidien !

Pour certains d'entre nous, rien ne semble plus aller de soi et l'alimentation devient source de préoccupation, parfois d'anxiété ou même de culpabilité. Surtout pour les femmes soucieuses à la fois de leur ligne et de la santé de leur famille.

Que faire si votre enfant n'a pas d'appétit ? Pourquoi est-il important de manger lentement ? Comment entreprendre un régime ?...

Pour répondre à ces questions et à bien d'autres, le Cidil édite la brochure « Tous à table ». Une mine d'idées pratiques et gourmandes, de conseils santé, de suggestions à découvrir sans tarder.

Cette brochure est disponible gratuitement sur simple demande écrite au Cidil : 42 rue de Châteaudun, 75314 Paris, Cedex 09



## **Des documents pédagogiques sur le repas pour les classes de CM1-CM2**

Le Cidil, en étroite collaboration avec les conseillers pédagogiques de l'Académie de Paris, a réalisé un ensemble d'outils pédagogiques sur le thème du repas, pour les instituteurs et les élèves des classes de CM1-CM2.

Ces documents ont pour objectif de faire prendre conscience aux jeunes de l'importance de repas structurés, par opposition à manger n'importe quoi, n'importe où, tout le temps.

Ils traitent du thème du repas dans toutes ses dimensions, à la fois nutritionnelles, socioculturelles, culinaires et gastronomiques.

**Le cahier du jeune mangeur**, 36 pages richement illustrées, destiné à chaque élève.

Grandir, découvrir, se retrouver en famille, sortir, se régaler... toutes les bonnes raisons que nous avons de nous mettre à table y sont déclinées à travers un grand nombre de rubriques : histoire, géographie, santé, mots et mets, recettes, jeux divers et même bonnes manières.

**Le Dossier de l'Enseignant** comprend quatorze fiches correspondant aux quatorze thèmes traités dans le cahier du jeune mangeur.

Ce dossier de l'enseignant comporte à la fois des informations directement utilisables en classe, d'autres destinées davantage à sa culture personnelle. L'enseignant y trouvera de nombreuses citations et extraits de textes littéraires, de Proust à Colette à Manuel Vasquez Montalban en passant par... Sans Antonio !