

Habitudes familiales, normes diététiques et pratiques alimentaires: une analyse des repas en famille en Suisse romande

Benoît Bastard, Laura Cardia-Vonèche

Institut de médecine sociale et préventive, Genève *

Pour modifier les comportements en matière d'alimentation, il est indispensable de s'appuyer non seulement sur la connaissance des habitudes de nutrition, mais aussi sur l'analyse d'ensemble du fonctionnement familial et de son évolution. C'est pourquoi cet article, présentant les résultats préliminaires d'une étude portant sur une centaine de familles de Suisse romande, se propose de montrer que le repas en famille constitue un temps fort de la sociabilité familiale et un moment-clé de la transmission des habitudes alimentaires**. La recherche réalisée a consisté principalement dans des entretiens avec l'ensemble des membres du groupe familial: il leur a été demandé de réagir collectivement à la présentation de différents instruments d'enquête (questions, photographies, scènes enregistrées) portant sur tous les aspects du repas familial. Les discussions engagées ont permis aux familles interrogées de réfléchir sur leur propre pratique et de formaliser des comportements quotidiens qui ne font habituellement l'objet que d'une faible objectivation. La première analyse des matériaux recueillis suggère de distinguer, parmi les habitudes d'alimentation observées, celles qui découlent des préférences individuelles et celles qui s'imposent à la famille comme des normes culturelles ou des prescriptions diététiques.

1. LA FORMATION DES HABITUDES ALIMENTAIRES SE FAIT PAR REFERENCE AUX PREFERENCES INDIVIDUELLES DES MEMBRES DE LA FAMILLE

Le choix des mets - ce que l'on mange dans la famille et ce que l'on ne mange pas, l'organisation même des repas - fait la part de ce que chacun aime ou n'aime pas. Dans l'enquête réalisée, l'analyse des réponses à la question "Y a-t-il des choses que vous ne mangez pas?" met bien en évidence l'importance de ce "principe de plaisir" dans l'élaboration des habitudes alimentaires de la famille. Ce que l'un ou l'autre des membres de la famille n'aime pas (par ex., les escargots, les fruits de mer, le poisson ou encore le fenouil) devient en quelque sorte tabou pour l'ensemble de la famille. Le fait d'écarter certains aliments, parce que l'un ou l'autre des membres de la famille ne les aime pas, revient en fait à privilégier, avant toute considération diététique sur la valeur nutritive de ces aliments, un **principe d'harmonie familiale**. Cela résulte notamment des explications données par les mères de famille sur l'élaboration des menus et l'on citera, à titre d'illustration, l'extrait d'entretien suivant:

"la charcuterie, c'est très rare qu'on en mange. Mon mari aime bien, mon fils aussi, mais pas l'autre partie de la famille (la mère et les deux filles). Alors j'essaie toujours de faire un plat unique".

Par conséquent, les normes de l'alimentation en famille sont vécues comme des normes endogènes. Ce qui importe avant tout, c'est d'être ensemble, d'éviter le conflit et la disharmonie familiale. Les normes de la sociabilité familiale ainsi mises en relief prévalent donc sur les normes diététiques proprement dites qui sont, elles, vécues comme des prescriptions extérieures à l'univers de la famille.

*Adresse: 27, quai Charles-Page, 1205 Genève.

**Cette recherche, réalisée dans le cadre de l'Institut de médecine sociale et préventive (Genève) et de l'Institut suisse de prophylaxie de l'alcoolisme (Lausanne) est financée par le Fonds National de la Recherche Scientifique (Requête No.3.859.0.83).

Les plats que l'on ne mange pas sont aussi bien des aliments qu'on peut facilement écarter d'un régime alimentaire équilibré (par ex. les abats, les fruits de mer, les escargots) que des aliments que le nutritionniste jugerait conformes aux exigences d'une alimentation saine (les légumes, le poisson, le lait, par ex. voir tabl.I). **Il n'y a pas de correspondance absolue entre les normes élaborées par la famille et les prescriptions de la diététique.**

Tabl.I - Réponses à la question "Dans votre famille, quelles sont les choses que l'on ne mange pas ?"

Aliments cités	Fréquence dans les familles interrogées	
	%	N
Les abats, les tripes, le boudin, la langue	58	49
Les fruits de mer, les crustacés, les moules, le poulpe	34	29
Les escargots, les grenouilles	18	15
Les légumes (choux, fenouil, carottes, etc.)	53	45
Le poisson	23	19
Le lait, le fromage, les produits laitiers	21	18

* Fréquences calculées pour 84 des 100 familles interrogées, au moins l'un des aliments cités étant mentionné par l'un des membres de la famille.

Cependant, les pratiques alimentaires ne reposent pas exclusivement sur le jeu des goûts et des dégoûts et il est possible de montrer que les repas, comme les autres aspects de la vie du groupe familial, n'échappent pas à toute détermination sociale et culturelle.

2. LES HABITUDES ALIMENTAIRES DE LA FAMILLE SUBISSENT L'INFLUENCE DES NORMES CULTURELLES ET DES PRESCRIPTIONS DE LA DIETETIQUE

Au-delà de la singularité des préférences individuelles, les observations faites permettent de constater la prégnance d'un modèle du repas familial commun à nombre des personnes interrogées. Le repas nécessite la présence de différents éléments: une nourriture de qualité préparée avec soin, un souci de l'organisation de la table et du cérémonial, l'expression d'un certain plaisir de manger et des interactions d'une certaine intensité entre les convives.

A titre d'illustration, ces différentes composantes des repas en famille sont particulièrement mises en évidence par les réponses à la question "Qu'est-ce qui fait, selon vous, qu'un repas est raté?". Les circonstances évoquées concernent, en effet, autant l'atmosphère familiale - disputes, stress ou déception par rapport aux attentes de convivialité - que la mauvaise qualité de la nourriture (tabl.II).

Tabl.II - Réponses à la question "Qu'est-ce qui fait, selon vous, qu'un repas est raté?"(en %)*

Raisons mentionnées	Réponses des mères (n = 84)	Réponses des pères (n = 68)	Réponses des enfants (n = 144)
La mauvaise qualité de la nourriture	21	31	27
La préparation de la nourriture	35	21	33
Le contexte dans lequel se déroule le repas (dispute, stress, etc.)	87	81	65

* Fréquences calculées dans 84 familles. On remarquera que l'échantillon intègre 16 familles monoparentales dans lesquelles la mère est le chef de famille. Par ailleurs, les personnes interrogées ont pu fournir plusieurs réponses à la question posée.

Bien entendu le fait que l'ensemble des familles expriment les mêmes attentes en ce qui concerne la nourriture, l'organisation du repas ou les relations familiales à cette occasion ne signifie pas que toutes mangent la même chose. Toutefois, au plan de la nourriture également, il est possible d'observer une forte homogénéité des modèles en vigueur. Cela ressort plus particulièrement de l'analyse des réponses des familles à la présentation successive des trois menus suivants:

Menu 1	Menu 2	Menu 3
Jambon et charcuterie	Potage ou soupe	Salade de carottes rapées
Oeufs froids	Pommes de terre rôties	Riz complet
Fromages	Ragoût de bœuf	Fromage blanc battu
Salade verte	Petits pois	Eau minérale
Pain, biscottes	Vin pour les parents	Fruits frais
Vin pour les parents	Limonade (enfants)	
Limonade (enfants)	crème au chocolat	
Flans caramel		

Le premier de ces menus est rejeté par un très grand nombre de familles. C'est un menu "pour le pique-nique" ou pour des occasions particulières (le soir, l'été). Un "vrai" repas se conçoit sur le modèle du deuxième menu, massivement choisi par les personnes interrogées (86%). Quant au troisième menu, son choix, assez fréquent (12%), témoigne d'une certaine perméabilité des familles à la diffusion du modèle d'une alimentation "différente". Ce choix reste cependant assorti de toutes sortes de réserves, qui font de ce modèle un idéal difficile à réaliser dans le cadre familial. Le tabl.III reprend l'ensemble des choix exprimés en ce qui concerne les menus présentés.

Tabl.III - Réponses à la question "Lequel de ces menus constitue, selon vous, un vrai repas ?" *

	Réponses des mères	Réponses des pères	Réponses des enfants	Ensemble des membres de la famille
Le menu 1	-	2	4	2
Le menu 2	81	90	87	86
Le menu 3	19	8	9	12
TOTAL	100 (n = 57)	100 (n = 53)	100 (n = 104)	100 (n = 214)

* Réponses exprimées en pourcentage sur un total de 214 personnes, appartenant à 84 familles, ayant exprimé un choix clair pour un seul des menus proposés.

On remarque enfin que la connaissance des normes d'une alimentation saine et équilibrée est partagée par nombre de familles. Cette constatation est confirmée par les résultats de la question "qu'est-ce que c'est, pour vous, un repas malsain?". Les réponses qui soulignent la nocivité des repas "gras", des excès ou de certaines carences témoignent de l'importance que revêt, pour les familles interrogées, la préoccupation d'une alimentation saine (tabl.IV).

Tabl.IV - Réponses à la question "Qu'est-ce que c'est, pour vous, un repas malsain?"(en %)

Types de repas évoqués	Réponses des mères (n = 84)	Réponses des pères (n = 68)	Réponses des enfants (n = 144)
Les repas gras, avec huile, de la crème, des sauces	61	59	47
Les repas comportant des excès, trop de calories, toujours la même chose	35	24	19
Les repas manquant d'équilibre, de vitamines, de fruits	29	21	15

Par conséquent, les familles interrogées, tout en marquant leur liberté dans le choix de leurs préférences alimentaires, sont soumises à toutes sortes de normes exogènes, qu'il s'agisse de l'influence des traditions alimentaires (voir le choix du deuxième menu proposé) ou des injonctions actuelles relatives à la modification de leur alimentation (voir les opinions sur les repas malsains).

CONCLUSION

Ces observations encore partielles montrent que l'élaboration des normes de l'alimentation familiale repose sur une réinterprétation propre à chaque famille des normes sociales et culturelles en matière de nutrition. Les règles d'une alimentation saine, même lorsqu'elles sont bien connues, sont fréquemment transgressées pour répondre aux attentes des membres de la famille ou aux exigences de l'harmonie familiale.

L'étude faite met l'accent **simultanément** sur l'autonomie de la famille dans ses choix alimentaires et sur sa détermination par des modèles exogènes particulièrement prégnants. Elle souligne l'intérêt d'approfondir l'analyse de l'intégration des normes diététiques et des exigences familiales.

ABSTRACT

Family habits, dietary norms and nutritional behaviour: an analysis of family meals in the French-speaking part of Switzerland.

This paper presents the initial results of a study of 100 French-speaking Swiss families. The main aim was to determine the importance of family meals in transmitting eating habits, the analysis shows that these habits depend partly on the individuals' personal preferences, and partly on the way each family interprets external norms such as cultural models and dietary principles.

ZUSAMMENFASSUNG

Familiengewohnheiten, diätetische Normen und Ernährungsgewohnheiten in der Westschweiz

Diese Arbeit beinhaltet erste Ergebnisse einer 100 Westschweizer Familien betreffenden Untersuchung. Sie soll aufzeigen, dass die im Familienkreise eingenommene Mahlzeit eines der Hauptmomente in der Ueberlieferung der Essgewohnheiten darstellt. Die Auswertung der betreffenden Befragungen deutet an, dass diese Gewohnheiten von den individuellen Vorlieben der einzelnen Familienmitglieder abhängen und sich gleichzeitig auf eine erneute, der Familie eigenen Auslegung der Umgebungsnormen, d.h. auf die kulturellen Vorbilder und die diätetischen Grundsätze, stützen.