



---

# Tendances contemporaines de la famille

---

## Retrouver le sens du repas pour « faire famille »

Bernard Roy, Inf., PhD, Judith Petitpas, BSc

juin 2008

94 PROM. CENTREPOINTE DR. OTTAWA, ONTARIO, CANADA K2G 6B1 TEL: (613) 228-8500 FAX/TÉLÉC : (613) 228-8007 WWW.IVFAMILLE.CA

Patron  
Her Excellency The Right Honourable  
*Michaëlle Jean, C.C., C.M.M., C.O.M., C.D.*  
Governor General of Canada

Founded by the late  
Right Honourable *Georges P. Vanier*  
and the late Honourable *Pauline Vanier*

Présidente d'Honneur  
Son Excellence la très honorable  
*Michaëlle Jean, C.C., C.M.M., C.O.M., C.D.*  
Gouverneure générale du Canada

Fondé par feu le très  
Honorable *Georges P. Vanier*  
et l'Honorable *Pauline Vanier*

President/Président  
*Verna Bruce*  
Chair, Executive Committee  
Président, Comité Exécutif  
*Jean T. Fournier*

## *À propos des auteurs...*

### **Bernard Roy**

Bernard Roy est infirmier et titulaire d'un doctorat en anthropologie. Il s'est particulièrement intéressé à une importante manifestation d'iniquité de santé dont étaient et sont toujours victimes les membres des premières nations; le diabète. Ses travaux ont fait l'objet de publications, reçu l'appui de l'Association Diabète Québec et se sont mérité la Médaille Luc Lacoursière. Professeur à la Faculté des sciences infirmières de l'Université Laval depuis 2004, il s'intéresse aux approches de proximité, aux inégalités de santé ainsi qu'à l'acte alimentaire comme lieu d'expression des identités locales. Il dirige, aux Presses de l'Université Laval, la Collection Infirmières, communautés, sociétés.

### **Judith Petitpas**

Judith Petitpas est détentrice d'un baccalauréat en anthropologie et entreprend des études de deuxième cycle en service social. Elle s'intéresse aux facteurs sociaux reliés à l'alimentation et à la santé. Elle est aussi intervenante auprès de personnes vivant un trouble des comportements alimentaires, tels que l'anorexie et la boulimie, à la Maison de transition l'Éclaircie. Elle s'est intéressée à l'obésité, au diabète et à la malbouffe dans les écoles primaires du Québec.

---

*This document is also available in English.*

## §

L'Institut Vanier de la famille a été fondé en 1965 sous le patronage de Leurs Excellences le Gouverneur général Georges P. Vanier et madame Pauline Vanier. L'Institut est une organisation bénévole nationale qui se consacre à la promotion du bien-être des familles canadiennes par le biais de la recherche, de publications, de l'éducation du public et de la défense des intérêts des familles. L'Institut collabore régulièrement avec les entreprises, les législateurs, les décideurs, les spécialistes de programmes, les chercheurs, les éducateurs, les professionnels des services à la famille, les médias et le grand public.

Tendances contemporaines de la famille est une collection de documents rédigés par des experts sur des sujets concernant la famille au Canada.

Les opinions exprimées dans ce document sont celles de l'auteure et ne reflètent pas nécessairement le point de vue de l'Institut Vanier de la famille.

## §

# Retrouver le sens du repas pour «faire famille»

Bernard Roy, Inf., PhD, Judith Petitpas, BSc

## AVANT-PROPOS

*À quelques jours de la période des fêtes, ma compagne et moi avons entrepris de préparer les traditionnels pâtés à la viande. Au quotidien, c'est à moi que revient la préparation des repas. Mais à la veille de Noël, j'ai le plaisir de voir ma conjointe, Marina, prendre les commandes de la cuisinière, elle qui, d'ordinaire, se dit peu à l'aise dans l'univers de la cuisine. Pour cette occasion, elle paraît en pleine possession de ses moyens. L'esprit des fêtes et l'idée de voir sa famille réunie l'allument; elle tient à recréer la recette traditionnelle de sa famille, une recette de Natashquan, un petit village de la Moyenne-Côte-Nord du fleuve Saint-Laurent. Ma compagne sourit; elle respire le bonheur, comme la maisonnée qui sent bon de parfums qui éveillent chez Marie-Christine, la fille aînée de Marina, des souvenirs d'enfance. Ses yeux s'illuminent alors qu'elle demande à sa mère de lui cuisiner des « galettes à trou », comme à l'époque où elle était enfant à Natashquan. À nos côtés, notre petite fille de trois ans, resplendissante de bonheur, nous imite. Ses mains pataugent dans la farine et, le plus sérieusement du monde, elle nous affirme qu'elle nous prépare un bon gâteau. Une fois les pâtés terminés, Marina en fait parvenir quelques-uns à sa sœur cadette, à Longueuil. Aussitôt reçus, ceux-ci sont mangés en famille et nous recevons, le soir même, un appel téléphonique. La voix remplie d'excitation, la sœur de ma conjointe affirme qu'elle a dégusté chacune des bouchées des pâtés : « Ils sont comme ceux que maman nous cuisinait, à l'époque », et elle ajoute : « l'odeur et le goût des pâtés à la viande de Marina ont éveillé plein de bons souvenirs de mon enfance ».*

*Bernard Roy*



**N**ourriture et famille sont étroitement associées. Et cette association se manifeste dans les repas familiaux, marqueurs indélébiles qui s'impriment dans la trame de vie de bon nombre d'entre nous. Les nourritures de l'enfance ne sont certainement pas que nourriture du corps, aliment au strict sens nutritionnel. La nourriture prise en famille possède une dimension affective qui s'énonce en bons ou en mauvais souvenirs. Elle est aussi la première expérience de l'amour d'une mère envers son enfant. « L'odeur d'un chocolat chaud, le doré d'un gâteau, la fraîcheur d'une orange, le réconfort d'un thé. Des mets comme des caresses et l'œil de la mère qui veille »<sup>1</sup>. La nourriture et la famille sont expressions de liens sociaux.

Les souvenirs alimentaires sont composés à la fois de saveurs et d'odeurs à fleur de mémoire. Matty Chiva estime que le souvenir alimentaire rappelle l'atmosphère qui enrobait la consommation du mets; des souvenirs pouvant faire resurgir des sentiments de bien-être, d'amitié et même d'amour. Selon Chiva, « le souvenir des nourritures d'enfance participe profondément, au-delà des apprentissages initiaux, ou à cause d'eux, à nous rendre uniques, aptes, en même temps, à comprendre l'expérience d'autrui. Une expérience à la fois différente et semblable »<sup>2</sup>.

Cet article explorera le concept de « repas familial », qui se trouve au carrefour de la nourriture et de la famille. Dans les discours « santé » et « nutrition », l'acte alimentaire est trop souvent réduit à sa plus simple expression : un acte visant strictement à nourrir le corps biologique. Cet article vise à renverser cette perspective étroite en démontrant l'importance de considérer les dimensions symbolique, affective et culturelle de la nourriture.

Pour y arriver, il faudrait répondre à plusieurs questions: Qu'est-ce que la famille? Qu'est-ce qu'un repas? Qu'est-ce que l'acte alimentaire? Autant de questions qui appellent des réponses complexes. Cet article fera d'abord état de quelques données statistiques concernant la santé des enfants, depuis une perspective nutritionnelle. Ces données proviendront en grande partie d'études qui établissent des liens entre la santé nutritionnelle des enfants et les repas pris ou non en famille. Ces données permettront de constater que les milieux de la santé estiment que le

---

<sup>1</sup> Claudie Danziger (1992) « Éditorial » in Claudie Danziger (éd.). *Nourriture d'enfance. Souvenirs aigres-doux*. Paris : Autrement, Coll. Mutations/Mangeurs No 129 : 12.

<sup>2</sup> Matty Chiva (1992) « Le goût : un apprentissage » in Claudie Danziger (éd.). *Nourriture d'enfance. Souvenirs aigres-doux*. Paris : Autrement, Coll. Mutations/Mangeurs No 129 : 167.

rôle de la famille, dans le contexte du repas, se réduit souvent à celui d'éducation et d'enseignement des bonnes « habitudes alimentaires », celles-ci correspondant aux normes prescrites par le Guide alimentaire canadien (GAC).

Dans un deuxième temps, nous tenterons de démontrer que l'acte alimentaire est un acte éminemment complexe, qui s'inscrit dans les fondements même de la construction de l'humanité, des valeurs, rapports et sentiments humains, voire des manières d'être ensemble. En explorant comment se construisent les goûts alimentaires dans le contexte familial, il sera possible de constater que le concept « d'habitude alimentaire », si présent dans le discours des milieux de la santé, est comme une « calorie vide » : pauvre en contenu et qui, abusivement consommé, risque d'engendrer des effets secondaires non désirables.

La suite de cet article sera appuyée par les résultats provenant d'une enquête sur l'acte alimentaire menée, en 2005, auprès de femmes issues de populations de la nordicité<sup>3</sup>. Ces résultats permettront de constater que, bien que les connaissances associées à une alimentation saine soient relativement bien assimilées par les femmes de la nordicité, le maintien de « mauvaises » habitudes alimentaires est souvent lié à la persistance de puissantes empreintes familiales dans lesquelles la notion de plaisir joue un rôle important. Nous poserons donc l'hypothèse qu'il est peu souhaitable de dissocier le repas familial et le plaisir, élément indispensable à la construction de la vie et de la santé familiales.

Dans notre conclusion, nous joindrons notre propos à celui d'autres chercheurs qui préconisent l'inscription de la notion de plaisir dans le discours associé à la santé et à la nutrition adressé aux familles, et tout particulièrement aux femmes, figures centrales du repas familial.

---

<sup>3</sup> Le mot "nordicité" fut créé en 1965 par le géographe Louis-Edmond Hamelin . Il fait référence à l'état perçu, réel, vécu et même inventé de la zone froide à l'intérieur de l'hémisphère boréal.

## QUELQUES DONNÉES STATISTIQUES

Le succès mondial de l'émission américaine de télé-réalité *The Biggest Loser* (la version française étant *Qui perd gagne!*) est une troublante illustration du fait que les problèmes de santé liés à l'alimentation interpellent de plus en plus d'Occidentaux. Problème indiscutablement associé à l'alimentation, l'obésité est en hausse dans plusieurs pays occidentaux, tels les États-Unis, le Royaume-Uni, l'Australie, l'Allemagne, les Pays-Bas, la Suède, la Nouvelle-Zélande et la Finlande<sup>4</sup>. Le Canada n'est certes pas épargné par ce phénomène que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qualifie d'épidémie mondiale.

En effet, au Canada, le taux de prévalence de l'obésité aurait plus que doublé au cours des deux dernières décennies. Au Québec, chez les personnes de 20 ans et plus, l'obésité serait également à la hausse. Soucieuse de lutter contre ce fléau, l'OMS adoptait en 2004 sa *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*. Celle-ci incitait toutes les parties intéressées à agir aux plans mondial, régional et local pour réduire la prévalence de maladies chroniques, et notamment l'obésité. L'OMS ciblait principalement la mauvaise alimentation et le manque d'exercice physique.

Au Québec, une enquête de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) révélait que jusqu'à 50 % de la mortalité prématurée serait liée à l'alimentation<sup>5</sup>. Préoccupés par cet accroissement rapide du taux d'obésité étroitement associée à de mauvaises habitudes alimentaires, les milieux de la santé ont fait le constat que la famille pouvait jouer un rôle de premier plan dans les stratégies de prévention.

C'est ainsi que des recherches ont tenté de mettre en relation « saines habitudes alimentaires » et « repas familiaux » en démontrant que les repas pris en famille étaient plus complets et plus nutritifs pour les enfants que les repas solitaires ou pris dans des restaurants. Dans une étude réalisée auprès de 534 garçons et filles de 10 ans, la chercheuse en nutrition de l'Université de Montréal, Marie Marquis, établissait un lien entre le fait de manger dans sa chambre, devant le

---

<sup>4</sup> Association pour la santé publique du Québec (AS PQ) (2003) *Les problèmes reliés au poids au Québec: un appel à la mobilisation*, Groupe de travail provincial sur la problématique du poids (GTPPP).

<sup>5</sup> Institut de la statistique du Québec (ISQ) (2005) *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*. Québec : Bibliothèque nationale du Québec : 134-135.

téléviseur ou devant l'ordinateur et la quantité d'aliments sucrés, gras et pauvres en fibres consommés<sup>6</sup>.

## Rareté du repas familial

Par ailleurs, plusieurs recherches tendent à démontrer que le repas pris dans un environnement familial est, dans le contexte nord-américain, de plus en plus rare. Notons que ce même type de constat est fait sur le continent européen et qu'il motive, là aussi, la réalisation de travaux de recherche. Cette rareté du repas familial est particulièrement associée, par les chercheurs, au manque de temps des parents ainsi qu'à l'indépendance croissante des jeunes, qui consacrent de plus en plus de temps aux activités sociales, scolaires, communautaires ou au travail. Au Québec, de plus en plus de jeunes recourraient aux services de restaurants ou cuisineraient seuls certains de leurs repas<sup>7</sup>.

Les résultats enregistrés par l'ISQ se rapprochent de ceux que l'*Innocenti Research Center*<sup>8</sup> a obtenus sur le Canada, dans une recherche publiée en 2007 pour le compte de l'UNICEF. Cette enquête visait à quantifier le bien-être des enfants vivant dans des pays dits riches. Plus d'une vingtaine de pays – dont le Canada – ont été évalués dans le cadre de cette recherche à partir de la mise en relation de plusieurs variables comme l'alimentation, la famille, les rapports sociaux, l'état de santé physique et psychique. S'il est vrai que le Canada présente, dans l'ensemble des points étudiés, un portrait relativement positif, il n'en demeure pas moins qu'il obtient en certains domaines des résultats plutôt faibles.

Par exemple, à la question « En général, à quelle fréquence vos parents mangent-ils le repas principal à table avec vous? », 72 % des adolescents canadiens âgés de 15 ans ont répondu « plusieurs fois par semaine ». Ce taux de réponse place le Canada au 18<sup>e</sup> rang derrière l'Irlande (77 %), la Hongrie (75 %) et la République tchèque (73 %). Tout en haut de la liste se trouvent l'Italie (93,8 %), la France (90,4 %) et la Suisse (89,9 %). Une autre variable indique que moins de 50 % des adolescents canadiens affirment discuter régulièrement avec leurs parents, positionnant ainsi le Canada, l'Allemagne et l'Islande aux derniers rangs du classement; il

---

<sup>6</sup> Daniel Baril (2007) « Manger dans sa chambre est un facteur d'embonpoint! », *Forum*, <http://nouvelles.umontreal.ca/content/view/full/309/279/> (consulté le 15 décembre 2007).

<sup>7</sup> Simona Stan, (2004) « Comportements alimentaires » dans ISQ (2004) *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois. Volet nutrition*. Québec : Bibliothèque nationale du Québec : 109.

<sup>8</sup> Les données à l'origine de ces recherches ont été colligées respectivement en 1999 et en 2000.



semble que le Canada soit l'un des pays développés où l'on retrouve le moins de jeunes discutant avec leurs parents.

## **FAUT-IL S'ALARMER?**

Quoique inquiétants, ces quelques résultats doivent être nuancés. En effet, les chercheurs Story et Neumark-Sztainer estiment que pour saisir les dynamiques modernes associées au repas familial, il est essentiel de prendre en considération l'ensemble des infrastructures sociales telles que les lieux de travail ou les organisations sportives et de jeunesse. La société moderne est en profonde transformation et la famille n'échappe pas à cette réalité. Si dans les milieux ruraux la famille de type traditionnel constitue une forte et incontournable réalité, il n'en est pas de même dans les milieux urbains. La palette de couleurs est vaste : la famille peut être traditionnelle, élargie, monoparentale, biparentale avec des parents de même sexe, pluriculturelle, recomposée, nombreuse ou singulière, etc. Dans la modernité, la disponibilité des parents à s'investir dans la vie familiale a été considérablement amputée. Elles ne sont pas rares, les familles où les deux parents travaillent 35 heures semaine et plus afin de subvenir aux besoins financiers de la cellule familiale. La garde des enfants n'est plus le seul apanage des parents. Les milieux de garde sont eux-mêmes multiformes et ont une incidence certaine sur l'éducation des enfants et la construction de leur goûts et attitudes alimentaires. Nombre d'individus vivant au cœur des villes sont également sans famille au sens strict du terme. Ces citoyens se tournent vers d'autres lieux où ils pourront établir et construire des liens sociaux offrant un sentiment d'appartenance, de familiarité.

S'il existe un défi pour les sociétés modernes, c'est bien celui de trouver les moyens de soutenir les familles afin qu'elles puissent disposer de la souplesse et du temps dont elles ont besoin pour passer des moments ensemble<sup>9</sup>. Il est possible que des recherches menées avec des cadres moins rigides et faisant appel à des approches ethnographiques et qualitatives permettent d'atténuer le côté alarmiste des recherches précédemment mentionnées. Les travaux de Claude Fishler et ceux de Jean-Claude Kaufman --tous deux sociologues-- auxquels nous référons régulièrement dans ce texte illustrent bien ce que nous entendons ici. Ces chercheurs ont entrepris des travaux impliquant un investissement sur le terrain, une prise en compte des

---

<sup>9</sup> Mary Story et Dianne Neumark-Sztainer (2005) « A Perspective on Family Meals. Do they Matter? », *Nutrition Today*, vol. 40, no. 6 : 261-266.

réalités vécues et perçues par les acteurs sociaux dans leur vie de tous les jours. En somme, ces chercheurs ne se sont pas contentés de réaliser leurs recherches à partir des seules catégories que les théories en cours suggèrent; ils se sont mis à l'écoute du terrain et des savoirs populaires, et ont élaboré des savoirs nouveaux, voire même audacieux

L'exemple de la France s'avère intéressant à ce sujet. En effet, un sondage réalisé par la firme de sondage *Sofres* pour la revue *TopFamille*<sup>10</sup> et pour l'*Observatoire Cidil des Habitudes Alimentaires* (OCHA<sup>11</sup>) révélait que, contrairement à la rumeur alarmiste et caricaturale voulant que les enfants et les adolescents français ne se nourrissent que de croustilles, de pizzas, de sodas et de sucreries, écrasés devant leur téléviseur, les trois repas quotidiens, notamment celui du soir, constituent toujours le socle de la convivialité familiale<sup>12</sup>. Ainsi, pour le parent français, le repas familial demeure un moment privilégié d'apprentissage et de transmission de valeurs. Il souhaite apprendre à ses enfants à « bien se tenir à table ». C'est ce qui faisait écrire aux auteurs de la revue *TopFamille* que « les bonnes manières ne se perdent pas au pays de la gastronomie et le plateau télé est loin d'avoir envahi les foyers »<sup>13</sup>.

Une autre étude, celle-ci réalisée par Claude Fishler auprès de 6000 enfants français âgés de 10 ou 11 ans, permet de pénétrer l'univers des enfants et de comprendre comment ils conceptualisent le repas : « un moment où toute la famille se retrouve », « le moment de la journée où toute la famille est réunie », « une réunion où l'on peut se parler, s'amuser, manger »<sup>14</sup>. Ainsi, cette recherche nous permet de dédramatiser le regard que l'on porte sur certains impacts de la modernité sur le repas familial.

Il faut donc retenir de ces études qu'il est essentiel de prendre les moyens de percevoir les changements et les mouvements, plutôt que de chercher à comprendre l'institution du repas familial à partir d'outils de mesure rigides.

---

<sup>10</sup> *TopFamille Magazine* était un périodique mensuel français qui a paru de 2000 à 2007. Il s'adressait plus spécialement aux femmes de 25 à 45 ans ayant un ou plusieurs enfants jusqu'à seize ans.

<sup>11</sup> Cidil : Centre Interprofessionnel de Documentation et d'Information Laitières (<http://www.lemangeur-ocha.com>).

<sup>12</sup> « À table! Des réponses surprenantes sur nos repas familiaux » Extrait de : *TopFamille* No 29, novembre 2002 (<http://sts.anu.edu.au/bouilly/laCafeteria/ATable.pdf>).

<sup>13</sup> « À table! Des réponses surprenantes sur nos repas familiaux » Extrait de : *TopFamille* No 29, novembre 2002 (<http://sts.anu.edu.au/bouilly/laCafeteria/ATable.pdf>): 3.

<sup>14</sup> Claude Fischler (1996) « Le repas familial vu par les 10-11 ans ». *Les Cahiers de l'OCHA* No 6, Paris

Il est souvent mentionné que la culture des Français en regard de la nourriture est profondément différente de celle des Nord-Américains. Cela est vrai, mais doit être nuancé. Par exemple, il est indéniable qu'au Canada, anglophones et francophones ne sont pas issus des mêmes berceaux culturels. Et si les origines culturelles ne peuvent être garantes des attitudes modernes face à l'alimentation, il est indéniable que celles-ci ont une incidence sur le métissage culturel observable en ce début du XXI<sup>e</sup> siècle, et cela, tant du côté anglophone que francophone. Dans leur ouvrage «Manger» publié en 2008, Claude Fishler et Estelle Masson montrent très clairement que les conceptions culturelles dominantes dans un pays donné entraînent des comportements alimentaires qui ont des conséquences importantes sur le plan nutritionnel. Ces chercheurs ont, entre autres, mis en évidence que les Français, lorsqu'ils parlent d'alimentation, réfèrent souvent à la qualité des produits, au goût, à la région, au terroir. En somme, pour le Français l'origine, l'authenticité ainsi que le plaisir sont au cœur des propos qu'il tient lorsqu'il parle de l'acte alimentaire. Chez les Américains, le discours est tout autre. Ce dernier, en parlant de son rapport à la nourriture, fera largement état de la responsabilité de tout individu en regard de sa santé et de son corps. Les propos de l'Américain seront également empreints de culpabilité si les «bons choix» ne sont pas faits. Ce que ces chercheurs soulèvent, c'est que les Américains pensent moins en termes d'aliments que de nutriments<sup>15</sup>. Il est donc possible de croire que la «culture américaine», en regard de l'acte alimentaire, a été profondément imprégnée, au cours des dernières décennies, par le discours nutritionnel et scientifique sur l'alimentation.

## **DES SOLUTIONS QUI PASSENT PAR LA FAMILLE**

Plusieurs spécialistes de la nutrition s'entendent pour dire que la prévention, voire le rétablissement, de plusieurs troubles alimentaires passe par la famille. Le repas familial constituerait donc un territoire à reconquérir afin de mieux faire pénétrer les enseignements d'une nutrition basée sur le Guide alimentaire canadien (GAC). En effet, ce dernier stipule que la première et la plus indispensable des conditions pour un traitement efficace de l'obésité,

---

<sup>15</sup> Claude Fischler & Estelle Masson (2008) *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation*. Paris : Éditions Odile Jacob.

notamment chez les jeunes, est « une bonne motivation tant de la part de l'enfant que de celle de sa famille et l'accompagnement des parents »<sup>16</sup>.

Il est donc de plus en plus admis que, pour modifier efficacement les habitudes alimentaires des enfants, les interventions des milieux de la santé et de la nutrition doivent cibler les parents, piliers de la famille. Afin de soutenir ces derniers dans leurs tâches de gestion et d'organisation de repas familiaux, les professionnels de la nutrition ont développé une série de recommandations. Par exemple, l'ISQ propose que les interventions en matière de nutrition portent sur l'aspect social des repas. Elle propose aussi que les parents montrent l'exemple en s'ouvrant à de nouveaux aliments, prévoient des périodes adéquates et des heures relativement constantes pour les repas et évitent les conflits pendant les repas »<sup>17</sup>.

### **Le Guide alimentaire canadien (GAC) à la rescousse des familles**

Pour les responsables de la santé publique, la famille constituerait donc un terrain d'intervention à conquérir et le GAC, un outil de prédilection pour enseigner les justes et bonnes manières de manger santé.

C'est en 1942 que l'on trouve les racines du GAC; celui-ci a subi, depuis, plusieurs transformations. Il a d'abord été nommé *Règles alimentaires officielles au Canada* (première version du GAC en 1942), puis *Règles alimentaires au Canada* (1944 et 1949), *Guide alimentaire* (1961, 1977 et 1982), *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (en 1992) et *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (en 2007).

Malgré ces nombreuses transformations, le but premier du GAC est demeuré le même : orienter les citoyens dans la sélection des aliments et promouvoir une alimentation saine chez les Canadiennes et les Canadiens. Nul ne peut remettre en cause l'importance du GAC. Il est toutefois pertinent de questionner le fait que cet outil d'éducation nutritionnelle, en s'adressant strictement à la capacité des gens à apprendre, puisse contribuer significativement à la transformation des manières de manger et des goûts alimentaires des citoyens.

En 1865, Louis Figuié, médecin, écrivain et vulgarisateur scientifique, éclairé par la science triomphante du XIXe siècle, écrivait que « les aliments sont destinés à entretenir les

---

<sup>16</sup> J.P. Sandron (éd.) (1999). *L'obésité chez l'enfant*. Centre de documentation et d'information de la raffinerie Tirelemontoise. <http://obesity.chair.ulaval.ca/pdf/obesite-enfant.pdf> (consulté 20 décembre 2007).

<sup>17</sup> ISQ (2005), op.cit. : 133.

combustions tout comme la houille entretient la chaleur du foyer »<sup>18</sup>. En lien avec les lois de la thermodynamique, découvertes par Carnot en 1824, une analogie était ainsi créée entre le corps humain et la machine à vapeur. Ce sont là les fondements de ce qui allait permettre l'élaboration des savoirs et des théories à la base du calcul des calories. La constitution de la science alimentaire a poursuivi son avancée au cours des décennies qui ont suivi. Mais, comme le souligne le sociologue Jean-Claude Kaufmann, la science allait commettre une erreur, celle de croire que « parce qu'une idée est juste et rigoureusement prouvée par l'expérience, elle a une portée générale »<sup>19</sup>.

Des connaissances diététiques peuvent, bien sûr, être apprises par l'entremise de démarches pédagogiques et d'outils comme le GAC. Mais comme le dit Fischler, « l'amour de la blanquette de veau ne s'acquiert pas à la cantine<sup>20</sup> »... Ainsi, l'acquisition et le développement du goût ne peuvent s'expliquer par la simple connaissance. L'idée selon laquelle l'alimentation est étroitement associée à la santé n'a nul besoin d'être propagée, selon ce sociologue. En fait, il s'agirait d'une idée universelle, qui aurait toujours été présente dans l'esprit humain. En cherchant à imposer le lien entre la santé et l'alimentation, le discours nutritionnel contribuerait même à ancrer l'idée selon laquelle le mode de vie et l'alimentation modernes sont par essence nocifs<sup>21</sup>.

De plus, bien que considérant essentielle l'information nutritionnelle, Kaufmann<sup>22</sup> estime que la cacophonie d'informations provenant des milieux de la nutrition contribue à développer, chez le mangeur, une angoisse qui ne sert certes pas la quête de santé. Selon lui, il serait même parfois préférable de conserver ses habitudes alimentaires et relationnelles, plutôt que de changer ses manières de manger pour se conformer aux dictats des milieux de la nutrition.

---

<sup>18</sup> Louis Figuier, *L'Année scientifique, 1865*, cité par Julian Csergo (2004) « Entre faim légitime et frénésie de la table au XIXe siècle : la constitution de la science alimentaire au siècle de la gastronomie », [http://www.lemangeur-ocha.com/uploads/tx\\_smilecontenusocha/faim\\_legitime\\_frenesie\\_table\\_int.pdf](http://www.lemangeur-ocha.com/uploads/tx_smilecontenusocha/faim_legitime_frenesie_table_int.pdf) (consulté le 31 décembre 2007).

<sup>19</sup> Jean-Claude Kaufmann (2006) *Casseroles, amour et crises : ce que cuisiner veut dire*. Paris : Hachette Littératures : p.19.

<sup>20</sup> Claude Fischler (1996) « Le repas familial vu par les 10-11 ans ». Paris : *Les Cahiers de l'OCHA* No 6.

<sup>21</sup> Claude Fischler (1995) *La cacophonie diététique, Ce que manger veut dire* (dossier), L'École des Parents, No 5.

<sup>22</sup> Jean-Claude Kaufmann (2006) *Casseroles, amour et crises : ce que cuisiner veut dire*. Paris : Hachette Littératures.

## ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION SUR LA FAMILLE ET LE REPAS

Le concept de famille a particulièrement intéressé les anthropologues, et ce, depuis les premiers balbutiements de cette discipline. Lors d'une conférence donnée le 9 mai 2000, l'anthropologue Françoise Héritier<sup>23</sup> a rappelé la difficulté de définir la famille. Cette anthropologue affirme qu'il n'a jamais été possible d'établir une définition de la famille ayant valeur universelle. À travers les époques et les différentes régions du monde, les formes prises par la famille varient considérablement... et il n'est pas nécessaire de changer de pays pour constater des variations dans les manifestations de la famille.

En 1972, David Cooper annonçait à tort, dans son ouvrage au titre évocateur *Mort de la famille*, la disparition prochaine de la famille. Loin de se produire, cette institution s'est maintenue et de nombreuses études montrent que les relations familiales persistent, se transforment et survivent aux plus terribles soubresauts<sup>24</sup>. La famille est un système complexe, complet et en éternelle adaptation. Elle est un lieu privilégié de rencontre entre le domaine du personnel et celui du socioculturel. Au sein de la famille les acteurs s'initient à l'apprentissage, à la pratique des valeurs, au développement de l'identité personnelle<sup>25</sup>. Bien que tout le monde croit savoir ce qu'est une famille, puisqu'elle relève essentiellement de l'ordre de la nature, la famille humaine est en fait une pure création. Son système de filiation n'existe que dans la conscience humaine. Elle est un système arbitraire de représentations symboliques d'un certain ordre social<sup>26</sup>.

Le philosophe Charles Taylor estime que toute personne se construit dans le dialogue avec les « autres qui comptent ». En ce sens, la famille est probablement ce premier lieu de regroupement de ces « autres qui comptent ». Et même lorsque qu'une personne survit à certains de ces « autres qui comptent », même s'ils disparaissent de sa vie, la

---

<sup>23</sup> Conférence donnée le 9 mai 2000 par Françoise Héritier, [http://www.cerimes.education.fr/index.php?page=fiches,view,113,11,7,90,,,search\\_this\\_word](http://www.cerimes.education.fr/index.php?page=fiches,view,113,11,7,90,,,search_this_word), (consulté le 27 novembre 2007).

<sup>24</sup> Robert Deliège (2005) *Anthropologie de la famille et de la parenté*. Paris : Armand Colin.

<sup>25</sup> Emerson Douyon (1975) « La famille et la délinquance dans trois sphères culturelles », *Criminologie*, 8 (1-2) : 85-99.

<sup>26</sup> Françoise Héritier (1981) *L'exercice de la parenté*. Paris : Gallimard.

conversation avec ces derniers se poursuit aussi longtemps que la personne vit<sup>27</sup>. En ce sens, la famille, comprise dans son sens le plus large, constitue, dans sa polyphonie, le lieu premier de construction des identités.

Dans l'univers familial, le repas constitue une des pierres angulaires. L'histoire du repas trouve ses origines dans les toutes premières sociétés humaines qui, dans le partage de nourritures, cherchaient à « faire famille », selon l'expression du sociologue français Jean-Claude Kaufmann. Faire famille afin d'éviter les guerres et en vue de structurer l'univers social. L'histoire du repas (en Occident) serait aussi, selon Kaufmann, étroitement associée à celle du christianisme et notamment aux paroles de saint Paul, selon qui ce n'est pas tant l'acte de se nourrir qui est essentiel, mais bien toute la symbolique qui s'y rattache; Mais Kaufmann affirme que « dans toutes les sociétés, depuis toujours, partager le repas permet de sceller l'amitié et la paix, de forger le lien social. [...] Les formes primordiales de la parenté ne sont pas tombées du ciel, mais ont été concrètement fabriquées par l'idée de familiarité se dégageant des repas »<sup>28</sup>.

Il est donc illusoire de chercher à comprendre l'acte alimentaire sans prendre en considération toutes les dimensions symboliques qui y sont intimement associées. Malgré que le repas familial soit ébranlé, il n'en demeure pas moins que le repas constitue toujours le grand moment de réunion, de conversation où tous les convives ressentent l'appel de la discussion. Aujourd'hui, l'individu désire de plus en plus s'affranchir des contraintes l'obligeant à « faire comme les autres ». Cet individualisme constitue selon Kaufmann un important élément qui tend à « casser ce qui faisait famille ». Mais, précise-t-il, bien que l'individu veuille sa liberté, il est perdu et malheureux s'il se retrouve seul. Il a donc un éminent et incessant besoin de se retrouver en compagnie d'« autres qui comptent », autour de moments culinaires forts.

## DU GOÛT OU DE L'HABITUDE

La personne recevant un diagnostic de diabète se voit automatiquement invitée par le médecin, puis par la nutritionniste, à changer ses habitudes alimentaires. Le professionnel de la santé s'adressera à l'individu malade, lui prodiguera des enseignements structurés à partir des données probantes les plus à jour qui soient. Dès lors, le professionnel de la santé sera

---

<sup>27</sup> Charles Taylor (1992) *Grandeur et misère de la modernité*, Montréal : Bellarmin.

<sup>28</sup> Jean-Claude Kaufmann (2006) *Casseroles, amour et crises : ce que cuisiner veut dire*. Paris : Hachette Littératures : 65.

convaincu d'avoir offert à son patient les matériaux nécessaires et indispensables pour qu'il puisse faire les bons choix et ainsi adopter de nouvelles et saines habitudes alimentaires. Selon cette logique, il suffirait d'offrir de justes et bonnes connaissances aux individus pour que ceux-ci parviennent à faire de meilleurs choix pour leur santé. Ce concept de santé mérite toutefois d'être questionné. En effet, si, dans les milieux de la santé, l'être en santé se définit « dans le silence des organes »<sup>29</sup>, donc par l'absence de maladie, il apparaît que dans les milieux dits populaires, la santé se conceptualise autrement.

En effet, dans les milieux intellectuels, la santé se situe souvent à un niveau idéal, dans une perspective de santé totale, comme une absence de maladie. Dans les milieux populaires, cette santé se définit davantage comme la capacité de travailler pour se suffire et pour satisfaire ses besoins fondamentaux. Dans ces milieux, la santé s'expérimente, s'opérationnalise, se vit dans le creuset de la famille ayant ici une valeur irremplaçable. Ce sont là quelques constats réalisés par Ginette Paquet<sup>30</sup> de même que par Bernard Roy dans des milieux autochtones et de pauvreté<sup>31</sup>.

C'est pourquoi lesdites habitudes alimentaires ne peuvent s'expliquer par une simple logique économique, considérant l'acteur social comme un *homo œconomicus*, c'est-à-dire un acteur qui effectue ses choix à partir de stricts critères rationnels. Nombreux sont les anthropologues qui ont démontré à quel point l'activité alimentaire était, au-delà du biologique, un acte profondément inscrit dans le social, intimement associé à l'identité. Plusieurs études anthropologiques et sociologiques ont illustré la profonde association entre nourriture et identité de l'individu et du groupe<sup>32</sup>. Il ne suffit donc pas de voir et de connaître, pour que le

---

<sup>29</sup> C'est le chirurgien et physiologiste français René Leriche qui considérait que « la santé, c'est la vie dans le silence des organes ».

<sup>30</sup> Ginette Paquet (1990) *Santé et inégalité sociales. Un problème de distance culturelle*. Québec : IQRSC.

<sup>31</sup> Bernard Roy (2002) *Sang sucré, pouvoirs codés, médecine amère*. Québec : PUL.

<sup>32</sup> Lucie Giard, (1994) « Faire la cuisine » : 213-352 in M. De Certeau, L. Giard et P. Mayol (dir.). *L'invention du quotidien 2. Habiter, cuisiner*. Paris : Gallimard ; Igor de Garine (1995) « Sociocultural Aspects of the Male Fattening Sessions Among the Massa of Northern Cameroon » : 45-70 in I. de Garine et N.J. Pollock (éds). *Social Aspects of Obesity*. Wellington : Gordon and Breach Publishers; C. M. Counihan & P. Van Esteril (1997), *Food and Culture : a Reader*. New York : Routledge; A. Beardsworth & T. Keil (1997) *Sociology on the Menu : an Invitation to the Study and Society*. London : Routledge; C. Fishler (1993) *L'omnivore*. Paris : Éditions Odile Jacob;

Jean-Pierre Poulin, (1995) « Goût du terroir et tourisme vert de l'Europe ». *Ethnologie française*. XXVII (1) : 18-26; Jean-Claude Kaufmann (2006) *Casseroles, amour et crises : ce que cuisiner veut dire*. Paris : Hachette Littératures.



goût se développe. Il faut le sentir, en être touché de manière confuse. En fait, il faut le vivre. Le philosophe Charles Taylor écrit que le caractère général de l'existence humaine est « son caractère *dialogique* fondamental ». Le goût serait donc une expérimentation existentielle qui s'inscrit dans le dialogue qu'entretiennent entre eux les êtres humains. L'Être-humain est un être social, un être de langage, de communication. Et c'est dans l'acquisition des grands langages humains d'expression que l'acteur devient un agent humain à part entière<sup>33</sup>. Le langage fait appel à cette faculté propre à l'homme de communiquer et d'exprimer sa pensée au moyen d'un système de signes vocaux susceptibles d'être transcrits graphiquement. Et l'acte alimentaire est l'un de ces grands langages. L'alimentation s'inscrit dans un « système culinaire, un langage ayant sa propre grammaire, sa propre syntaxe qui permet de "faire sens" et du coup de construire la familiarité<sup>34</sup> ». Les gens qui comptent les uns pour les autres se reconnaissent également dans ce qu'ils mangent ensemble, ainsi que dans leurs manières de manger. Une famille n'invite pas n'importe qui à sa table, et on ne sert pas n'importe quoi au quotidien ou lors d'événements festifs ou cérémoniaux.

### **Un apprentissage auprès des « autres qui comptent »**

Pour comprendre le goût chez l'humain, il est essentiel de prendre la mesure, de suivre à la trace l'histoire de son apprentissage, un apprentissage interpellant au premier chef la famille. Ce lieu relationnel dans lequel, dès les premiers jours et tout au long de l'enfance et même de la vie, l'être humain apprend que tel aliment est salé et que tel autre est sucré. Des goûts « juste pour nous »<sup>35</sup>.

Claude Lévi-Strauss soulignait à juste titre que « pour qu'un aliment soit ingéré, il ne suffit pas qu'il soit bon à manger; il faut aussi qu'il soit bon à penser »<sup>36</sup>.

Avaler, ingérer un aliment est bien plus qu'un strict choix individuel, une décision personnelle. Ingérer un aliment s'apprend dans la relation avec les autres. L'apprentissage de ce qu'est un aliment pour « soi » et pour « nous » est l'un des premiers et des plus importants apprentissages.

---

<sup>33</sup> Charles Taylor (1992) *Grandeur et misère de la modernité*. Montréal : Bellarmin : 48.

<sup>34</sup> Claude Fischler (2001) *L'Homnivore*. Paris : Odile Jacob : 79.

<sup>35</sup> Matty Chiva (1992) « Le goût : un apprentissage » in Claudie Danziger (éd.). *Nourriture d'enfance. Souvenirs aigres-doux*. Paris : Autrement, Coll. Mutations/Mangeurs No 129 : 160 -167.

<sup>36</sup> Claude Lévi-Strauss (1978) *Le cru et le cuit*. Paris : Plon.

Apprendre à manger, c'est apprendre ce que le sociologue Émile Durkheim considérait comme des « manières collectives d'agir ou de penser ». Des manières qui ont une réalité en dehors des individus, des choses qui ont leur existence propre. Apprendre à manger, à développer ses goûts alimentaires est une dynamique qui s'inscrit dans un cadre relationnel. Des liens tout d'abord familiaux et qui se complexifient à mesure que l'individu avance en âge. Une expérience réalisée par Harper et Sanders<sup>37</sup> a montré que certains adultes, et tout particulièrement la mère, ont une influence importante sur le développement du goût chez l'enfant. Ayant observé les réactions de 80 enfants âgés de 2 à 4 ans, ces chercheurs ont constaté que lorsque l'adulte goûte l'aliment avant de l'offrir, 80 % des enfants acceptent de le consommer, contre 47 % en situation d'offre simple. De plus, lorsque l'aliment est offert sans être goûté, la mère réussit mieux à le faire goûter que l'expérimentateur inconnu. Ces résultats permettent d'affirmer que par simple observation ou imitation, le jeune enfant apprend à contenir et à surpasser ses tendances « néophobiques »<sup>38</sup>.

D'autres études ont montré que le facteur le plus important dans l'élargissement et la socialisation des goûts alimentaires de l'enfant est l'influence directe de ses pairs, non pas tant pour faire comme les autres, mais parce que la consommation de l'aliment nouveau, par des personnes familières, le rassure et apaise ses craintes.

### **Apprendre à manger pour naître au monde**

Introduire dans son corps un aliment est bien plus qu'assimiler des fibres, des vitamines ou des protéines. Apprendre à un enfant à manger tel aliment est, du coup, lui apprendre à avaler littéralement un ordre symbolique. « L'homme, dès ses premiers pas dans le monde, mange des mots<sup>39</sup> ». En mangeant, il apprend à être, à être parmi les siens, et bien sûr avec lui-même. Au sein de sa famille, en apprenant à manger, l'enfant apprend à déguster le monde, à sentir le goût du monde. Du moins, du monde autorisé<sup>40</sup>. Il introduit en lui, dans son corps, ce monde

---

<sup>37</sup> L.V.Harper, K.M. Sanders (1975) « The effect of adults eating on young children's acceptance of unfamiliar foods ». *Journal of Experimental Child Psychology*, 20 : 206-214.

<sup>38</sup> Dans son ouvrage *L'Homnivore*, Claude Fishler écrit que la néophobie est une caractéristique importante du comportement alimentaire des omnivores. Chez l'être humain, elle se manifeste d'abord chez l'enfant par une forte résistance aux aliments nouveaux, inconnus de lui ou peu familiers.

<sup>39</sup> Gérard Haddad (1992) « Manger c'est apprendre » in Claudie Danziger (éd.). *Nourriture d'enfance. Souvenirs aigres-doux*. Paris : Autrement, Coll. Mutations/Mangeurs No 129 : 118.

<sup>40</sup> Mikhaïl Bakhtine (1970) *L'oeuvre de Francois Rabelais et la culture populaire au Moyen Âge et sous la Renaissance*. Paris : Gallimard.

autorisé par les « autres qui comptent », par ceux qui l'ont précédé tout comme ceux qui le côtoient au quotidien.

Il incorpore en lui symboliquement le monde et devient partie prenante de ce monde. « Du goût pour les mets au goût pour les autres, il n'y a qu'un pas : le repas suscite la rencontre. Il est rite social. Élevé à la dignité de grande personne, l'enfant y apprend l'autre, le partage, les sentiments humains, les différences et aussi les contraintes »<sup>41</sup>. Le seul fait d'acquérir de nouvelles connaissances ne peut suffire à induire des changements dans les manières de manger. Poussant la réflexion à l'extrême, l'inclusion de nouveaux aliments non autorisés dans l'ordre du mangeable d'une famille ou d'un groupe peut même contribuer à dissoudre ou à fracturer des liens familiaux, voire même des liens sociaux.

### **Manger pour devenir grand**

« Si tu manges bien, tu deviendras grand », dit le parent à son enfant pour l'encourager à terminer son assiette. En « mangeant bien », l'enfant devient grand, physiquement, mais il apprend aussi à devenir grand parmi les siens. Il apprend à devenir un être social acceptable, convenable et à part entière dans son milieu de vie, dans le monde qui l'entoure, auprès des gens qui comptent pour lui. En « mangeant bien », il apprend à s'ouvrir au monde, mais également à se fermer à lui, lorsque requis. Il apprend à discerner ce qui est adéquat et inadéquat, acceptable et inacceptable, inclus et exclus, amis et ennemis.

« Nous ne faisons confiance qu'à ceux qui mangent la même chose que nous ». C'est en ces mots que Rigoberta Menchú, prix Nobel de la Paix, manifesta sa confiance à sa biographe Élisabeth Burgos. « À ce moment-là » écrit Élisabeth Burgos, « j'ai compris que j'avais gagné sa confiance. Ce rapport établi à partir des aliments est une preuve qu'entre Indiens et non Indiens, il existe des espaces d'entente et de partage : les *tortillas* et les haricots noirs ont rapproché, car cette nourriture éveillait en nous le même plaisir, et mobilisait les mêmes pulsions »<sup>42</sup>.

En mangeant, l'enfant apprend les normes des saveurs qui régissent son monde, son milieu d'appartenance, sa communauté. Il apprend la définition même de ce qu'est un aliment. Né en

---

<sup>41</sup> Claudie Danziger (1992) Éditorial in Claudie Danziger (éd.). *Nourriture d'enfance. Souvenirs aigres-doux*. Paris : Autrement, Coll. Mutations/Mangeurs No 129 : 14.

<sup>42</sup> Elisabeth Burgos (1983) *Moi, Rigoberta Menchú*, Paris : Gallimard : 19.

Amérique, il apprend que le chien est un animal domestique qui ne se mange pas. Né en Asie, il apprend que le chien est un animal comestible faisant partie de l'ordre du mangeable<sup>43</sup>.

En nourrissant son enfant, le parent lui apprend aussi la vie. Pour le parent, nourrir consiste à continuer à donner la vie, à donner de l'amour, à intégrer l'enfant dans le groupe, à l'inviter à faire partie de la bande.

### **Manger en famille et apprendre à vivre dans sa société**

Le discours des milieux de la nutrition ne s'intéresse généralement qu'aux dimensions purement rationnelles associées à l'acquisition du goût, de ce qu'il est généralement convenu de nommer les « habitudes alimentaires ». Mais est-il possible d'estimer que la prescription de nouvelles manières de manger à un individu puisse contribuer à briser le lien familial?

Le contexte social et le cadre relationnel dans lequel s'inscrit la prise alimentaire sont indissociables du processus d'acquisition, de développement et de maintien du goût. Le changement de ce qu'il est convenu de nommer une habitude alimentaire ne peut résulter que d'une simple adresse à la raison.

« À côté des aspects purement cognitifs de l'apprentissage du goût, à côté du plaisir inné de la sensation gustative, il est impérieux de prendre en compte le contexte relationnel, affectif et émotionnel général dans lequel s'inscrivent les conduites alimentaires. Ce contexte joue un rôle fondamental dans l'apprentissage des goûts, mais également dans le maintien de ceux-ci »<sup>44</sup>.

« Jamais je n'aurais cru qu'un jour ma fille mangerait comme une Blanche »; il s'agit d'une phrase adressée par une mère autochtone du Québec à une de ses filles qui se commettait à ingérer, devant elle à la table familiale, une salade constituée de légumes<sup>45</sup>. Un mets manifestement non associé, par sa mère, à l'univers autochtone, à l'univers familial. Une simple phrase prononcée par une mère à sa fille, mais un énoncé lourd de conséquences. Par cette phrase lapidaire, cette mère de famille indiquait à sa fille qu'elle ne la reconnaît plus, dans ce

---

<sup>43</sup> En Asie, la viande de chien est principalement destinée à la classe moyenne ou aisée. L'élevage des saint-bernards est une activité en plein essor en Chine où ce chien (symbole de la Suisse et du sauvetage en montagne) est particulièrement apprécié pour ses vertus culinaires.

<sup>44</sup> Matty Chiva (1992) « Le goût : un apprentissage » in Claudie Danziger (éd.). *Nourriture d'enfance. Souvenirs aigres-doux*. Paris : Autrement, Coll. Mutations/Mangeurs, No. 129.

<sup>45</sup> Pour une analyse plus approfondie de cet exemple le lecteur pourra consulter l'ouvrage de Bernard Roy (2002) *Sang sucré, pouvoirs codés, médecine amère*. Québec : PUL.

comportement alimentaire, comme une « vraie autochtone » puisque sa fille accepte d'ingérer un aliment associé au monde des « Blancs ». Voyant sa fille ingérer ou plutôt incorporer des aliments non inclus dans la syntaxe alimentaire contemporaine de l'autochtone, cette mère indiquait-elle à sa fille qu'elle lui retirait sa confiance, son lien de filiation?

Chose certaine, la phrase prononcée par cette mère autochtone à sa fille n'est pas une invitation à demeurer à la table familiale. Une conséquence d'une telle « accusation » est en quelque sorte le retrait du droit de demeurer dans la « singularité humaine », reconnue au cœur de la famille d'appartenance. Ainsi exclu, l'individu risque de se trouver aspiré dans une espèce de trou noir identitaire.

De même pour ces femmes et ces hommes qui souffrent de troubles alimentaires tels que l'anorexie ou la boulimie. Manger est certes un acte social. Mais qu'arrive-t-il lorsque cet acte, nié à l'extrême, devient une maladie? Qu'arrive-t-il lorsqu'une personne refuse carrément de manger? Les troubles des conduites alimentaires font de plus en plus de victimes dans notre société. Ils sont sources de grande souffrance pour les personnes atteintes ainsi que pour leurs proches, qui se sentent souvent impuissants et démunis face au comportement autodestructeur de la personne atteinte. Dans ce contexte d'*acte non-alimentaire* ou de *non-acte alimentaire* auquel se soumettent les personnes souffrant d'un trouble des conduites alimentaires, il est indéniable que manger peut contribuer à briser le lien familial.

La nourriture a donc une fonction sociale<sup>46</sup> importante. Une famille possède son propre ordre du mangeable, ses propres règles de classification culinaire et d'identification de qui partage ou non l'identité du groupe. Dans toutes les sociétés du monde ainsi que dans toutes les familles, le fait de consommer un aliment classé comme non comestible, non associé au « nous », voire impur, pourra être interprété par les pairs comme un acte ignoble, inacceptable<sup>47</sup>.

## RÉSULTATS SOMMAIRES D'UNE RECHERCHE

Appuyée par une subvention des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), obtenue dans le cadre de l'Initiative de recherche en santé rurale du Nord, une enquête s'intéressant spécifiquement à l'acte alimentaire comme lieu de construction identitaire des populations de la

---

<sup>46</sup> Claudie Danziger (éd.) (1992) *Nourriture d'enfance. Souvenirs aigres-doux*. Paris : Autrement, Coll. Mutations/Mangeurs No 129.

<sup>47</sup> Claude Fischler (2001) *L'Homnivore*. Paris : Odile Jacob.

nordicité a été réalisée par Bernard Roy en 2005-2006. Près de 50 femmes, âgées de 25 à 55 ans et ayant des enfants à la maison, ont été interviewées dans le cadre cette recherche. Seules des femmes ont été rencontrées, en raison du fait que ce sont généralement elles<sup>48</sup> qui assument les responsabilités associées à la planification et à la préparation des repas. Ainsi ont été rencontrées six femmes macaquaines de Natashquan, quatre femmes innues de la communauté de Nutakuan, six femmes cayennes de Havre-Saint-Pierre, quinze femmes autochtones vivant dans la municipalité de Val-d'Or en Abitibi et, finalement, treize femmes crie de la communauté de Mistissini.

Les résultats obtenus dans le cadre de cette recherche ont permis de comprendre que le discours des milieux de la santé, et tout particulièrement celui concernant le Guide alimentaire canadien, est largement assimilé par ces femmes et mères de famille de la nordicité. Il est assimilé mais aussi intégré, appliqué en tout ou en partie dans la gestion du panier d'épicerie familial. De plus, cette recherche a permis de constater, à l'instar de Ginette Paquet<sup>49</sup>, que la famille demeure une valeur de premier plan pour ces mères et que l'acte alimentaire constitue un moyen de contribuer à la consolidation des liens familiaux. Afin d'appuyer les propos de cet article, il sera fait état, dans les prochaines pages, de quelques-uns des éléments que cette recherche a découverts.

### **Manger santé c'est... suivre le Guide alimentaire canadien**

Comme on l'a mentionné précédemment, s'il est une préoccupation de premier plan dans les milieux de la santé, c'est bien celle de diffuser des connaissances basées sur des données probantes relatives au fait de manger de façon saine. Dans toutes les régions visées par cette recherche, il apparaît que les enseignements associés au GAC sont, pour la majeure partie, maîtrisés par la population interviewée. Même si, à première vue, cela peut paraître banal, il est important de souligner que toutes les femmes rencontrées dans le cadre de cette recherche connaissent le GAC. Ce seul fait illustre un des grands succès de cet outil de promotion de la

---

<sup>48</sup> Les auteurs sont tout à fait conscients que de profonds changements ont traversés les dynamiques familiales et que de plus en plus d'hommes assument les tâches associées à la préparation des repas. Dans le cadre de cette recherche, qui se déroulait principalement en milieu non urbain et éloigné des grandes villes, on a toutefois postulé que, dans ces milieux, les tâches alimentaires relevaient toujours principalement des femmes.

<sup>49</sup> Ginette Paquet (1990) *Santé et inégalité sociales. Un problème de distance culturelle*. Québec : IQRSC.

santé : sa diffusion et sa pénétration au cœur de la trame des savoirs populaires de la population des femmes de la nordicité<sup>50</sup>.

Selon la totalité des femmes interrogées, manger santé, c'est « respecter le GAC et suivre les recommandations des professionnels de la santé ». Il va sans dire que les femmes interviewées étaient informées que la recherche portait sur l'acte alimentaire et sur les façons de gérer le panier d'épicerie et le menu familial. Ainsi, il est probable que plusieurs femmes interviewées ont eu tendance à répondre dans le sens de ce qu'elles croyaient que les chercheurs souhaitaient et dans le sens de ce qui est valorisé socialement.

Quoi qu'il en soit, les propos entendus de la bouche de ces femmes permettent d'affirmer qu'elles ont assimilé de larges pans des enseignements dispensés par les milieux de la santé publique depuis des décennies et qu'elles se sentent une responsabilité d'application de ces enseignements au profit de la santé de leur famille.

Manger santé, selon elles, c'est « suivre le guide à la lettre »<sup>51</sup>, c'est « prendre les quantités de produits laitiers, les viandes, les fruits, les légumes... J'ai la feuille chez nous »<sup>52</sup>.

De plus, pour ces femmes, manger santé est une question d'équilibre entre les aliments consommés et la dépense énergétique. « Manger santé, c'est avoir un repas bien équilibré! C'est la soupe, la viande, la salade, souvent mais pas trop. C'est vraiment juste un steak, pas deux. C'est une boulette avec de la salade ou du riz, souvent c'est de la salade »<sup>53</sup>. Plusieurs femmes estiment que manger santé est indissociable d'une consommation régulière de fruits et de légumes. D'autres mères insistent sur l'importance de la planification des mets à préparer et des repas « faits maison ». C'est donc dire que dans l'ensemble, le discours entendu auprès de ces femmes associe le fait d'être en santé à celui de manger conformément aux recommandations du GAC.

---

<sup>50</sup> Il est toutefois évident que ce succès est observable à l'échelle de l'ensemble de la population québécoise et canadienne.

<sup>51</sup> Informatrice H4

<sup>52</sup> Informatrice N3

<sup>53</sup> Informatrice V13

## Et le panier d'épicerie ?

Ainsi, le message santé diffusé par les différentes instances gouvernementales et de santé publique semble être, en grande partie, intégré dans la trame du savoir populaire. Mais est-ce que ces femmes agissent en conséquence, opérationnalisent ce discours en acte ? Comment constituent-elles le panier d'épicerie qu'elles destinent à leur famille ?

Il semble que, dans toutes les régions visitées, les femmes font de grands efforts pour constituer un panier d'épicerie familiale en fonction des recommandations du GAC et dans l'intérêt de la santé de leur famille. Si les femmes ne parviennent pas toujours à constituer un panier d'épicerie impeccable et irréprochable en regard des prescriptions du GAC, il apparaît toutefois que, minimalement, les quatre groupes alimentaires recommandés s'y retrouvent.

## Les goûts et désirs des enfants

Quoique préoccupées par la santé de leurs enfants, ces femmes ont tout de même mis en lumière l'importance accordée au bonheur familial, et en ce sens, concilier recommandations du GAC et bonheur familial présente certains défis.

En effet, les goûts des enfants sont pour ces femmes l'un des facteurs, sinon le facteur le plus puissant, influençant le choix des produits alimentaires dans le panier d'épicerie. Les désirs alimentaires des parents semblent bien souvent s'éclipser au profit des goûts et des désirs des enfants : « Quand je fais mon épicerie je pense beaucoup en fonction de ma fille, en fonction de ce qu'elle aime, de ce qu'elle va manger et de ce qui est bon pour sa santé »<sup>54</sup> et « Usually when I shop I think more of the food that my children will eat, but then after, because of having five kids, I tend to forget about my weight, my diet, I always keep postponing »<sup>55</sup>.

Ces femmes affirment quand même qu'elles se sentent une responsabilité envers l'éducation nutritionnelle de leurs enfants : « Manger santé, c'est important. Je veux que mes enfants aient une bonne base à ce sujet. On ne leur donne pas toujours l'exemple mais c'est important. Je veux qu'ils mangent santé pour avoir tout ce dont ils ont besoin pour avancer sur ce chemin et qu'ils pensent que c'est important d'avoir les quatre groupes alimentaires dans leur assiette »<sup>56</sup>.

---

<sup>54</sup> Informatrice B2

<sup>55</sup> Informatrice V9

<sup>56</sup> Informatrice N5



Parfois, l'inverse se produit et ce sont les enfants qui agissent comme agents de motivation ou de surveillance des comportements alimentaires de leurs parents : « Des fois, ma fille, elle se fâche après moi et elle m'appelle pour savoir si je vais bien dîner! »<sup>57</sup>.

Selon les personnes interviewées, veiller au bien-être de sa famille, établir la liste d'épicerie et gérer le budget sont autant de responsabilités qui relèvent des femmes. Devant les incessantes et pressantes demandes des enfants, les mères affirment devoir, à l'occasion, exercer une certaine autorité. Parfois, elles s'interposent même entre l'enfant et le père, qu'elles qualifient de trop permissif : « J'envoie rarement mon *chum* faire l'épicerie parce que c'est sa petite fille qui mène. Quand elle décide d'avoir quelque chose, hé bien elle va lui tenir tête. Alors, il lui achète. Avec moi, elle a compris que c'est non. Non, c'est non! »<sup>58</sup>.

Au cours des dernières décennies, la place de l'enfant dans la famille s'est considérablement transformée. Inévitablement, la dynamique du repas a suivi. En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, le modèle disciplinaire où l'enfant n'avait strictement aucun droit et où seuls les parents avaient leur mot à dire est bien loin. En effet, l'enfant n'a plus le statut de subalterne. Si l'univers familial n'a pas changé partout sur la planète de la même manière et au même rythme, il est indéniable que, dans le contexte de la famille occidentale, les enfants sont désormais au cœur des conversations et ce, même si certaines familles demeurent influencées par l'ancien modèle disciplinaire et hiérarchique.

Selon les mères interviewées, la responsabilité du panier d'épicerie et de la préparation des repas familiaux apparaît quelquefois pénible. Faire l'épicerie, c'est faire des choix d'aliments qui cachent des enjeux bien plus importants que la simple préparation de « repas santé pour la famille ». En se plongeant dans les goûts et les désirs de chacun, en plus des considérations de santé, la mère imagine à l'avance quelles seront les scènes de la vie familiale. En remplissant son panier d'épicerie, la mère est déjà en processus d'élaboration de moments qui représenteront la vie familiale<sup>59</sup>. Il apparaît donc que pour ces mères, le repas constitue une assise fondamentale de la famille. Il apparaît toujours comme un moment permettant de « faire famille », d'éviter les conflits, voire les guerres. La mère de famille est donc en constante négociation entre la morale

---

<sup>57</sup> Informatrice N3

<sup>58</sup> Informatrice V4

<sup>59</sup> Jean-Claude Kaufmann « Le repas est le petit théâtre des familles » *Dossier: Comment va votre famille ? - <http://www.psychologies.com/article.cfm/article/3560/Jean-Claude-Kaufmann-Le-repas-est-le-petit-theatre-des-familles.htm>* (consulté le 20 décembre 2007).

sociale, qui commande de « manger santé », et les membres de sa famille, qui ont chacun leurs particularités et leurs personnalités.

Le repas familial est un dialogue avec les « autres qui comptent », qu'ils soient présents ou non, vivants ou décédés. C'est donc dire que le discours des professionnels de la santé, associé au «manger santé» devrait être modulé, transformé, adapté aux pratiques alimentaires enseignées, léguées et transmises par les ascendants : « Mes enfants ont plus tendance que moi à manger ce que mes parents ont cuisiné »<sup>60</sup>.

Ainsi se présente le défi de la préparation du repas familial, pour ces mères : concocter des plats qui feront que tous les membres de la famille s'y sentiront inclus.

### **ACTE SOLITAIRE OU ACTE SOLIDAIRE ?**

C'est ainsi que si manger santé, tel que l'enseigne le GAC, constitue une préoccupation quotidienne pour ces femmes, la quête de la santé semble relever d'abord et avant tout d'un engagement individuel et d'un acte de discipline. Pour elles, il s'agit d'une responsabilité individuelle.

Ainsi, manger santé relève d'un « acte solitaire » et non d'un « acte solidaire ». Pour manger santé, il est essentiel de « faire un effort » et de « faire preuve de discipline ». Le discours de ces femmes indique qu'il faut « se priver », « se contenter », « se contrôler », « s'astreindre », « planifier », « appliquer et suivre le régime ». Pour le philosophe Michel Foucault<sup>61</sup>, le « régime » désigne un ensemble de conduites à suivre, une règle de vie, un gouvernement du quotidien; il exerce son emprise sur le quotidien et sur le corps. Les comportements à partir d'un ensemble de règles tendant à « régimenter » les conduites alimentaires.

Manger santé exige donc de se conformer au GAC, demande « des efforts », se fait généralement « sans plaisir » et peut malheureusement entrer en conflit avec ce qui permet la cohésion et le bonheur familial. Le « régime santé » peut ainsi s'inscrire en faux avec la mission première du repas, celle de « faire famille », de créer un espace convivial, de paix et de plaisir. « Manger santé » relèverait donc davantage de l'ascétisme que de l'hédonisme.

---

<sup>60</sup> Informatrice N2

<sup>61</sup> Michel Foucault (1984) *Histoire de la sexualité 2. L'usage des plaisirs*. Paris : Gallimard.

## RÉINTRODUIRE LE PLAISIR DANS LE « FAIRE FAMILLE »

Une autre des découvertes que met en valeur cette enquête est la récurrence du mot « cochonnerie » dans le discours des femmes rencontrées. En effet, dans chacune des régions visitées, ce mot a été prononcé à de nombreuses reprises et partout, il désignait les mêmes produits alimentaires. En fait, la « cochonnerie » réfère à tout ce qui est interdit ou négativement connoté par le GAC et par le discours des milieux de la santé. Y sont inclus les croustilles, les liqueurs douces, le chocolat, les bonbons, le *popcorn*, la crème glacée, le gâteau, la poutine, la pizza, les frites, le jus, les *popsicles*, les biscuits, etc. Ce sont les aliments que les répondants « avouent » consommer, une fois un bon niveau de confiance établi entre l'interviewer et l'interviewé.

Invariablement, toutes les femmes rencontrées ont « avoué », un petit sourire gêné, mais complice, aux lèvres, manger des cochonneries. Certes. Mais ce qui est apparu notable est le fait que cette consommation de « cochonneries » se réalise souvent en groupe, en famille et, de surcroît, avec plaisir. La cochonnerie s'inscrit au cœur de moments qu'il est possible de qualifier d'édéniques, de moments offrant l'occasion de « faire famille ». Pour ce faire, il doit nécessairement s'effectuer un lâcher prise, un relâchement face aux normes et aux règles prescrites par le *credo* de la bonne santé.

Selon ces femmes, la cochonnerie se consomme la fin de semaine, lorsque la famille est rassemblée à la maison. Tous se retrouvent devant le téléviseur pour écouter une émission ou un film : « Le soir, on écoute la télévision. Une petite soirée tranquille, c'est une soirée *popcorn*, *chips* et liqueur »<sup>62</sup> et « On a notre journée de cochonneries. C'est le samedi! Depuis que les enfants sont ici, c'est comme ça chez nous, c'est quasiment une orgie! Le samedi, ils savent qu'on a le droit de manger des *chips*. Je ne veux pas qu'ils mangent des *chips* tout le temps. On n'en mange pas toute la journée, c'est quand le film commence! »<sup>63</sup>.

La cochonnerie offrirait donc, dans le contexte que rapportent ces femmes, des conditions favorisant la commensalité, c'est-à-dire cette qualité d'être ensemble autour d'un mets commun. Cette incursion dans l'univers de la cochonnerie permet d'ouvrir une fenêtre sur la vie familiale qui se crée autour d'événements permettant un lâcher prise sur les prérogatives du discours

---

<sup>62</sup> Informatrice BV5

<sup>63</sup> Informatrice HSP2

normatif des milieux de la santé. L'attachement au foyer familial constitue, selon Ginette Paquet<sup>64</sup>, un des fondements de la culture populaire. Au cœur de la famille le « faire ensemble » et le « voir ensemble » constituent des prérogatives auxquels se subordonneront les choix alimentaires.

## **EN GUISE DE CONCLUSION : LE PLAISIR AU MENU DU REPAS FAMILIAL**

Le but de cet article était de démontrer la force et le caractère indispensables du repas familial. À l'issue de cet article, il a été démontré que la famille est une institution complexe, en pleine transformation et que le repas familial constitue toujours un des éléments fondateurs de cette institution. Il a aussi été démontré que l'acte alimentaire est un acte complexe, un acte interpellant le biologique mais aussi et surtout l'imaginaire, le symbolique, le social, le culturel et l'émotif.

Les données probantes émanant de savantes recherches sont incontestables. Les problèmes de santé associés à l'alimentation sont en nette progression et il apparaît que la famille peut et pourra jouer un rôle de premier plan dans la lutte contre la progression des maladies associées à la mauvaise alimentation. Les chercheurs des milieux de la nutrition s'entendent pour dire que les repas pris en famille peuvent contribuer significativement à la transmission de saines habitudes alimentaires.

Cela étant dit, il a aussi été démontré qu'une approche strictement rationnelle et contraignante des milieux de la santé risque de provoquer des fractures au cœur même de la famille plutôt que de contribuer à la renforcer. Cet article milite à l'effet que le repas doit être appréhendé comme un temps de paix, utilisé comme un instrument de pacification et non de confrontation.

Les entrevues réalisées auprès de femmes de la nordicité ont permis de découvrir que pour ces mères de famille, la constitution de repas correspondant aux normes prescrites par le GAC exige la prise en compte des besoins et des exigences de tous les membres de la famille. Dans la gestion du panier d'épicerie et des repas, les mères de famille doivent également prendre en considération la tradition familiale. Et cette tradition fait écho à des gens qui, bien que disparus, font entendre leur voix, sentir leur présence jusque dans la cuisine familiale.

---

<sup>64</sup> Ginette Paquet (1990) *Santé et inégalité sociales. Un problème de distance culturelle*. Québec : IQRSC.

Il ressort de cet article que le repas familial est indispensable au « faire famille », un acte éminemment humain et favorisant la création de liens sociaux entre les gens qui comptent les uns pour les autres.

Toutefois, il apparaît que le plaisir soit une valeur secondaire pour la science de la nutrition. C'est du moins ce qu'affirme Michelle Le Barzic, une psychanalyste de l'Hôtel-Dieu de Paris, qui estime que « la science de la nutrition n'est pas loin de condamner le plaisir de manger » et que « le « discours plaisir a cédé la place au discours santé »<sup>65</sup>. Des auteurs tels Claude Fishler et Jean-Claude Kaufmann vont tout à fait dans le même sens que Le Barzic.

Il faut aussi noter que dans le discours des milieux de la santé et de la nutrition, manger est devenu une activité multirisque. Manger peut nous faire grossir, provoquer des maladies et même nous faire mourir. La médicalisation de l'alimentation risque d'entraîner des effets secondaires indésirables qui ravageront la santé des familles plutôt que la renforcer. Et l'un de ces effets indésirables serait, toujours selon Le Barzic, d'établir un « barrage à la transmission des valeurs symboliques liées à l'alimentation, des valeurs transmises de génération en génération pour assurer la santé et la cohésion familiale ».

Le GAC prône l'introduction, à tous les repas, d'un aliment provenant de chacun des quatre groupes alimentaires. Certes, mais si ces quatre groupes alimentaires constituent des clefs d'accès pour l'acquisition d'une bonne santé physique, il va sans dire que les concepteurs de ce guide semblent avoir oublié un élément indispensable : le plaisir...

Claude Fishler<sup>66</sup> estime que « l'obésité augmente à mesure que la nutrition s'en occupe ». Jean-Paul Laplace<sup>67</sup>, lui, estime que « manger ne doit pas être un acte solitaire et triste face au réfrigérateur ». C'est donc dire que l'alimentation, c'est tout à la fois notre survie biologique, notre destin affectif et notre part d'humanité. Tout cela grâce au plaisir!

Le plaisir est en soi un concept obscur, un sentiment lumineux. Comme l'estime le biologiste Vincent<sup>68</sup>, il constitue une récompense pour l'individu et est le moteur de l'apprentissage et de

---

<sup>65</sup> Sylvie Riou-Milliot, Olivier Hertel (2007) « Bien manger entre plaisir et santé », *Sciences et Avenir*. No 724. (<http://sciencesetavenirmensuel.nouvelobs.com> – consulté le 15 décembre 2007).

<sup>66</sup> Claude Fischler (2001) *L'Homnivore*. Paris : Odile Jacob.

<sup>67</sup> Jean-Paul Laplace (2005) « Oui, mais... réflexions libres d'un nutritionniste à propos de politiques nutritionnelles ». OCHA (<http://www.lemangeur-ocha.com> - Site consulté le 14 novembre 2007).

<sup>68</sup> J.D. Vincent (1986) *Biologie des passions*. Paris : Éditions Odile Jacob.

l'évolution des espèces. Mais s'il est difficile à définir, le plaisir demeure beaucoup plus facile à vivre. Ainsi, cet article ne s'oppose pas à l'idée selon laquelle les enfants doivent consommer tous les groupes alimentaires, mais il prône plutôt le plaisir culinaire.

Il ne saurait y avoir de repas familial dans la contrainte et la prescription. Celui-ci doit plutôt contribuer à « faire famille », à regrouper autour d'une même table des gens qui comptent les uns pour les autres. Loin de cet article l'idée de porter un regard passéiste sur ce qu'étaient les repas familiaux d'antan. Ce regard passéiste a souvent tendance à gommer et à embellir certaines réalités qu'il ne serait pas nécessairement souhaitable de répéter. Et plutôt que de retourner à cette époque où les enfants n'avaient strictement aucun droit de parole, cet article se rallie à l'idée que la famille est en constante mutation, tout comme le repas familial.

En fait, il serait souhaitable d'enseigner aux parents à négocier avec « tous ces gens qui comptent à leurs yeux » et qui, de manière formelle ou symbolique, se retrouvent autour d'une même table. Le repas ne doit pas perdre sa fonction anthropologique première : partager des nourritures pour « faire famille ».

Lectures recommandées :

- Claude Fischler (2001) *L'Homnivore*. Paris. Odile Jacob.
- Jean-Claude Kaufmann (2006) *Casseroles, amour et crises : ce que cuisiner veut dire*. Paris. Hachette Littératures.
- Bernard Roy (2002) *Sang sucré, pouvoirs codés, médecines amères*. Québec. Presses Université Laval.
- Claude Fischler & Estelle Masson (2008) *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation*. Paris. Odile Jacob.