

Le frigo des Belges

1/5

CONSUMMATION

Les repas se prennent moins souvent en famille

Adieu la famille nucléaire réunie trois fois par jour ! C'est moins bon en matière de nutrition, mais cela ne signifie pas pour autant la fin du « nous, famille »...

JEAN-PHILIPPE DE VOGELAERE

Les repas à table en famille se perdent de plus en plus», constate Sarah Garny, nutritionniste à Wavre. « Avec la surabondance des activités, il n'y a plus forcément un rythme du repas du soir – qui reste, chez nous, le repas complet – où tout le monde se pose à la même heure. Il y a celui qui regarde les nouvelles à la télé, un autre qui revient du sport, le troisième qui doit partir. Ce repas du soir reste pourtant un moment très important en matière d'échange, de débriefing de la journée, et même de nutrition, car le fait d'être assis à table, contrairement à un plateau télé, fait qu'on mange plus lentement et qu'on a une meilleure digestion. »

La spécialiste pointe que notre style de vie est de plus en plus stressant : « Il est parfois plus facile de laisser son enfant manger devant un écran que de se bagarrer avec lui pour qu'il mange. Cela permet des échanges entre parents sans interférences des enfants. Le repas en famille se retrouve ainsi plus le week-end. »

Ce constat, Sciensano, l'Institut scientifique de santé publique, l'a posé dès 2004 avec son enquête de consommation alimentaire. Grâce aux 3.246 personnes interrogées, on a découvert que le petit-déjeuner était le moins consommé régulièrement, surtout chez les 19-29 ans. Pour midi, 66,7 % mangeaient à la maison (surtout les plus de 60 ans et les femmes) tandis que 17,7 % le faisaient au travail ou à l'école. Pour les repas du soir, 86,8 % se faisaient, eux, à la maison.

En 2015, nouvelle enquête, sur 3.461 personnes. Seulement 50 % de la population prenaient un repas par jour, à table et en famille ; 28 % le faisaient deux fois par jour. De plus, 15 % disaient ne manger en famille que le week-end tandis que 6 % ne le faisaient jamais, 2 % mangeant en famille uniquement les jours de fête.

Une nouvelle enquête est en cours. « Le temps passé à table ne fera plus partie de l'enquête, sauf la fréquence de certains types de repas, comme le petit-déjeuner, ou le fait de prendre les repas en famille, qui donne un contexte pour comprendre pourquoi certaines per-

sonnes mangent mieux que d'autres », prévient Nicolas Berger, co-chef d'unité en nutrition et santé chez Sciensano. « La composition de l'assiette varie en effet selon que l'on mange à table ou devant la télé. Et on sait que si on prend du temps pour faire à manger puis manger, cela a tendance à avoir un effet bénéfique sur la composition de l'assiette. »

Le nouveau rituel des familles recomposées

En attendant, ColliShop (Colruyt) a réalisé en 2018 une enquête sur les tables conviviales : 800 parents et 582 enfants ont été interrogés. Un ménage belge sur trois disait ne pas prendre le petit-déjeuner chaque jour en famille, tandis que quatre ménages sur dix ne prenaient pas le souper chaque jour en famille. Un parent sur trois disait éprouver des remords de ne pas le faire, tandis que quatre parents sur dix et un enfant sur deux souhaitaient le faire plus souvent.

« C'est quelque chose d'assez récent, cette idée qu'on doit s'asseoir ensemble et manger trois fois par jour », commente Laura Merla, sociologue de la fa-

mille à l'UCLouvain. « Il y a eu cette norme, celle de la mère au foyer et de la famille nucléaire, avec cette idée importante des repas en famille qui rythment la journée et le partage. Nos pratiques ont à présent changé. On ne prend plus le repas dans la même pièce, comme on ne regarde plus le même programme télé. Cela ne veut pas dire pour autant que les liens familiaux soient moins forts. C'est simplement une manière d'organiser la vie de famille qui change. Je n'ai d'ailleurs aucune lecture catastrophique qui laisserait entendre la fin du "nous, famille", qui serait remplacé par une addition d'individus qui auraient pour seul trait commun le fait de vivre sous le même toit. »

En revanche, la sociologue constate un phénomène dans les familles recomposées, « avec un aspect rituel qui peut marquer le fait qu'on appartient au groupe famille autour de la table. Quand on accueille des enfants une semaine ou un week-end sur deux, le fait de leur attribuer une place à table leur montre qu'ils font partie d'un nouveau groupe famille dans lequel chacun est pleinement intégré ».

Isabelle et Simon, les débrouillards



© SYLVAIN CRASSET

« Pas toujours simple pour Simon », constate Isabelle. « Souvent sur les routes avec mon métier, j'étais facilement à 300 euros d'extra par mois pour manger hors de chez moi. Une sacrée économie de faire l'impasse là-dessus », précise-t-elle.

Le nouveau leitmotiv : ne manger à l'extérieur que pour les occasions. Mais attention, Isabelle et Simon y tiennent : à l'endroit où ils veulent. « A quatre, on est vite à 50 euros. Ce qui est la moitié du budget course par semaine. »

« D'ailleurs, voilà le ticket. » Pas de fruits et légumes, à l'exception de bananes. « Evidemment, impossible à faire pousser en Belgique. » De la viande blanche, « on en consomme beaucoup. C'est vrai ». Des collations, « on prend pas mal de marques distributeurs. Mais si les enfants n'aiment pas, on prend autre chose ». Pas de sodas mais une bouteille d'eau. « Une seule, cela peut paraître étonnant, mais on a un adoucisseur d'eau. De sacrées économies. »

« A cela, il faut ajouter 50 euros pour les repas chauds des enfants à midi. Mais dans l'ensemble, c'est un budget dont on est aujourd'hui très satisfait. On a mis en place progressivement des choses pour réduire les dépenses, du coup on n'a pas l'impression de se restreindre. L'idée est d'avoir le panier moins cher tout en faisant de l'alimentation notre priorité. » CANDICE BUSSOLI

Un crépitement qui provient de la cuisine interromp les discussions. Simon, 35 ans, technicien d'égouts, bondit sur ses deux jambes pour aller remuer la substance qui s'agit dans la casserole. Caché quelque part derrière le mur de la cuisine, il lance : « Isabelle est forte pour élaborer les menus de la semaine. » La mère de famille de 36 ans

est décoratrice d'intérieur. L'organisation, elle a ça dans le sang. « Depuis qu'on établit à l'avance des menus, on gaspille et on achète moins qu'avant. Cela nous permet aussi de mieux manger. » Une préparation millimétrée qui n'est pas de refus, « d'autant que Catelia et Natanaël, nos deux enfants, rentrent tard des activités ». Sur la

table ce soir ? Du poulet, du riz et de la ratatouille « uniquement réalisée avec des légumes du potager ». Chez Isabelle et Simon, une partie des courses se fait à domicile. Dans le jardin, une supérette à ciel ouvert. « Notre objectif à terme est de devenir totalement autonomes vis-à-vis de notre consommation en fruits

et en légumes. Pour le moment, concernant les légumes, on l'est déjà six mois par an. Pour l'hiver, on fait des conserves. » Sur la table, une fournée de pots sortie spécialement pour l'occasion. « Des comme ça, on en a 35 dans la cave », précise Simon avec une pointe de fierté dans la voix. Des courses réellement réalisées en partie à do-

micile puisque pour les pâtes, le riz, l'orzo... le couple achète en grosse quantité une fois par an sur un site internet bio. Faire des stocks, oui. Mais pas de gaspillage pour autant. « Que des trucs qu'on mange et qui ne périssent pas vite », rassure la mère de famille. Pour l'approvisionnement hebdomadaire, cela se passe chez Lidl : « Le

moins cher. » Avant, la famille se rendait au magasin Delhaize, mais avec la hausse des prix, elle a dû revoir sa manière de consommer. Il n'y a pas que son magasin de prédilection qui a changé. Pour faire des économies, le ménage a dû également adopter de nouvelles petites manies, comme moins manger hors des murs du foyer.