

Manger en famille améliore les habitudes alimentaires

Valeur de l'affirmation

0 1 2 3

De plus en plus d'observations portent à croire que le simple fait de prendre un repas cuisiné et mangé en famille améliore les habitudes alimentaires des gens.

Dans les faits

Dans une étude effectuée sur 240 parents d'enfants de 2 à 6 ans en 2006 et parue dans *Obesity*, 22% des parents ont rapporté que leurs enfants mangeaient dans une chaîne de restauration rapide au moins une fois par semaine. Les chercheurs ont également évalué à quelle fréquence ces enfants regardaient la télévision de façon hebdomadaire. Suite à ces données, ils ont déterminé une corrélation entre le temps que passent les enfants d'âge préscolaire devant la télévision et la fréquence de consommation d'aliments de type « fast food ».

Une autre étude de l'université du Minnesota parue en 2006 rapporte que les repas en famille semblent jouer un rôle important dans les choix alimentaires sains chez les adolescents. Cela leur permettrait même d'éviter de développer des comportements malsains par rapport aux aliments.

Toujours en 2006, le *Journal of the American Dietetic Association* publiait une étude comptant 902 adolescents et un de leurs parents. L'étude avait pour but d'examiner et de comparer l'environnement familial aux repas du point de vue tant des parents que des adolescents. Les parents rapportaient plus souvent que les adolescents qu'ils mangeaient en famille plus de 5 fois par semaine, de même que l'importance de manger ensemble et des difficultés de coordonner les horaires de tous. Les jeunes adolescents étaient plus enclins à avouer manger plus de 5 fois par semaine en famille que les adolescents plus âgés. Ces derniers rapportaient plus fréquemment les problèmes reliés aux horaires non compatibles des membres de leur famille respective. Entre les garçons et les filles, ce sont celles-ci qui disaient manger plus régulièrement en famille tout en remarquant les difficultés rencontrés au niveau des horaires de chacun. Cette étude démontre que les repas en famille sont perçus de façon positive de la part des parents et des adolescents. Les repas en famille seraient un outil considérable pour améliorer l'unité familiale et permettrait aussi aux parents de donner le bon exemple à leurs enfants.

En 2002, cette fois, dans le *Journal of Adolescent Health*, une étude effectuée auprès de 18 177 adolescents, près de 20% d'entre eux ont avoué avoir omis de déjeuner le jour précédent. De plus, beaucoup trop d'entre eux disaient ne pas manger les portions recommandées de légumes (71%), de fruits (55%) et de lait et substituts (47%). La simple présence des parents à l'heure du souper était associée à une diminution des risques d'une faible consommation de fruits et de légumes, de laits et substituts, de même que la tendance à omettre le déjeuner.

D'autres données plutôt surprenantes

Les enfants et adolescents mangent trop souvent seuls, c'est-à-dire de 3 à 7 fois par semaine :

- 11% des enfants de 9 ans
- 13% des jeunes adolescents de 13 ans

- 19% des adolescents de 16 ans

Et s'ils ne mangent pas seuls, 45,7% des jeunes de 13 ans regardent toujours ou souvent la télévision au moment du repas. Un scénario semblable se produit chez les adolescents de 16 ans (45,9%).

Manger en famille pour la santé de tous!

Selon un sondage effectué en 2004 par les Diététistes du Canada, les repas cuisinés à la maison permettent d'**augmenter** la consommation de **fibres**, de **grains entiers**, de **légumes** et de **vitamines** et **minéraux**, tels le **fer** et le **calcium**. De plus, 86% des 4080 répondants croient que cela permet aussi de mieux **contrôler** les **calories**, le **gras** et le **sel** ingérés, tout en enseignant aux enfants ce que représentent de saines habitudes. La plupart des répondants s'entendent donc pour dire que le repas familial n'est que positif pour la santé. Dans un idéal plus près que l'on ne le croit, le simple fait de manger en famille amènerait les Canadiens à appliquer les saines habitudes alimentaires à leur quotidien. Ainsi, ils peuvent échanger davantage entre les membres de leur famille, apprendre à écouter les signaux que le corps envoie afin de mieux contrôler son appétit, de même que découvrir de nouvelles saveurs et textures. Cela aurait même un lien avec la diminution des problèmes de santé pondérale.

Sachez que plusieurs outils sont à votre portée pour vous remettre à table en famille. [Les diététistes du Canada](http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp) [http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp] ont même dédié le thème du mois de la nutrition 2007 à cuisiner. En famille ou entre amis, l'important c'est de s'y initier ou d'y retourner pour le plaisir et la santé!

Dernière mise à jour : 4 février 2009