

Les repas en famille : des bienfaits pour les jeunes qui vont bien au-delà de l'assiette

MESSAGES CLÉS

1. Les repas familiaux sont associés à de nombreux bienfaits en ce qui a trait à l'alimentation et au développement psychosocial des enfants et des adolescent(e)s.
2. Si augmenter la fréquence des repas en famille n'est pas envisageable, on peut néanmoins se concentrer sur l'amélioration de l'ambiance lors des repas.
3. Une approche bienveillante et individualisée avec les familles est nécessaire afin d'éviter d'ajouter de la pression aux parents face à l'alimentation de leur famille.

Introduction

La définition d'une alimentation saine dans le Guide alimentaire canadien (GAC) 2019 (1) va au-delà de la qualité des apports nutritionnels en incluant également les occasions d'échanger et de se rapprocher, de discuter et de profiter du moment ensemble, c'est-à-dire l'environnement psychosocial lors des repas familiaux. Bien que les repas puissent être pris en compagnie des ami(e)s ou des camarades de classe, ce sont souvent les membres de la famille qui sont à table avec les enfants et les adolescent(e)s au moment des repas. Le GAC mentionne d'ailleurs que les repas en famille peuvent devenir des moments privilégiés pour renforcer les liens familiaux, promouvoir une alimentation saine et enseigner aux plus jeunes de bonnes habitudes alimentaires pour la vie (1). Bien que les repas familiaux soient considérés comme un rituel important et un idéal à atteindre, de nombreuses familles trouvent difficile de mettre en place les conditions permettant de manger régulièrement ensemble (2-3). Il semblerait que les familles mangent de moins en moins souvent ensemble (4-5), notamment en raison des horaires variables des membres de la famille, du rythme de vie effréné (qui rend difficile de prendre le temps de manger ensemble) et de changements dans les valeurs et traditions culturelles (2-6-7-8). Les efforts doivent se poursuivre afin de tenter de trouver des façons d'aider les familles à manger ensemble, car les recherches sur les bienfaits associés aux repas familiaux sont nombreuses, notamment pour les jeunes. Le présent article propose précisément une revue narrative de la littérature au sujet des bienfaits associés à la prise de repas en famille pour les enfants et adolescent(e)s. Cet article vise ainsi à décrire comment la prise de repas en famille est liée à la qualité nutritionnelle des apports alimentaires, aux comportements alimentaires et au développement psychosocial (p. ex., habiletés de communication, satisfaction familiale et bien-être) des enfants et des adolescent(e)s.



Laurence Vermette, Doctorante
Département de psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières



Carolanne Verdon, Doctorante
Département de psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières



Thomas Sire, Doctorant
Département d'anatomie
Université du Québec à Trois-Rivières



Noémie Carboneau, Ph. D.
Professeure, Département de psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières

Repas familiaux et apports alimentaires

Les habitudes alimentaires acquises durant l'enfance sont susceptibles d'être maintenues à l'adolescence et à l'âge adulte (9). Il est bien documenté que les comportements alimentaires sont grandement influencés par l'environnement social, et particulièrement par ce qui se passe au sein de la famille (10). Une méta-analyse réalisée par Dallacker et ses collaborateurs (2018), portant sur la fréquence des repas pris en famille et la santé nutritionnelle des enfants, montre qu'indépendamment de l'âge et du pays d'origine des enfants, une fréquence élevée de repas pris en famille est associée à une consommation plus importante de fruits et de légumes, à une consommation plus faible de boissons sucrées, de restauration rapide et de collations à faible valeur nutritive ainsi qu'à une meilleure qualité globale de l'alimentation (11). Les résultats d'une autre méta-analyse portant sur 17 études suggèrent que les enfants et adolescent(e)s qui prennent trois repas ou plus en famille par semaine sont plus susceptibles de rapporter des habitudes alimentaires favorables à la santé (p. ex., une plus grande consommation de fruits et de légumes) que les jeunes qui prennent moins de trois repas en famille par semaine (12). Il semble aussi que les repas en famille aient des bénéfices sur les apports alimentaires à long terme. En effet, des chercheur(-euse)s ont mis en évidence que la fréquence des repas en famille pendant l'adolescence est associée à une

consommation plus élevée de fruits, de légumes et d'aliments sources de nutriments clés (p. ex., calcium, potassium, fibres alimentaires) de même qu'à une plus faible consommation de boissons gazeuses à l'âge adulte (9). Ces bénéfices pourraient s'expliquer par le fait que les repas en famille favorisent l'exposition des jeunes à des options alimentaires plus saines, en plus d'offrir un espace pour que les parents agissent comme modèles en termes de choix alimentaires favorables à la santé (9). Or, il est important de noter que certaines études n'ont pas trouvé de lien significatif entre la fréquence des repas familiaux et la qualité de l'alimentation des plus jeunes. Par exemple, un essai contrôlé randomisé, mené auprès de 95 enfants âgés de 1,5 à 5 ans et provenant de la région de Guelph-Wellington (Canada), a révélé que la fréquence des repas en famille n'était pas associée à la qualité globale de l'alimentation (13). Néanmoins, les résultats de cette étude ont montré que la participation de l'enfant à la préparation du repas était associée à une meilleure qualité globale de l'alimentation (13). Cela démontre l'importance de considérer d'autres aspects que la *fréquence* lorsqu'on s'intéresse aux bienfaits liés aux repas familiaux. Une étude de Kasper et collaborateurs (2019) suggère d'ailleurs que certaines caractéristiques liées à l'environnement lors des repas (p. ex., téléviseur fermé) permettent aux individus de tirer plus de bénéfices des repas en famille (14).



Repas familiaux et comportements alimentaires

Globalement, des études suggèrent qu'une fréquence élevée de repas familiaux est liée à une plus faible occurrence de comportements alimentaires problématiques (p. ex., moins de comportements malsains de contrôle du poids) chez les jeunes filles et les adolescentes (15). Une étude a mis en lumière que les adolescent(e)s qui prennent au moins cinq repas par semaine avec leur famille sont 35% moins à risque de présenter des comportements problématiques (p. ex., compulsions alimentaires, vomissements et hyperphagie) comparativement aux adolescent(e)s qui ne partagent pas ou peu de repas par semaine avec leur famille (12). Plusieurs mécanismes ont été suggérés pour expliquer l'effet potentiellement protecteur des repas consommés en famille relativement au développement de troubles du comportement alimentaire (16). Premièrement, les repas en famille représentent, pour les parents, une opportunité de servir de modèles en matière de saine alimentation auprès de leurs enfants. Deuxièmement, les repas familiaux favorisent la connexion des parents avec leur jeune, par le biais des conversations à table. Troisièmement, les repas familiaux favoriseraient la détection précoce, par les parents, d'éventuelles difficultés psychologiques ou comportements alimentaires problématiques chez leur jeune en permettant un suivi régulier des comportements alimentaires et de la santé émotionnelle. Cependant, il semble que l'association entre la fréquence des repas familiaux et l'occurrence de comportements alimentaires problématiques soit susceptible d'être affectée par certaines caractéristiques familiales telles que les interactions

familiales et l'atmosphère lors des repas (16). Plus précisément, les repas familiaux n'offrent plus de protection par rapport au développement de comportements alimentaires malsains lorsque les adolescent(e)s perçoivent une forte pression parentale pour manger sainement, ont peu de plaisir à manger avec leur famille, se font taquiner au sujet de leur poids par des membres de la famille, sont confronté(e)s à un dysfonctionnement familial (tel que des tensions entre les membres ou l'incapacité à exprimer leurs sentiments) et/ou sont fréquemment engagé(e)s dans des discussions familiales centrées sur le poids (16). Ces résultats mettent en évidence qu'au-delà de la fréquence des repas familiaux, les caractéristiques de l'environnement psychosocial sont aussi importantes. Par ailleurs, la direction des effets entre la fréquence des repas pris en famille et les comportements alimentaires problématiques n'est pas encore bien établie. Ainsi, il est tout à fait possible qu'un(e) adolescent(e) ayant une relation problématique avec la nourriture choisisse de manger moins souvent avec sa famille.

Une étude a mis en lumière que les adolescent(e)s qui prennent au moins cinq repas par semaine avec leur famille sont 35% moins à risque de présenter des comportements problématiques (p. ex., compulsions alimentaires, vomissements et hyperphagie) comparativement aux adolescent(e)s qui ne partagent pas ou peu de repas par semaine avec leur famille (12).



Repas familiaux et développement psychosocial

Les repas pris en famille représentent des occasions pour les membres de la famille de passer du temps ensemble et de renforcer les liens qui les unissent (17-18). En effet, ces moments privilégiés permettent aux membres de la famille de partager des événements qui se sont passés durant leur journée, de discuter de l'actualité, de partager des histoires, de résoudre des problèmes et de planifier leurs prochaines journées ou encore leurs projets pour l'avenir (19). Les études montrent que la fréquence de repas familiaux serait associée à l'estime de soi et à la réussite scolaire des jeunes (15). La fréquence des repas pris en famille serait également positivement liée à la satisfaction familiale (17). Or, la fréquence des repas en famille ne semble pas être la seule caractéristique qui favorise la communication et la satisfaction familiale. Par exemple, un climat émotionnel positif au moment des repas est lié à une communication positive ainsi qu'à des niveaux élevés de cohésion et de plaisir rapportés par les enfants et les adolescent(e)s (20). La fréquence et le climat émotionnel lors des repas familiaux semblent tous deux associés au bien-être des individus, et ce, indépendamment de l'identité culturelle, de l'âge, du sexe et du revenu familial (21). Une étude suggère que la fréquence des repas familiaux est associée positivement au bien-être émotionnel et associée négativement aux symptômes dépressifs et aux difficultés émotionnelles chez les adolescent(e)s (22). Indépendamment de la qualité nutritionnelle des repas servis, des interactions interpersonnelles de qualité pendant les repas sont liées positivement à l'engagement interpersonnel (c.-à-d. à l'intérêt et l'empathie pour les autres) ainsi qu'aux émotions positives, en plus d'être liées négativement au stress des enfants et des adolescent(e)s (21-23). Chez les enfants de 5 à 9 ans, une meilleure qualité des interactions interpersonnelles pendant les repas familiaux serait associée négativement aux problèmes émotionnels et relationnels ainsi qu'aux conflits familiaux (21). Les rituels familiaux, tels que le partage des repas, favorisent le sentiment de lien social, un facteur de protection contre les symptômes anxieux et dépressifs chez les adolescent(e)s (24). Globalement, ces résultats suggèrent donc que les repas familiaux sont associés à différents indicateurs de bien-être psychosocial chez les enfants et les adolescent(e)s.

La fréquence et la qualité de l'environnement psychosocial lors des repas

Les études sur les repas familiaux portent majoritairement sur leur *fréquence* et ses liens avec différentes facettes du comportement et du développement des enfants et des adolescent(e)s. Cependant, la fréquence en soi ne renseigne pas sur la qualité des interactions familiales et du climat émotionnel lors des repas. Certain(e)s auteur(e)s suggèrent que la qualité de l'environnement psychosocial lors des repas est plus garante de bienfaits pour les membres de la famille que la fréquence des repas en elle-même (25). Les études futures devraient évaluer ces deux facettes des repas familiaux conjointement afin de mieux comprendre leur contribution aux comportements alimentaires, au développement et au bien-être des enfants et des adolescent(e)s.

Indépendamment de la qualité nutritionnelle des repas servis, des interactions interpersonnelles de qualité pendant les repas sont liées positivement à l'engagement interpersonnel (c.-à-d. à l'intérêt et l'empathie pour les autres) ainsi qu'aux émotions positives, en plus d'être liées négativement au stress des enfants et des adolescent(e)s (21-23)



Les principales limites des études

Bien que la prise de repas en famille soit associée à des bienfaits pour les enfants et les adolescent(e)s, il est difficile de déterminer clairement quels aspects des repas familiaux sont particulièrement bénéfiques. Est-ce que les bienfaits proviennent davantage d'une fréquence élevée de repas en famille, de la qualité de l'environnement psychosocial au moment du repas ou encore d'une interaction entre les deux? Il est, par ailleurs, possible que la qualité des aliments servis lors des repas joue également un rôle. Des recherches futures examinant simultanément ces différentes facettes sont nécessaires.

Une autre limite relève du fait que différentes définitions des concepts sont utilisées d'une étude à l'autre, ce qui complique parfois la comparaison des résultats entre elles. Par exemple, une méta-analyse a recensé 14 définitions différentes du climat émotionnel lors des repas familiaux (26). Ainsi, certain(e)s auteur(e)s le définissent en fonction du nombre de distractions, p. ex., si le téléviseur est ouvert ou non pendant les repas (27), tandis que d'autres le décrivent comme la fréquence des émotions positives et négatives ressenties (28). Cette absence de consensus quant à certaines définitions complique l'identification des caractéristiques liées à la prise de repas en famille qui sont les plus favorables pour les enfants et les adolescent(e)s. Une troisième limite concerne l'utilisation des devis corrélacionnels transversaux (un seul temps de mesure) sur lesquels reposent plusieurs études sur les repas familiaux. Il est donc difficile d'établir clairement le sens des associations observées. Il est fort possible qu'elles soient bidirectionnelles. Par exemple, est-ce la prise de repas en famille qui engendre une meilleure satisfaction familiale, ou bien est-ce que les personnes qui sont plus satisfaites de leurs relations familiales sont plus susceptibles de vouloir manger ensemble? Les recherches futures devraient miser sur des devis de recherche longitudinaux (plusieurs temps de mesure) pour mieux comprendre la direction des liens entre les variables.

Les recommandations pour les nutritionnistes

Cet article met de l'avant les nombreux avantages associés aux repas familiaux. En tant que professionnel(le)s de la santé, il est important d'encourager les familles non seulement à prendre le temps de manger ensemble (quand c'est possible), mais aussi à réfléchir à des stratégies pour favoriser une ambiance agréable lors des repas (17-26-29). Cependant, l'éducation sur les bienfaits des repas en famille ne suffit pas toujours, à elle seule, à changer à long terme les habitudes alimentaires des familles (30). Des interventions visant à encourager les routines et les rituels familiaux autour des repas, ainsi qu'à accroître l'engagement des enfants et des adolescent(e)s dans la planification et la préparation des repas, peuvent favoriser la fréquence et le climat émotionnel entourant la prise des repas en famille (23-31).

Il est également recommandé d'adopter, en tant que professionnel(le)s, une approche familiale inclusive pour permettre à tous les membres de la famille d'être impliqués dans les interventions visant à améliorer la fréquence et l'expérience des repas familiaux (23). Par exemple, permettre aux différents membres de la famille d'être impliqués dans les décisions entourant le choix du menu et le moment des repas peut renforcer leur motivation à prendre part aux repas familiaux (31). Enfin, il est essentiel d'être à l'écoute des différents obstacles en lien avec les repas auxquels sont confrontées les familles, afin de ne pas ajouter de stress et de culpabilité liés au fait de «devoir» impérativement tout faire pour manger en famille.

Lorsqu'on aborde la question des repas en famille, il est important de garder en tête la notion de privilège. La fréquence des repas familiaux est directement en lien avec les ressources dont disposent les familles (p. ex., temps, énergie, santé physique et mentale). Les parents peuvent être confrontés à de nombreux obstacles lorsqu'ils tentent de réunir leur famille pour un repas (p. ex., l'autonomie de l'enfant, le manque de temps, les conflits d'horaire). Il importe d'être à l'écoute de la réalité de chaque famille afin d'éviter d'induire une pression supplémentaire aux parents (2). Si manger plus souvent ensemble n'est pas envisageable pour certaines familles, on peut néanmoins miser sur la création d'un climat émotionnel positif (p. ex., diminuer les distractions, éviter les sujets conflictuels à table, miser sur les interactions positives) lors des occasions où on arrive à manger en famille.

Conclusion

Cette revue narrative de la littérature a permis de brosser un portrait des recherches sur les bienfaits pour les jeunes associés à la prise de repas en famille. Les recherches montrent clairement que ces bienfaits vont au-delà de la saine alimentation. Plus précisément, les études montrent que la fréquence des repas en famille et la qualité de l'environnement psychosocial lors de ces repas sont deux facettes liées à la qualité des apports alimentaires, au développement de comportements alimentaires sains, au bien-être et au développement psychosocial des enfants et des adolescent(e)s. Néanmoins, les définitions d'un environnement familial de qualité lors des repas sont multiples et les mécanismes qui entrent en jeu sont encore mal compris, soulignant ainsi l'importance de continuer les recherches dans ce domaine. Il n'est pas possible, à ce jour, de déterminer avec précision quelle(s) caractéristique(s) des repas familiaux importe(nt) le plus pour la santé et le bien-être des jeunes. Par ailleurs, dans l'interprétation des résultats cités dans cette recension des écrits, il importe de garder en tête que les études sur les repas familiaux reposent souvent sur des devis corrélacionnels transversaux; il est donc difficile d'établir le sens des associations observées. Finalement, il est également important de retenir que les repas familiaux sont dépendants des ressources dont disposent les familles (p. ex., temps, énergie, santé).



Références

- Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien* [Internet]. 2019 [cité le 31 janvier 2024]. Disponible à : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Middleton G, Golley RK, Patterson KA, Coveney J. Barriers and enablers to the family meal across time; a grounded theory study comparing South Australian parents' perspectives. *Appetite*. 2023;191:107091.
- Thompson DA, Bekelman TA, Ferrante MJ, McCloskey ML, Johnson SL, Bellows LL. Picture Perfect: How Attaining the Ideal Meal is Not So Easy for Parents of Young Children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(4):290-8.
- Cheng S-L, Olsen W, Southerton D, Warde A. The changing practice of eating: evidence from UK time diaries, 1975 and 20001. *The British Journal of Sociology*. 2007;58(1):39-61.
- Mestdag I, Glorieux I. Change and Stability in Commensality Patterns: A Comparative Analysis of Belgian Time-Use Data from 1966, 1999 and 2004. *The Sociological Review*. 2009;57(4):703-26.
- Alm S, Olsen SO. Coping with Time Pressure and Stress: Consequences for Families' Food Consumption. *Journal of Consumer Policy*. 2017;40(1):105-23.
- Litterbach E-k, Laws R, Zheng M, Campbell KJ, Spence AC. "That's the routine": A qualitative exploration of mealtime screen use in lower educated Australian families with young children. *Appetite*. 2023;180:106377.
- Quarmby T, Dagkas S. Informal mealtime pedagogies: exploring the influence of family structure on young people's healthy eating dispositions. *Sport, Education and Society*. 2015;20(3):323-39.
- Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Family Meals during Adolescence Are Associated with Higher Diet Quality and Healthful Meal Patterns during Young Adulthood. *Journal of the American Dietetic Association*. 2007;107(9):1502-10.
- Campbell K, Crawford D. Family food environments as determinants of preschool-aged children's eating behaviours: implications for obesity prevention policy. A review. *Aust J Nutr Diet*. 2001;58(1).
- Dallacker M, Hertwig R, Mata J. The frequency of family meals and nutritional health in children: a meta-analysis. *Obes Rev*. 2018;19(5):638-53.
- Hammons AJ, Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics*. 2011;127(6):e1565-74.
- Wedde S, Haines J, Ma D, Duncan A, Darlington G. Associations between family meal context and diet quality among preschool-aged children in the Guelph Family Health Study. *Can J Diet Pract Res*. 2019;81(1):21-27.
- Kasper N, Ball SC, Halverson K, Miller AL, Appugliese D, Lumeng JC, Peterson KE. Deconstructing the Family Meal: Are Characteristics of the Mealtime Environment Associated with the Healthfulness of Meals Served? *J Acad Nutr Diet*. 2019;119(8):1296-304.
- Harrison ME, Norris ML, Obeid N, Fu M, Weinstangel H, Sampson M. Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth. *Canadian Family Physician*. 2015;61(2):e96-e106.
- Loth K, Wall M, Choi CW, Bucchianeri M, Quick V, Larson N, Neumark-Sztainer D. Family meals and disordered eating in adolescents: are the benefits the same for everyone? *Int J Eat Disord*. 2015;48(1):100-10.
- Lawrence SD, Plisco MK. Family mealtimes and family functioning. *American Journal of Family Therapy*. 2017;45(4):195-205.
- Ochs E, Shohet M. The cultural structuring of mealtime socialization. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2006;2006(111):35-49.
- Spagnola M, Fiese BH. Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children. Lippincott Williams & Wilkins; 2007. p. 284-99.
- Berge JM, Rowley S, Trofholz A, Hanson C, Rueter M, MacLehose RF, Neumark-Sztainer D. Childhood obesity and interpersonal dynamics during family meals. *Pediatrics*. 2014;134(5):923-32.
- Berge JM, Hazzard VM, Trofholz A, Noser AE, Hochgraf A, Neumark-Sztainer D. Longitudinal associations between family meal quality and quantity: Does one matter more for child, parent, and family health and well-being or are they synergistic? *Appetite*. 2023;191:107080.
- Utter J, Denny S, Peiris-John R, Moselen E, Dyson B, Clark T. Family Meals and Adolescent Emotional Well-Being: Findings From a National Study. *J Nutr Educ Behav*. 2017;49(1):67-72.e1.
- Prior AL, Limbert C. Adolescents' perceptions and experiences of family meals. *J Child Health Care*. 2013;17(4):354-365.
- Malaquias S, Crespo C, Francisco R. How do Adolescents Benefit from Family Rituals? Links to Social Connectedness, Depression and Anxiety. *Journal of Child and Family Studies*. 2015;24:3009-17.
- Fieldhouse P. Manger ensemble: Le rituel du repas familial. *Transition*. 2007;37:3.
- Smith JA, Saltzman JA, Dev DA. Mealtime emotional climate and child health: A systematic review. *Eating Behaviors*. 2022;44:1-11.
- Berge JM, Wickel K, Doherty WJ. The individual and combined influence of the "quality" and "quantity" of family meals on adult body mass index. *Families, Systems, & Health*. 2012;30(4):344-51.
- Saltzman JA, Bost KK, Musaad SMA, Fiese BH, Wiley AR. Predictors and Outcomes of Mealtime Emotional Climate in Families With Preschoolers. *J Pediatr Psychol*. 2018;43(2):195-206.
- Offer S. Assessing the relationship between family mealtime communication and adolescent emotional well-being using the experience sampling method. *J Adolesc*. 2013;36(3):577-585.
- Fulkerson JA, Pasch KE, Stigler MH, Farbakhs K, Perry CL, Komro KA. Longitudinal associations between family dinner and adolescent perceptions of parent-child communication among racially diverse urban youth. *J Fam Psychol*. 2010;24(3):261-70.
- Neumark-Sztainer D. Eating among teens: do family mealtimes make a difference for adolescents' nutrition? *New Dir Child Adolesc Dev*. 2006;(111):91-105.