

Convivialité à table : le maître-mot d'une vie plus heureuse

Avec les beaux jours qui reviennent, la saison des barbecues va enfin être lancée ! Synonymes de bons moments, de convivialité, de partage : ne serait-ce pas la clé du bonheur finalement ? Qu'on vous rassure, partager ses repas avec des gens qu'on aime rend heureux en toutes saisons, et ce sujet a même inspiré des études.

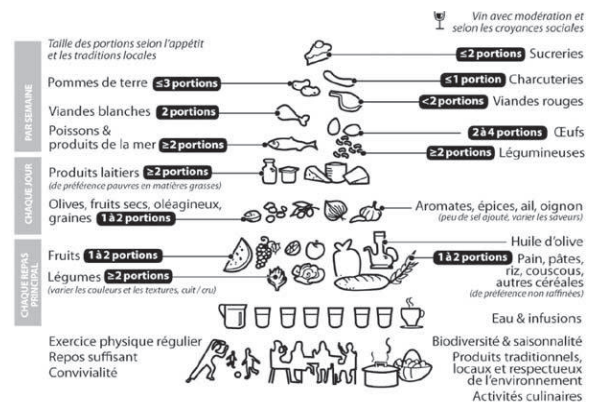
Repas en commun, plaisir certain

Nous avons eu envie de nous pencher sur le sujet après avoir lu une étude réalisée par le groupe Barilla en collaboration avec l'université du Minnesota. L'étude a sélectionné 1000 participants dans 3 pays : Etats-Unis, Italie et Allemagne, et a exploré l'importance des repas partagés sur la santé et le bien-être des individus. Les résultats s'appuient aussi sur plus de trois décennies de recherches menées principalement aux Etats-Unis.

L'étude a révélé un lien significatif entre la fréquence des repas pris en commun et l'amélioration du bien-être émotionnel : plus le nombre de repas pris en commun ou en famille par semaine est élevé, plus le niveau de bonheur augmente chez les adultes de chacun des pays et pour toutes les tranches d'âge. En outre, cela renforce les rapports humains, réduit les symptômes dépressifs et améliore l'humeur. Cela va donc plus loin que réduire les petits coups de mou : manger ensemble rend heureux !

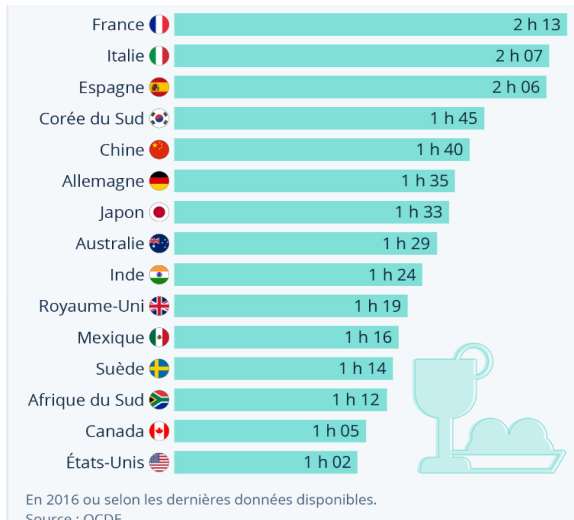
Fait intéressant : les résultats sont similaires entre les 3 pays, ce qui est étonnant, car les habitudes à table sont relativement différentes.

Dans un autre coin du globe, c'est le régime méditerranéen qui a fait l'objet de larges études. Ce régime est défini par la consommation significative de fruits, de légumes et légumes secs, la réduction de la consommation de viande, de produits sucrés, gras, trop salés, tout en préférant les féculents complets, certaines huiles végétales (dont olive, colza) et les poissons gras, le fait-maison et les produits de saison. Mais le régime méditerranéen ne se contente pas de ce qui est mis dans l'assiette : il est très étroitement lié aux repas partagés. La convivialité est à la base de cette pyramide alimentaire.



PYRAMIDE ALIMENTAIRE DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Source : Senioractu 2014 - DR



Heures et minutes passées à manger et à boire dans une sélection de pays de l'OCDE. Source : Statista 2023 - DR

En effet, les Américains passent en moyenne 2 fois moins de temps à table que les Italiens, l'Allemagne se situant entre les 2. De ce fait, il semble que manger ensemble procure les effets recherchés, et ce, même lorsque le repas est rapide.

De plus, les familles qui consacrent moins de temps aux repas ensemble, qui ne prennent pas leur repas à table, qui ont des distractions numériques, ont une plus faible adhésion au régime méditerranéen que les familles qui respectent un modèle de convivialité¹. En outre, la convivialité, notamment pendant le dîner, le repas pris le plus en famille, est un espace de socialisation et de communication, qui aide aussi les enfants à affiner leurs préférences alimentaires, mais aussi à mieux comprendre leur satiété, pour éviter les comportements excessifs pouvant mener à l'obésité.

A noter que les repas en famille peuvent aussi représenter un moment stressant et pesant pour de nombreuses personnes, en raison de pressions et de problèmes familiaux. Dans un tel cas, les études suggèrent que les pressions économiques, temporelles et sociales peuvent entraver les plaisirs de la table en famille, ce qui limite les bienfaits du régime méditerranéen². Un moment ne peut être convivial que s'il est partagé avec des personnes que l'on apprécie ; il ne suffit pas d'expliquer aux familles comment manger joyeusement ensemble pour que cela fonctionne, au risque de créer plus de pression que de plaisir.

¹de la Torre-Moral A, Fabregues S, Bach-Faig A, Fornieles-Deu A, Medina FX, Aguilar-Martinez A, Sánchez-Carracedo D. Family Meals, Conviviality, and the Mediterranean Diet among Families with Adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2021 Mar 3;18(5):2499.

²Phull, Surinder; Wills, Wendy; Dickinson, Angela (2015). Is It a Pleasure to Eat Together? Theoretical Reflections on Conviviality and the Mediterranean Diet. Sociology Compass, 9(11), 977-986.

CONSULTATION NUTRITION

Le repas : un sujet de discussion en soi

Manger n'est pas qu'une tradition, mais aussi un puissant outil de culture alimentaire, capable d'améliorer la qualité de vie des individus. Le fait-même de partager une activité ensemble entraîne directement des sujets de discussion. Pour plus de 50 % des adultes du panel de l'étude commandée par le groupe Barilla, la nourriture présente dans les assiettes est l'un des sujets les plus abordés. Aux Etats-Unis, ce chiffre grimpe à 58 %, ce qui en fait le sujet n°1. Les sujets de conversation qui reviennent le plus ensuite sont l'actualité (45 %) et les émissions de télé ou les films (41 %). En Allemagne et Italie, le principal sujet de conversation est l'actualité, mais la nourriture consommée arrive juste derrière. Il est vrai que le temps du repas est généralement un temps d'échange quand il est pris en groupe, et parler de ce qu'on a dans l'assiette brise facilement la glace.

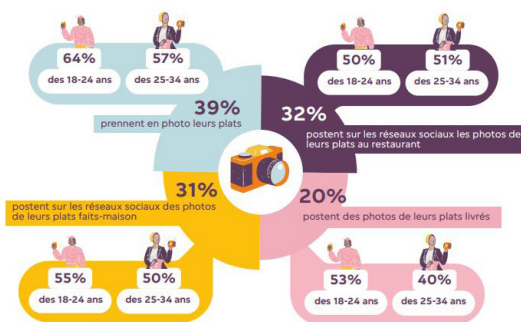
Recrudescence du repas en solitaire et convivialité 2.0

Nos modes de vie ont évolué : les jeunes s'émancipent sans forcément se mettre en ménage, on compte plus de foyers de personnes seules, de familles monoparentales, de personnes qui font du télétravail, etc. Sur ce dernier point, une étude publiée en décembre 2022 menée par le Crédoc pour l'institut Danone³ indiquait que 72 % des personnes interrogées disaient manger seules en télétravail, contre 12 % au bureau. Les repas sont généralement plus courts : moins de 20 minutes pour 38 % des salariés en télétravail.

Dans notre société individualiste et ultra-connectée, il y a un réel besoin de convivialité. On a notamment pu le remarquer via l'organisation d'apéro en visioconférence pendant les confinements en 2020. Les gens ne se contentaient pas de s'appeler pour se donner des nouvelles : ils voulaient se voir et partager un verre, voire un repas, ensemble. L'apéro en lui-même est d'ailleurs un moment particulier, choyé par les Français, car convivial par définition. D'ailleurs, 69 % des Français disent prendre l'apéritif au moins une fois par semaine⁴.

Les Français tiennent tellement aux repas conviviaux qu'ils sont 81 % à regretter la place désormais occupée par les écrans et qu'ils souhaitent les bannir de ces instants privilégiés pour la plupart⁵. Mais les habitudes ont la vie dure : plus de la moitié d'entre eux (53 %) ne peuvent pas s'empêcher d'envoyer des messages de types Whatsapp ou Messenger durant leurs dîners

Photo or not photo



Source : Étude Datalicious by Just Eat, réalisée avec l'IFOP, 2023 - DR

³https://institutdanone.org/wp-content/uploads/13122022_INSTITUT-DANONE_JOURNEE-PROSPECTIVE_COMMUNIQUE-DE-PRESSE-3.pdf

⁴LSA et Institut Appinio, 2023

⁵Etude Datalicious by Just Eat, réalisée avec l'IFOP, 2023

et 46 % envoient des emails. Certes, ce sont des moyens de communication, mais le sentiment n'est pas le même et l'impression de convivialité plutôt lointaine.

Une autre façon de partager son repas est de le faire... via les réseaux sociaux ! 39 % des Français prendraient en photo leurs plats, 57 % chez les 25-34 ans et jusqu'à 64 % chez les 18-24 ans. Parmi les explications avancées, on note le désir de faire saliver ses amis (36 %), de recommander un plat ou un restaurant (32 %), ou de se souvenir d'un restaurant (29 %).

Briser la solitude à table

Manger en groupe présente donc des avantages que l'on ne peut plus nier. Néanmoins, certaines situations de vie font qu'il n'est pas toujours possible de le faire. Pour y remédier, plusieurs associations et structures ont décidé de mettre des actions en place.

On peut notamment citer Etoilés & solidaires, qui organise des dîners « La Table de nos Aînés », afin de faire face à l'isolement social des plus âgés, les cantines intergénérationnelles, qui associent Seniors et enfants pour la pause du déjeuner, ou encore Paupiette, qui met en relation des Seniors qui accueillent des étudiants pour la pause du déjeuner, en cuisinant pour eux de bons plats à petits prix.

Dans son dernier restaurant le 19.20 au sein du Prince de Galles, le chef Norbert Tarayre propose sa table du chef : une table à la parisienne que l'on peut réserver seuls ou en petits groupes (2 à 4), afin de partager le repas avec des inconnus, et de nouer plus facilement le dialogue.



Fin 2023, après avoir fait ses preuves à Lisbonne, Timeleft et son concept de dîners entre inconnus, s'est installé à Paris et Marseille. Le concept est simple : les participants passent un test de personnalité, afin que les organisateurs constituent une table de 6 personnes qui ont des centres d'intérêt communs. Rencontres amicales, culturelles ou amoureuses, le principe est de partager un repas pour retrouver ce sentiment de convivialité, même avec des personnes qui ne sont initialement pas des amis.

CONSULTATION NUTRITION

Un argument marketing

La convivialité est une valeur forte sur laquelle les marques aiment communiquer : Nutella, Pernod Ricard, Barilla, Herta, Panzani, Old El Paso, Apéricube sont quelques exemples parmi de nombreuses marques qui font ce choix :



Source : Nutella, Pernod Ricard, Barilla, Herta, Panzani, Old El Paso, Apéricube®

Par cela, les marques jouent sur les sentiments positifs engendrés par les moments de convivialité, et souhaitent que les familles et amis se réunissent autour de marques qui rassemblent. Si on prend le cas de Old El Paso, étant donné que les fajitas sont pour plusieurs personnes et généralement à partager, leurs kits pour fajitas renvoient immédiatement à des moments d'échange, de partage.

N'oublions pas que l'homme est un animal social⁶, et que les interactions avec autrui nous permettent d'évoluer. Il est important de prendre le temps de partager ses repas : voilà une bonne excuse pour convier ses amis pour un dîner en semaine, un brunch le dimanche, réunir sa famille autour d'un repas partagé ou bien inviter ses collègues à prendre le temps de faire une pause-déjeuner ensemble. De quoi booster votre niveau de sérotonine, c'est toujours bien appréciable et on en a besoin !

⁶Aristote, Les Politiques

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Constance Goujard

Conception graphique : Douchane Momcilovic  Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu  www.nutrimarketing.eu  T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Apéricube® - Barilla - Herta - Ifop - Just Eat - Nutella - NutriMarketing - Nutella
Old El Paso - Panzani - Pernod Ricard - Prince de Galles - Senioractu - Statista - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°150 - Juillet 2024

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621