HAL
open science

Deux ou trois repas par jour? Des rythmes alimentaires sexués en région parisienne

Anne Lhuissier, Christine Tichit, France Caillavet, Philippe Cardon, Ana Masullo-Benechet, Judith Martin-Fernandez, Isabelle Parizot, Pierre Chauvin

To cite this version:

Anne Lhuissier, Christine Tichit, France Caillavet, Philippe Cardon, Ana Masullo-Benechet, et al.. Deux ou trois repas par jour? Des rythmes alimentaires sexués en région parisienne. INRA sciences sociales, 2014, 14-1. hal-01594513

HAL Id: hal-01594513

https://hal.science/hal-01594513

Submitted on 26 Sep 2017

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

INRA SCIENCES SOCIALES

RÉSULTAT DE RECHERCHES

N° 1/2014 - AVRIL 2014

RECHERCHES EN ECONOMIE ET SOCIOLOGIE RURALES

Deux ou trois repas par jour ? Des rythmes alimentaires sexués en région parisienne

En France, prendre trois repas par jour constitue une caractéristique culturelle importante qui s'est développée au 19ème siècle sur le modèle bourgeois. Nous avons cherché à tester si ce modèle prévaut toujours et à analyser dans quelle mesure la structure familiale, le sexe, le revenu et la migration sont associés à la fréquence des repas. Cette recherche s'appuie sur l'analyse transversale des données recueillies en 2010 auprès de la cohorte SIRS (Santé, inégalités, ruptures sociales) sur un échantillon représentatif de 3006 adultes habitant l'agglomération parisienne. Les résultats ont confirmé que le modèle des trois repas reste fortement ancré dans les habitudes alimentaires parisiennes. Cependant, l'étude fait ressortir qu'un habitant sur quatre déclare ne faire que deux repas par jour. Elle met en évidence une différence entre hommes et femmes. Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de faire trois repas quotidiens, ces derniers étant plus nombreux à prendre deux repas par jour. Pour les femmes, faire deux repas serait le signe d'une vulnérabilité économique et sociale.

Le modèle des trois repas reste fortement ancré dans les habitudes alimentaires des parisiens

Les résultats de l'enquête SIRS (Santé, inégalités, ruptures sociales, voir l'encadré 2) révèlent que près des deux tiers (65,9 %) des habitants de la région parisienne déclarent prendre trois repas (sur la notion de repas voir l'encadré 1) par jour (Figure 1) et un tiers, deux ou quatre repas par jour (respectivement 23,6 % et 6,7 %). On constate que les horaires de ces repas correspondent principalement à ceux du petit-déjeuner, déjeuner et dîner (Figure 2) comme cela a également été observé par d'autres enquêtes françaises (Poulain 2002, Saint Pol 2006). Le pic de 16h correspond principalement au 3ème repas pour ceux qui déclarent prendre au moins quatre repas par jour.

Les femmes déclarent plus souvent que les hommes prendre trois repas par jour (respectivement 70,5 % et 60,7 %). Le fait de prendre trois repas par jour augmente aussi avec l'âge (59,9 % pour les 18-29 ans contre 77,4 % pour les 60 ans et plus) et avec le revenu du ménage. Si on considère les catégories socioprofessionnelles, la grande majorité des cadres supérieurs (72,9 %) et des retraités (75,8 %) fait trois repas par jour, bien loin devant les ouvriers (54,9 %), les commerçants (57,0 %) et les inactifs (59,4 %). En ce qui concerne le niveau de diplôme, les personnes les moins diplômées et les plus diplômées prennent plus souvent trois repas par jour alors que celles qui ont un niveau d'études intermédiaire font plus souvent soit deux, soit plus de trois repas par jour.

Les résultats d'un modèle en analyse multivariée (modèle de régression logistique, pour plus de détails voir Lhuissier et al., 2013) confirment les statistiques descriptives qui montrent que les femmes sont plus susceptibles de prendre trois repas par jour que les hommes. Davantage sensibilisées aux problèmes de santé en lien avec l'alimentation et leur poids, les femmes adhèrent au modèle des trois repas par jour considéré comme synonyme d'une alimentation saine. Leur conformité à ce modèle peut aussi s'expliquer par le fait que les femmes sont principalement responsables de la préparation des repas. Le revenu est une variable discriminante pour les femmes : celles qui ont un revenu au-dessus du seuil de pauvreté (fixé à 949 € par unité de consommation et par mois) sont plus susceptibles de prendre trois repas par jour que les plus pauvres. Pour les hommes c'est un niveau d'études plus élevé qui influence positivement la probabilité de faire trois repas par jour. Qu'il s'agisse des femmes ou des hommes, les personnes de plus de 60 ans sont plus susceptibles de prendre trois repas que les plus jeunes. Le fait de prendre régulièrement quatre repas, y compris chez les hommes plutôt jeunes, correspondrait à l'ajout d'un en-cas en milieu d'après-midi en plus des 3 repas principaux. Cette habitude peut difficilement être analysée comme étant une « déstructuration » dans la mesure où le quatrième repas correspond bien à un dîner. A cet égard, nos résultats sont cohérents avec des études plus anciennes qui montraient que les étudiants et les jeunes prenaient plutôt des repas réguliers et familiaux (Grignon, 1993 ; Mestdag et Vandeweyer, 2005). Les résultats ont également apporté un éclairage sur le lien entre statut de migrant et fréquence des repas. Les femmes étrangères sont plus susceptibles de prendre deux repas par jour plutôt que trois comparativement aux Françaises (de naissance ou naturalisées). Ainsi, prendre

Edité par le Département Sciences sociales, agriculture et alimentation, espace et environnement de l'Institut National de la Recherche Agronomique
Mission Publications : 4 allée Adolphe Bobierre - CS 61103 35011 Rennes Cedex
Directeur de la publication : Alban Thomas – Rédaction : Sophie Drogué (Rédactrice en chef)
Reproduction partielle autorisée avec mention de l'origine

trois repas par jour lorsqu'on est une femme issue de l'immigration pourrait être un signe d'acculturation. Des analyses plus poussées permettraient d'étudier les définitions spécifiques des repas selon les horaires et le contexte des repas déclarés. Par exemple, la pratique du repas du matin, plus consistant que le petit-déjeuner français dans de nombreux pays, mérite d'être examinée. Elle pourrait ne pas correspondre à la définition d'un repas dans un contexte culturel différent.

Figure 1. Nombre de repas déclarés vs nombre d'évènement alimentaire par jour

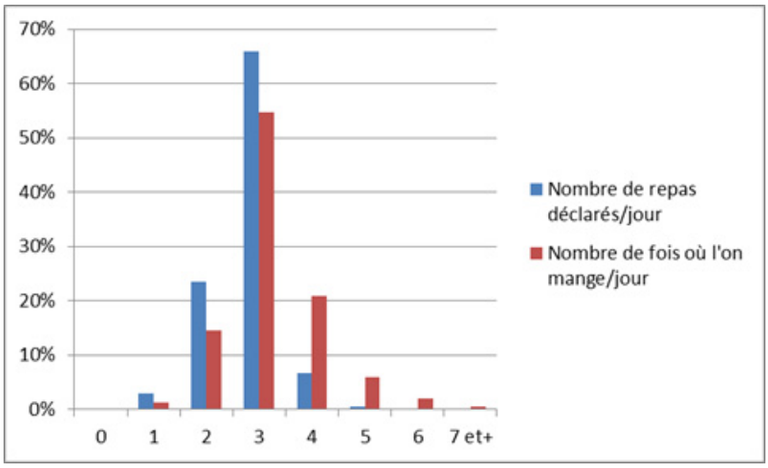
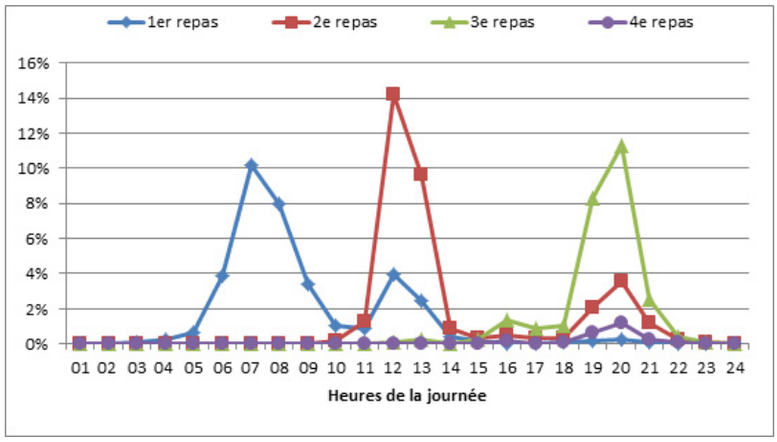


Figure 2. Répartition des horaires de repas - Paris et sa banlieue
(Nombre total de repas selon les horaires et le rang des repas)



Encadré 1 : Evaluer le nombre d'« événements alimentaires » dans le questionnaire alimentaire SIRS

Dans cet article nous analysons le nombre de repas pris par jour. Ce faisant, nous faisons face à une question méthodologique centrale qui concerne à la fois la définition des repas et leur fréquence. En particulier, il est parfois difficile de distinguer les repas d'autres formes d'en-cas. A cet égard Makela et al. (1999) ont préféré le terme « évènement alimentaire» (*food event*) à celui de « prise alimentaire » employé par les nutritionnistes, ce dernier terme ne prenant pas en compte l'environnement social des repas et des en-cas. En dehors de Grignon (1987), les enquêtes françaises concluant à la persistance du modèle des trois repas par jour ont souvent suggéré ce modèle aux personnes enquêtées. Par exemple, les questionnaires utilisés dans l'enquête INCA (enquête individuelle nationale sur les consommations alimentaires) ou le Baromètre nutrition Santé (Institut National de Prévention et d'Education Santé) demandaient explicitement aux enquêtés s'ils prenaient un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner et s'ils grignotaient entre les « repas principaux ».

Afin de contourner cette difficulté, nous avons adopté plusieurs modes d'interrogation dans l'enquête SIRS. Nous avons dans un premier temps, posé une question sur le nombre d'événements alimentaires au cours d'une journée type : « D'une façon générale, combien de fois mangez-vous au cours de la journée ne serait-ce qu'une pomme ?. » Nous avons par la suite interrogé les enquêtés sur ce qu'ils considèrent être leurs repas, en les questionnant sur leur nombre (« Combien de repas considérez-vous prendre au cours de la journée ? ») puis leurs horaires (« Nous allons maintenant parler des repas que vous avez pris au cours d'une semaine habituelle… A quelle heure prenez-vous en général le premier repas ? A quelle heure prenez-vous en général le deuxième repas ? » en réitérant la question autant de fois que l'enquêté avait déclaré prendre de repas par jour). Le questionnaire prévoyait d'interroger jusqu'à huit repas quotidiens mais personne n'en a déclaré plus de six (Figure 1). Interroger sur les repas en termes de « rang » (1er, 2ème, 3ème, etc.) plutôt que par leur intitulé (« petit-déjeuner », « déjeuner », « dîner », etc.) permettait d'éviter d'imposer la norme des trois repas comme référence. Par la suite, on pouvait saisir la situation des personnes dont le nombre et les horaires des repas s'écartent de l'habitude des trois repas par jour.

Nous nous centrons ici sur le nombre de repas déclarés comme tels, sachant que la consommation alimentaire des personnes enquêtées peut ne pas se limiter à ces repas.

Encadré 2 : Données et méthodes

La cohorte SIRS est une enquête socio-épidémiologique longitudinale basée sur un échantillon aléatoire représentatif de la population adulte francophone vivant en agglomération parisienne (Paris, Val-de-Marne, Seine-Saint-Denis, Hauts-de-Seine), menée depuis 2005 par l'INSERM. Pour la première fois, la vague de collecte des données 2010 incorporait dans le questionnaire une section sur les habitudes alimentaires incluant des questions sur les modes de consommation et d'approvisionnement, la préparation des repas, le rythme et les circonstances des repas (lieux, participants, activités associées, etc.) grâce à une collaboration avec l'unité de recherche INRA ALISS dans le cadre d'un projet soutenu par l'Agence Nationale de la Recherche (ANR). Cette étude se base sur une analyse transversale de ces données.

Modélisation de la fréquence des repas

La variable expliquée est le nombre de repas quotidiens décrit comme tel (voir encadré 1), et les variables explicatives concernent deux séries de facteurs. La première série regroupe les variables sociodémographiques et socio-économiques dont l'influence sur la consommation alimentaire a été mise en évidence par de nombreuses études, en particulier en France (Grignon et Grignon, 1999) : sexe, âge, nationalité (en distinguant les Français de naissance, les Français par acquisition et les étrangers), revenu moyen du ménage par unité de consommation (UC), niveau d'études, composition du ménage, catégorie socioprofessionnelle.

Le second groupe de variables concerne des dimensions plus subjectives concernant la santé et le sentiment d'isolement (il a été démontré que les personnes seules rapportent avoir moins d'énergie pour cuisiner et prendre des repas), mais aussi la régularité des repas et le contexte de consommation, l'indice de masse corporelle (IMC) déclaré, le fait de fumer et de souffrir de dépression. Enfin, nous avons incorporé deux questions sur la régularité de consommation de cinq portions de fruits et légumes par jour et trois produits laitiers quotidiens qui correspondent aux recommandations du PNNS diffusées depuis 2001. Il s'agissait moins, ici, de s'intéresser à la qualité du régime alimentaire qu'aux possibles liens avec le respect de ces recommandations.

Estimation

Nous avons construit des modèles logistiques simples et logistiques multinomiaux, séparément pour les hommes (n=1187) et les femmes (n=1819) puisque nous retenons l'hypothèse de différences marquées selon le sexe, hypothèse que les premières analyses ont confirmé.

Tout d'abord, nous avons étudié les facteurs associés successivement au comportement le plus fréquent (manger trois repas par jour), puis au fait de faire deux repas par jour, et enfin à celui de faire strictement plus de trois repas par jour (c'est-à-dire quatre ou plus) ; chaque fois par comparaison avec les autres fréquences considérées toutes ensembles.

Puisque notre analyse a montré des différences marquées entre ceux qui font généralement deux repas par jour et ceux qui en font au moins quatre, il convenait de ne pas les mettre dans le même groupe en les comparant avec ceux prenant trois repas. Pour cela, nous avons utilisé un modèle logit multinomial non ordonné pour étudier simultanément ces trois alternatives (soit deux, soit quatre repas, comparé avec trois repas par jour).

Il n'a pas toujours été possible d'utiliser la catégorie socioprofessionnelle en raison de la faiblesse des effectifs dans certaines catégories. Les variables présentées dans cette analyse sont celles pour lesquelles on a constaté au moins une association significative avec la variable expliquée dans l'un ou l'autre des modèles (au seuil de 5 % sauf mention contraire). L'âge et l'IMC ont été inclus systématiquement comme variables d'ajustement.

Structure familiale et rythme des repas

Les résultats font ressortir l'importance de la structure familiale dans le rythme des repas quotidiens. Nous montrons que le modèle des trois repas concerne principalement les familles biparentales (incluant deux adultes et des enfants mineurs) : les couples avec enfants, mais également les couples et les adultes cohabitant[1], sont plus susceptibles de prendre trois repas par jour que les familles monoparentales et les personnes vivant seules. En France, les repas sont surtout pris à la maison et plus particulièrement le repas du soir qui reste principalement un repas familial en dépit des contraintes de travail (Escalon, Bossard et Beck, 2009). En outre, le temps de repas permettrait de favoriser la transmission d'une série de normes aux enfants (normes de dimensions éducatives et conviviales, De Vault, 1991). Cependant, comme on vient de le voir, la présence des enfants n'est pas suffisante pour expliquer le modèle à trois repas. Les résultats montrent qu'en ce qui concerne les femmes et toutes choses égales par ailleurs, les membres des ménages dans lesquels il n'y a pas de partenaire (personnes vivant seules ou familles monoparentales) sont moins enclins à prendre trois repas (il n'y a pas de différence significative dans d'autres types de ménages). On peut donc faire l'hypothèse que le fait de prendre trois repas par jour pourrait être lié dans une certaine mesure à la présence d'un partenaire et au sentiment de « faire famille ». Cette hypothèse est cohérente avec des enquêtes qualitatives qui ont mis en évidence le fait que l'on ne se met pas nécessairement à table lorsqu'on est seul et que, inversement, prendre des repas permet de « faire famille» (De Vault, 1991).

Deux repas par jour : des différences hommes / femmes

Finalement, les résultats soulignent l'influence du sexe sur la fréquence des repas. Alors que les femmes sont plus susceptibles de faire trois repas quotidiens et les hommes plus nombreux à en prendre deux, nous observons que faire deux repas par jour est significativement lié pour les femmes à l'effet d'une vulnérabilité économique et sociale. Les femmes vivant seules, les mères de familles monoparentales ou celles vivant avec d'autres adultes (cohabitants ou couple sans enfants) sont plus susceptibles de prendre deux repas (plutôt que trois) que les femmes en couple accompagnées d'enfants de moins de 18 ans. Nous avons également observé un effet de la situation économique du ménage, avec de fortes différences entre les femmes dont le revenu par unité de consommation se situe au-dessous et au-dessus du seuil de pauvreté. Les premières sont plus susceptibles de prendre seulement deux repas par jour que celles de n'importe quelle autre catégorie de revenu. Cette observation confirme celles

1. Cette catégorie recouvre aussi bien des adultes habitant en colocation que des enfants adultes qui habitent chez leurs parents.

d'autres enquêtes comme INCA menées sur le statut nutritionnel des femmes (et des enfants) qui montraient que ce statut est extrêmement sensible au niveau de revenu, à la catégorie socioprofessionnelle de la femme et à la qualité nutritionnelle des rations alimentaires des autres membres du ménage (Andrieu et Caillavet, 2006). Ces résultats suggéraient que certaines femmes, dans les foyers à faibles revenus, se privaient elles-mêmes pour protéger la consommation des enfants. Enfin, nous avons montré que les femmes étrangères sont également susceptibles de manger deux repas par jour plutôt que trois. Manger deux repas par jour peut donc être interprété comme un signe de vulnérabilité pour les femmes, vulnérabilité économique (revenu en-dessous du seuil de pauvreté) mais également sociale (migrantes) et conjugale (femmes seules, avec ou sans enfants). Ainsi, alors que nous avions fait l'hypothèse que faire deux repas pouvait correspondre au style de vie déstructuré de personnes jeunes sans contraintes familiales, nous avons découvert qu'en définitive, cela relève plus souvent d'habitudes alimentaires contraintes. Manger deux repas par jour apparaît moins comme un modèle alternatif que comme un ajustement à des contraintes variées, en particulier chez les femmes.

Conclusion

En France, les repas constituent une réelle institution (Herpin, 1988). Ils sont le plus souvent pris à la maison, en famille, à un rythme régulier. L'enquête SIRS 2010 teste la persistance de ce modèle, en utilisant une interrogation la moins normative possible sur la fréquence des repas. Nos résultats confirment que le modèle des trois repas reste fortement ancré dans les habitudes des habitants de l'agglomération parisienne, là où les contraintes de temps et de vie urbaine pourraient constituer des obstacles majeurs. La norme des trois repas apparaît comme une norme des classes sociales supérieures mieux informées des recommandations médicales et de santé et moins contraintes par des restrictions économiques. Plus courant dans les ménages familiaux avec couples et enfants que dans les autres ménages, ce modèle peut favoriser la transmission des règles d'éducation et de socialisation, telles que les manières à table et la convivialité familiale. Enfin, un schéma de repas sexué est mis en évidence : prendre deux repas par jour est plus fréquent chez les hommes indépendamment de leur statut socio-économique ; chez les femmes cette pratique semble moins liée à une habitude qu'à une série de contraintes socio-économiques associées aux foyers les plus pauvres.

Anne Lhuissier (auteur de correspondance) INRA, UR1303 ALISS, F-94205 Ivry sur Seine, France. *Anne.Lhuissier@ivry.inra.fr*
Christine Tichit INRA, UR1303 ALISS, F-94205 Ivry sur Seine, France. *Christine.Tichit@ivry.inra.fr*
France Caillavet INRA, UR1303 ALISS, F-94205 Ivry sur Seine, France. *France.Caillavet@ivry.inra.fr*
Philippe Cardon INRA, UR1303 ALISS, F-94205 Ivry sur Seine, France et Université Lille 3, Ceries, Lille, France. *Philippe.Cardon@ivry.inra.fr*
Ana Masullo INRA, UR1303 ALISS, F-94205 Ivry sur Seine, France et CNRS, Centre Maurice Halbwachs, F-75014 Paris, France. *Ana.Masullo@hotmail.com*
Judith Martin INSERM, UMRS707, F-75012 Paris, France. *martin@u707.jussieu.fr*
Isabelle Parizot CNRS, Centre Maurice Halbwachs, F-75014 Paris, France et INSERM, UMRS707, F-75012 Paris, France. *parizot@u707.jussieu.fr*
Pierre Chauvin INSERM, UMRS707, F-75012 Paris, France. *chauvin@u707.jussieu.fr*

Cette recherche a été financée par l'ANR (projet ALISIRS) dans le cadre du PNRA, par l'IRESP et le Secrétariat général du Comité interministériel des villes. Elle a également reçu le soutien de la Mutualité Française.

Pour en savoir plus

Andrieu E., Caillavet F. (2006). Inégalités nutritionnelles au sein des ménages. La pauvreté joue-t-elle un rôle ? *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 42 (1), 75-85.
De Vault M.L. (1991). *Feeding the family. The social organization of caring as gendered work*. Chicago: The University of Chicago Press.
Escalon H., Bossard C., Beck F. (dir.) (2009). *Baromètre santé nutrition 2008*. Saint-Denis, INPES, coll. Baromètres santé.
Grignon C. (1987). *L'alimentation des étudiants*. Ivry, INRA.
Grignon C. (1993). La règle, la mode et le travail, la genèse sociale du modèle des repas français contemporains. in Maurice Aymard, Claude Grignon, Françoise Sabban, *Le temps de manger, alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux*. Paris, MSH/INRA, 275-323.
Grignon C., Grignon Ch. (1999). Long-term trends in food consumption: a French portrait. *Food and Foodways*, 8(3), 151-174.
Herpin N. (1988). Le repas comme institution, compte-rendu d'une enquête exploratoire. *Revue française de sociologie*, XXIX, 503-521.
Lhuissier A., Tichit C., Caillavet F., Cardon P., Masullo A., Martin-Fernandez J., Parizot I., Chauvin P. (2013). Who Still Eats Three Meals a Day? Findings from a Quantitative Survey in the Paris Area. *Appetite*, 63, 59-69.
Makela J., Kjærnes U., Pipping Ekström M., L'orange Fürst E., Ggronow J., Holm L. (1999). Nordic meals: methodological notes on a comparative survey. *Appetite*, 32(1), 73–79.
Mestdag I., Vandeweyer J. (2005). Where had family time gone? In search of joint family activities and the role of the family meal in 1966 and 1999. *Journal of Family History*, 30(3), 304–323.
Poulain J.-P. (2002). *Manger aujourd'hui*. Privat, Toulouse.
Saint Pol (de) T. (2006). Le dîner des Français: un synchronisme alimentaire qui se maintient. *Economie et statistique*, 400, 45-69.

Diffusion au format pdf sur le site : http://www.inra.fr/sae2/publications/iss/index.php
Dépôt légal : 1er trimestre 2012 - ISSN : 1778-4379 - Commission Paritaire n° 0108 B 06817
Composition : JOUVE, 1 rue du Docteur-Sauvé, 53100 Mayenne