

## Le repas en famille

### Une tradition à d'énormes bénéfices

**Manger en famille, une tradition à de multiples avantages pour les jeunes. Tout le monde est occupé et même trop occupé au point qu'il reste très peu de temps ou pas du tout pour les membres de la famille de se retrouver. Il y a pourtant une très belle occasion de retrouvailles qui fait beaucoup du bien à tous : le moment du repas.**

Les repas en famille vont loin au-delà du simple acte de manger ensemble. C'est un moment de rencontres qui permet le partage l'un avec l'autre. On échange des idées, des impressions,... et on parle de ses découvertes. On apprend comment l'autre pense, comment il réagit à ce qui lui arrive dans sa vie.

En prenant les repas en famille, on crée avec les autres membres un sens d'appartenance. Les études le confirment: prendre les repas en famille cinq fois ou plus par semaine rend les jeunes moins vulnérables à fumer la cigarette, à boire de l'alcool ou à prendre d'autres drogues. Prendre les repas en famille, c'est comme prendre une police d'assurance

pour connaître son enfant et le guider à faire de bons choix. Bien que de nombreuses recherches aient été menées sur les repas en famille, il est assez difficile de comparer certaines données. Chose certaine, prendre des repas en famille comporte des avantages qu'on peut difficilement quantifier et dont les effets à long terme sont substantiels. Partager un repas en famille au cours de son adolescence peut avoir une influence positive sur la qualité de son alimentation, et ces bonnes habitudes alimentaires peuvent se poursuivre à l'âge adulte. Les bienfaits nutritionnels pour les enfants, les adolescents et leurs parents sont considérables, allant d'une plus grande consommation de fruits, de légumes, de céréales et d'aliments riches en calcium à une plus faible consommation d'aliments frits, de bois-

sons gazeuses, de matières grasses totales et de gras saturés. Au moins une étude a démontré que les enfants qui soupent plus souvent en famille présentaient un risque plus faible de surpoids ou d'obésité. Des avantages nutritionnels ont également été démontrés chez les adultes amateurs de repas en famille ou en compagnie d'autres personnes résidant sous le même toit. Différentes études indiquent aussi que les repas en famille procurent des bienfaits non nutritionnels, dont une diminution de l'abus d'alcool ou d'autres drogues, un resserrement des liens familiaux et une meilleure communication.

