

N° d'ordre NNT : 2022LYO20037

**THÈSE de DOCTORAT DE L'UNIVERSITÉ LUMIÈRE  
LYON 2 en COTUTELLE avec L'UNIVERSITÉ  
FLINDERS, AUSTRALIE**

**École Doctorale : ED 483**

**Sciences sociales**

Discipline : Socio-anthropologie

Soutenue publiquement le 17 octobre 2022, par :

Fairley LE MOAL

---

**Around the dinner table. Constructing  
commensality within the family.**

*An ethnographic approach of the conditions, forms and  
effects of everyday mealtimes in Lyon and Adelaide.*

---

Devant le jury composé de :

François DE SINGLY, Professeur des Universités, Université Paris Descartes, Président

Hakan JÖNSSON, Associate Professor, Lund University, Rapporteur

Séverine GOJARD, Directrice de recherche, INRAE, Rapporteuse

Marjorie DE VAULT, Professeure émérite, Syracuse University, Examinatrice

Carol Anne HARTWICK PFLAUM, Directrice de recherche, Danone Nutricia Research, Examinatrice

Maxime MICHAUD, Directeur d'études, Centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse, Examinateur

Isabelle MALLON, Professeure des Universités, Université Lumière Lyon 2, Co-Directrice de thèse

John COVENEY, Professeur des Universités, Université Flinders, Co-Directeur de thèse

# Contrat de diffusion

Ce document est diffusé sous le contrat *Creative Commons* « [Paternité – pas d'utilisation commerciale - pas de modification](#) » : vous êtes libre de le reproduire, de le distribuer et de le communiquer au public à condition d'en mentionner le nom de l'auteur et de ne pas le modifier, le transformer, l'adapter ni l'utiliser à des fins commerciales.

## **Autour de la table: construire la commensalité familiale.**

### **Une approche ethnographique des conditions, formes et effets des repas de famille quotidiens à Lyon et à Adélaïde**

*Thèse de sociologie soumise par Fairley Le Moal*

*Dirigée par Professeure Isabelle Mallon (Université Lumière Lyon 2) et Professeur John Coveney (Flinders University)*

*Présentée et soutenue publiquement le 17 octobre 2022*

Les repas de famille sont promus par les autorités de santé publique, les médias et des organismes privée – en France et dans de nombreux pays anglo-saxons comme en Australie (Le Moal et al. 2021; Bowen, Brenton, and Elliott 2019; Dagkas 2016; Murcott 2012; Jackson 2009) – pour des supposés bienfaits sociaux mais également pour des bénéfices en matière de santé et de bien-être. Manger ensemble régulièrement en famille améliorerait notamment la composition des repas, mènerait à un meilleur taux de réussite scolaire des enfants et réduirait le risque d'obésité (Dallacker, Hertwig, and Mata 2017; Fulkerson et al. 2014; Goldfarb et al. 2015; Harrison et al. 2015). Pourtant, ce type de promotion de la commensalité familiale quotidienne est problématique car, jusqu'à présent, seules des associations corrélationnelles ont été démontrées entre la commensalité domestique et des effets positifs en matière de santé et de bien-être (Middleton et al. 2020; Dwyer et al. 2015). Plus généralement, la commensalité domestique quotidienne constitue une pratique familiale très normée et valorisée par beaucoup de parents (Middleton et al. 2020) mais les connaissances en sciences sociales sur les différentes dimensions de la commensalité familiale quotidienne sont limitées (Le Moal et al. 2021). La plupart des recherches sont basées sur des entretiens et principalement sur la voix des mères. Dans certaines études, les pratiques commensales familiales françaises sont comparées à celles des cultures anglo-saxonnes, mais principalement avec de foyers d'Amérique du Nord (Ochs and Shohet 2006; Kremer-Sadlik et al. 2015; Fischler and Masson 2014). Si dans l'ensemble les repas de famille ont fait l'objet de nombreux travaux, un grand nombre des études recensées sont centrées sur le travail alimentaire nécessaire et préliminaire aux repas de famille plutôt que sur le fait de manger ensemble en tant que tel, c'est-à-dire la commensalité familiale en pratique. La commensalité familiale quotidienne s'apparente ainsi à une boîte noire cachée à la vue de tous. L'objectif général de cette thèse est de mieux comprendre la manière dont les repas de famille quotidiens se déroulent d'un point de vue pratique, interactionnel et émotionnel et de mettre en évidence les différentes dimensions commensales. J'ai cherché en particulier à décrire la place de la commensalité familiale dans le cadre plus large de la vie familiale et des conditions sociales du foyer, de différencier les rôles et les expériences de chacun des membres de la famille lors des repas et d'identifier notamment la manière dont les pères prennent part et vivent cette commensalité domestique. J'ai par ailleurs évalué le poids de la dimension culturelle par la mise en perspective des matériaux de Lyon avec ceux de familles à Adélaïde.

Cette thèse est basée sur une ethnographie en personne avec 10 familles à Lyon (France) et sur une enquête digitale avec 4 familles à Adélaïde (Australie). Les ménages étaient pour la plupart situés au sein des classes moyennes, avec quelques familles de classe moyenne inférieure et de classes supérieures. Les familles avaient entre un et cinq enfant(s) âgé(s) de quatre à 12<sup>1</sup> ans. Parmi le groupe de familles recrutées, il y avait deux familles recomposées et une famille monoparentale (père). Tous les parents exceptée une mère travaillaient professionnellement à un minimum de 80%. Les résultats proviennent de l'observation de 42 repas, dont 33 en personne. Des entretiens semi-directifs ont également été menés avec les pères et mères et avec la plupart des enfants.

J'ai examiné en premier lieu la commensalité domestique quotidienne en lien avec les rythmes de vie sociale des membres de la famille. L'importance accordée aux repas de famille s'inscrit dans une considération plus large de la santé globale enfants, atteinte notamment par un bon sommeil. L'impératif de coucher les enfants à une heure régulière et pas trop tard, à Lyon comme à Adélaïde, détermine la durée et la fin des repas de famille. Les parents s'efforcent également de coucher les enfants suffisamment tôt pour qu'ils puissent bénéficier le soir d'un temps conjugal ou d'un temps seul pour se détendre de la journée. Les impératifs de santé que sont un sommeil et des repas appropriés sont également influencés par d'autres occupations domestiques, telles que les activités éducatives et récréatives et les routines d'hygiène. Les heures des repas de famille sont également planifiées en fonction des engagements des membres de la famille dans la vie sociale publique. Les activités individuelles des membres des familles participantes d'Adélaïde interfèrent fortement avec l'heure, la durée et l'expérience des repas de famille, ce qui se traduit par des occasions où les membres de la famille mangent séparément, où le temps du repas est précipité et se déroule plus tôt ou plus tard que d'habitude. À Lyon, les activités extrascolaires des enfants ne repoussent pas

---

<sup>1</sup> A Adélaïde, deux familles avaient un enfant plus jeune.

autant l'heure des repas. Par ailleurs, les activités quotidiennes que sont les devoirs et le bain sont inversées entre Lyon et Adélaïde. Les enfants des familles participantes prennent leur bain et font leurs devoirs avant l'heure du dîner à Lyon, alors que c'est rarement le cas à Adélaïde. Cela signifie qu'en plus d'être soucieux de respecter une heure de coucher appropriée pour les enfants, les parents d'Adélaïde sont également préoccupés par les nombreuses activités postérieures au repas. À Lyon, certains parents semblent pouvoir se détendre de la journée à la fin du repas familial (parfois pendant) alors qu'à Adélaïde, le moment de détente arrive plus tard, souvent dans le salon.

J'ai interrogé par la suite la manière dont le travail alimentaire domestique est vécu par les parents et la façon dont leur expérience influence les repas pris en commun. Les résultats révèlent qu'être satisfait de la façon dont les repas de famille sont produits implique de répondre à de multiples impératifs : créer des menus équilibrés, avec suffisamment de légumes (en particulier les légumes "verts"), sans trop de glucides et ni de viande rouge. Les menus pour les repas de famille sont également produits dans un contexte beaucoup plus large que celui d'un seul dîner. Ceux-ci doivent différer et éventuellement équilibrer les repas servis à la cantine scolaire. Les repas doivent également varier avec les dîners de la semaine, mais aussi d'une semaine à l'autre. Cette approche à plus long terme implique d'autoriser des écarts hebdomadaires aux règles (généralement le vendredi soir ou le week-end). La production des repas de famille se réalise également de manière à satisfaire les préférences individuelles, à faire face aux restrictions alimentaires particulières et à tenir compte d'autres considérations économiques et écologiques ou morales. D'une part, certaines familles mobilisent des stratégies d'anticipation dans la préparation des repas, afin de simplifier la préparation quotidienne et vivre plus sereinement les repas de famille. Ces stratégies d'anticipation simplifient la préparation au jour le jour des repas et facilite l'implication des pères. Décider des menus a également pour effet de restreindre les possibilités de négociation des enfants. D'autre part, les autres familles observées - dont certaines subissent également un stress lié au manque de temps - s'occupent de la préparation sur une base quotidienne, de manière plutôt improvisée. Cette gestion du travail alimentaire au quotidien conduit à deux résultats différents : soit les parents simplifient les menus, ce qui signifie souvent l'exclusion des légumes et la présence plus importante de glucides comme ingrédient principal. C'est le cas des familles issues de la classe moyenne inférieure. En outre, la difficulté de certains parents à faire manger suffisamment de légumes à leurs jeunes enfants restreint les possibilités de prévoir des menus en avance, certains parents jugeant qu'il est plus facile de conserver sur plusieurs jours des légumes cuits que des féculents ou de la viande). Dans d'autres cas, les parents réussissent à cuisiner quotidiennement des repas dont ils sont satisfaits en termes de bénéfices pour la santé mais cette relative improvisation quotidienne de ces familles est liée à la présence d'enfants plus âgés, un approvisionnement alimentaire facilité et des compétences culinaires développées.

En plus de ces différentes manières de produire les menus pour des repas de famille quotidiens, j'ai également observé des expériences de la préparation alimentaire en elle-même contrastées entre les mères et les pères, variant d'une activité relaxante et globalement positive pour les pères à une corvée ou même une tâche redoutée pour les mères. Toutes les mères interrogées expriment des sentiments de contrainte, de lassitude, de stress ou de culpabilité en rapport avec leur expérience du travail alimentaire. Elles gèrent en grande majorité la charge mentale (Haicault 1984) du travail alimentaire, qui constitue indéniablement l'aspect le plus pesant de l'activité de nourrir la famille. Par ailleurs, cette charge s'est déplacée au cours du week-end pour la plupart des mères (avec la planification des menus pour la semaine) ce qui renforce le fait qu'elles seules en soient responsables. Certains des pères qui s'occupent de la majeure partie du travail alimentaire le vivent comme un véritable plaisir et comme une manière de satisfaire et développer leur rapport plutôt épicurien à la nourriture et à la cuisine (Parsons 2015, Scholliers 2001). Mais le temps qu'ils passent dans la cuisine est en outre développé et vécu comme un temps et un espace pour soi. Cuisiner est donc pour eux une activité de plaisir mais aussi une activité de détente, un moyen de se déconnecter du travail, un espace à part vécu comme antichambre de la vie domestique ou un moment de transition en soi dans la vie de famille. Ce temps et cet espace particuliers de la cuisine vécus comme « SAS de décompression » existent cependant grâce au fait d'être libéré de la charge mentale du travail alimentaire, d'autres tâches domestiques (Hochschild 1989) ou des responsabilités parentales qui sont des activités domestiques non valorisées socialement, dans la vie privée et publique. La manière dont certaines mères organisent le travail alimentaire, avec beaucoup d'anticipation et de planification, leur permet de dégager du temps supplémentaire mais celui-ci est généralement affecté à des activités professionnelles, à d'autres charges parentales et aux repas de famille et elles ne semblent pas pour autant tirer de plaisir du travail alimentaire en lui-même. Les résultats révèlent ainsi que le moment du repas est très présent dans l'esprit des parents qui préparent à manger, d'autant plus qu'ils anticipent les réactions et éventuellement le rejet des enfants, qui sont constitués en jury de leur cuisine. Pour certains parents au contraire et surtout pour les pères, le moment du repas est l'occasion d'obtenir une reconnaissance des efforts produits et de leur savoir-faire culinaire. Pour d'autres, et surtout pour les mères, le repas est appréhendé comme un moment de stress car elles redoutent

que la nourriture (saine) qu'elles ont préparées soit rejetée. Certains parents arrivent à table en étant plus détendus, car leurs compétences culinaires mais aussi les circonstances dans lesquelles ils cuisinaient (le fait d'être seul dans la cuisine, par exemple, ou de ne pas avoir à s'occuper de la charge mentale du travail alimentaire) ne nécessitaient pas d'efforts pénibles. D'autres parents et encore une fois, principalement des mères, arrivent à table déjà mentalement épuisés par le fait de devoir trouver quoi cuisiner, cuisiner et parfois faire face à l'insatisfaction des membres de la famille.

J'ai interrogé par la suite les frontières des repas partagés d'un point de vue spatial et temporel, en me concentrant sur le lieu et le moment où la commensalité se forme et se dissout et sur les défis que ces passages posent dans le contexte de la vie familiale contemporaine. J'ai également examiné la manière dont les délimitations habituelles sont transgressées et quelles sont les significations de ces transgressions en termes de commensalité et de vie familiale. La construction d'un espace-temps favorable au déroulement du repas de famille repose sur des normes qui peuvent être variables selon les foyers, n'impliquant pas forcément la présence d'une table ou la fait de manger en même temps et pouvant aller à l'inverse jusqu'à la règlementation du dressage et du débarrassage, ainsi que la synchronisation du fait de commencer à manger, voire du fait de sortir de table. Toutefois ces normes ne sont pas forcément respectées systématiquement, elles peuvent être plus ou moins présentes à chaque repas et même oubliées pour des repas exceptionnels mais pourtant routiniers. L'important semble être davantage qu'elles soient connues et partagées par les membres de la famille qu'elles soient respectées de façon absolue.

Une analyse des structures internes aux repas de famille quotidiens a mis en avant les normes de santé qui sous-tendent le contrôle du rythme du repas et le partage de la nourriture. Les résultats ont montré que la commensalité domestique quotidienne se construit autour de la gestion de la quantité de nourriture partagée et consommée, de la variété et de l'équilibre des aliments ingérés, en prenant en compte les rythmes individuels et collectifs du manger ensemble. Cette gestion varie selon les catégories sociales, le genre, l'âge des enfants, le contexte de la commensalité (jour de la semaine) et l'étape du repas, les normes de consommation alimentaires variant selon l'entrée, le plat principal et le dessert. Pour que les enfants mangent réellement la nourriture servie, il faut un processus à long terme de socialisation à des goûts nouveaux et sains : cela se fait de différentes manières et à différents moments selon la position sociale de la famille et l'âge des enfants. Les parents de la classe moyenne inférieure considèrent que leurs enfants développeront leur sensibilité à une variété d'aliments plus tard dans leur vie et ne considèrent donc pas comme impératif de les habituer à la diversité dès leur jeune âge. Ils estiment plutôt qu'ils doivent manger en quantité suffisante, bien que certains parents, et en particulier des mères, expriment une forme de culpabilité à privilégier la quantité à la qualité et à la variété de la nourriture servie. Dans certaines familles de la classe moyenne intermédiaire, les parents s'efforcent de préparer un menu varié pour eux-mêmes et aiment étaler cette variété sur la table, afin d'inciter les enfants à manger des légumes, par exemple. Cela suggère une approche non interventionniste de l'alimentation des enfants et indique que les parents donnent à leurs enfants l'espace nécessaire pour décider de ce qu'ils aiment. À l'autre extrémité du continuum des pratiques, dans certaines classes intermédiaires et dans les classes supérieures, j'ai observé une gestion extensive par les parents des pratiques alimentaires des enfants. Ils s'efforcent d'amener les enfants à manger à un rythme similaire au leur en les exhortant à mobiliser des compétences d'autocontrainte, comme terminer leur assiette même s'ils n'aiment le contenu ou en parlant de la nourriture en termes de plaisir. Ces parents gèrent les pratiques alimentaires des enfants dès leur plus jeune âge, surveillant de près la quantité d'aliments qu'ils consomment, les incitant par la négociation à manger davantage tel ou tel morceau. Ils le font en discutant longuement de la nourriture avec leurs enfants et en associant la nourriture au plaisir, ce qui constitue un moyen de les socialiser à des aliments sains et variés. Mais les parents gèrent aussi les capacités d'attention des enfants et leurs conversations afin de les maintenir concentrés sur leur assiette, sans pour autant sacrifier la communication familiale et l'atmosphère positive du repas. Dans les familles des classes moyennes intermédiaires et inférieures, les efforts de synchronisation semblent cesser à l'heure du dessert, lorsqu'il est toléré que les enfants quittent la table avant que leurs parents aient commencé ou terminé leur propre dessert. La condition qui prévaut est que les enfants mangent de manière synchronisée entre eux, plutôt qu'avec l'ensemble de la famille (c'est-à-dire avec les parents), ce qui montre ici encore comment la famille est souvent construite de manière centrale autour des jeunes enfants (Singly 1996). Dans l'ensemble, l'analyse montre que l'effort des parents pour contrôler le rythme selon lequel les enfants mangent est un moyen pour eux de contrôler l'ingestion de nourriture. Mais en conséquence, les enfants résistent également aux attentes des parents en prenant le contrôle de leurs propres temporalités de consommation. Les résultats ont montré des difficultés associées au fait de manger ensemble à table et en particulier des défis en termes d'alimentation et de socialisation des enfants à différents goûts tout en déployant la commensalité de manière synchronisée. Un autre défi mentionné réside dans la coordination de la consommation et du partage de la nourriture avec une dimension centrale du repas : la conversation familiale à table.

Le déroulement de la communication observée à table répond à trois impératifs. Il s'agit d'abord d'amener les enfants à se raconter et à raconter leurs activités de la journée : les parents et souvent les mères s'assurent que leur vie en dehors de la maison se passe bien, que leur éducation et leur vie sociale à l'école est satisfaisante ou qu'ils ont mangé correctement à la cantine. Les parents veillent à socialiser les enfants aux règles de la parole et de l'écoute en société, et par ailleurs à créer une mémoire et une conscience collective de la famille, en rappelant les activités passées et en partageant les expériences individuelles mais aussi créant des projets collectifs familiaux (Berger et Kellner 1964). Comme dans le cas de la socialisation alimentaire, les enfants font preuve de résistance en s'engageant dans des conversations selon leurs propres conditions et temporalité, refusant parfois même de participer (Goffman 1981). Les repas examinés dans cette étude tendent à reproduire les relations hiérarchiques conjugales et générationnelles. Le déroulement de la communication renforce les pères en tant que dépositaires de l'autorité parentale et les mères en tant que gardiennes des relations égalitaires entre frères et sœurs et de la cohésion familiale (Singly 1996).

Une dimension particulièrement centrale des repas de famille étudiés à Lyon et à Adélaïde est la performance de la convivialité. En amont des repas, celle-ci est anticipée dans le choix des menus et les efforts fournis par les parents pour trouver des plats qui plairont à toute la famille et particulièrement aux enfants. Mais la convivialité ne résulte pas uniquement du partage de la nourriture, loin s'en faut. Celle-ci résulte principalement d'un « travail émotionnel » important produit par les parents et les enfants et basé sur de multiples « règles de sentiments » (Hochschild 1983). A la fois les mères et les pères observés veillent à créer et à maintenir des atmosphères conviviales. Ils ont cependant recours à des modalités différenciées pour y parvenir, ce qui produit des effets inégaux en termes de commensalité. Les pères observés dans cette enquête se positionnent comme les gardiens des règles de sentiment, mais de manière autoritaire : ils ont tendance à réprimander ou à exclure les enfants lorsque ceux-ci ne sont pas d'humeur appropriée. Cela a pour effet qu'ils renoncent eux-mêmes, paradoxalement, à la convivialité en négligeant certaines règles de sentiments (notamment ne pas se mettre en colère, garder le contrôle de ses émotions) ou l'unité commensale et familiale. Les observations révèlent par ailleurs que les pères jouent un rôle central dans la production de l'humour pendant les repas de famille. Celle-ci sert à renforcer les dimensions commensales normatives, telles que la consommation d'une alimentation saine et le respect des règles de la table, mais elle est également réalisée dans le but socialiser à l'humour en tant que tel, ce qui se fait de manière différenciée selon l'âge des enfants. Les mères se positionnent également en gardiennes des règles de sentiment lors des repas, mais elles le font différemment et de manière plus invisible que les pères : je les ai observées produisant un travail émotionnel de réparation de l'atmosphère à table, qui passaient souvent (presque) inaperçu mais était efficace pour maintenir une ambiance conviviale. Les mères sont moins susceptibles d'accepter de sacrifier l'ambiance conviviale et peuvent donc, paradoxalement également, mettre de côté certaines des dimensions sanitaires de la commensalité (comme la socialisation à une alimentation saine et diversifiée). Cela se fait toutefois au nom d'une autre norme centrale de la vie familiale contemporaine : l'impératif moral d'être heureux ensemble (Singly 2017). La plupart du temps, cependant, les repas se déroulaient dans une atmosphère détendue, agréable, voire amusante, mais l'équilibre émotionnel à table restait fragile et pouvait basculer, faute de gestion de l'intensité et des types d'émotions (contenir les émotions négatives), dans la tension, la frustration ou le conflit.

Dans l'ensemble, les résultats de cette étude nous incitent à prendre en compte la nature incroyablement complexe et quelque peu contradictoire de la commensalité domestique quotidienne, tant dans la recherche que dans la façon dont nous en parlons dans la société. Les repas de famille pris dans le contexte de la vie quotidienne sont remplis d'impératifs sociaux, moraux et sanitaires parfois contradictoires et les différentes dimensions commensales observées nécessitent la mobilisation d'importantes ressources interactionnelles et émotionnelles. Sacrifier le fait de manger ensemble pourrait simplement être une façon de donner la priorité à un autre impératif de la vie familiale ou de la vie d'un ou de plusieurs des membres de la famille. Promouvoir des représentations normées et irréalistes de la commensalité familiale quotidienne peut augmenter le sentiment d'échec des parents. Les résultats de cette thèse nous amènent en outre à nous interroger sur les possibilités de penser les normes en dehors de leurs pratiques. Celles-ci sont, dans les faits, constamment transgressées, négociées et ajustées. Il semble même que ce ne soit justement pas tant les normes en elles-mêmes qui créent la cohésion familiale autour du repas, mais plutôt cet espace de variation autour de ces normes, qui implique des échanges interindividuels riches entre les membres de la famille. Cela amène dès lors à repenser les recherches sur la socialisation quotidienne des commensaux et l'importance accordée aux informations recueillies par des méthodes indirectes plutôt que par l'observation ou l'enregistrement direct.

**Repas de famille, commensalité, convivialité, normes, pratiques, interactions, émotions, socialisation, ethnographie**