

## **Oubliez les mets à emporter : les familles aiment encore la cuisine maison**

Nous ne perdons pas notre capacité collective de cuisiner; c'est simplement que nos moyens ont changé

Montréal (Québec), le 28 mai 2010 – Le repas cuisiné à la maison se porte bien, selon un chercheur de l'Université de Colombie-Britannique (UBC). Il n'a tout simplement ni l'apparence ni le goût des repas des années 50.

Dean Simmons est un récent diplômé du programme d'études intégrées de la terre et des systèmes d'alimentation de l'UBC, où ses recherches portaient sur la pratique et l'importance de la cuisine maison chez les familles de Colombie-Britannique. Il présente les résultats de cette étude au Congrès 2010 des sciences humaines, qui se tient cette semaine à l'Université Concordia, à Montréal.

Lors du sondage sur les habitudes culinaires des familles de C.-B., M. Simmons a été surpris de constater que la grande majorité d'entre elles faisaient régulièrement la cuisine à la maison.

« Je m'attendais à les voir davantage commander de l'extérieur ou sortir pour manger, dit-il. Lorsque je leur ai demandé pourquoi cuisiner à la maison, trois grands thèmes sont ressortis. Les adultes préfèrent la cuisine maison parce qu'elle leur permet de contrôler ce que la famille a dans son assiette. »

« Ils peuvent ainsi exclure des aliments qu'ils ne veulent pas consommer – certains ont parlé d'éviter les agents de conservation et la malbouffe, ajoute M. Simmons. C'est aussi une question d'argent car, en mangeant à la maison, les familles peuvent mieux gérer leur budget consacré à la nourriture. »

Le deuxième thème avait trait aux liens familiaux. Selon M. Simmons, la cuisine fait du foyer un lieu où les gens veulent se retrouver. Sans le repas familial, la famille serait décentralisée.

« Les gens utilisent la cuisine maison comme moyen de préserver leur patrimoine, explique M. Simmons, particulièrement les immigrants qui mentionnent leur désir de manger la nourriture de leur pays d'origine. D'autres veulent simplement des plats comme ceux que maman leur servait — même si certains ont avoué que leur mère n'était pas bonne cuisinière et qu'ils préféreraient manger à la maison parce que c'était mieux que ce que leur mère préparait. »

Quant au dernier thème, il concerne les habitudes de vie. « Pour presque chaque adolescent à qui j'ai parlé, apprendre à faire la cuisine était important afin d'être prêt quand viendrait le moment de quitter la maison, ajoute M. Simmons. Et ce, même pour les adolescents qui n'aimaient pas faire la cuisine. »

Bien sûr, les gens mangent à l'extérieur. M. Simmons se rappelle le cas d'une famille qui disait « rarement » manger à l'extérieur. Toutefois, lorsqu'on leur a demandé des détails, ses membres ont reconnu manger presque toujours à l'extérieur pour le lunch, mais rarement pour le souper. Ainsi, selon M. Simmons, les repas ont une certaine hiérarchie.

Lorsque les gens parlent de cuisine maison, ils font généralement allusion au repas du soir.

Si les familles continuent de cuisiner à la maison, bien des choses ont changé. Même si la part du lion va aux femmes, cette tâche est de plus en plus partagée par les deux sexes et les adolescents sont moins portés à considérer la cuisine comme étant réservée aux femmes.

M. Simmons conteste aussi la notion selon laquelle nous perdons collectivement nos aptitudes à cuisiner. Ce qui a changé, ce sont les compétences nécessaires pour cuisiner à la maison. Il y a cinquante ans, la cuisinière devait savoir quand le pain maison était cuit, pas comment utiliser un four à micro-ondes. Aujourd'hui, oui.

Il y a 50 ans, la mère était souvent la seule qui avait des compétences culinaires, alors que de nos jours, les hommes sont de plus en plus adeptes de la cuisine. M. Simmons affirme que si nous continuons à cuisiner – et à apprécier cette activité –, c'est parce que cette fonction tient plus qu'à simplement s'alimenter.

S'il s'agissait seulement de réchauffer et de préparer des aliments, « on serait porté à voir la cuisine disparaître avec le temps », à mesure que la technologie et les techniques industrielles s'améliorent. Mais ce n'est pas le cas.

« Cuisiner signifie plus que simplement s'alimenter. C'est plus qu'un simple procédé de laboratoire. C'est une question de contrôler notre nourriture, d'être indépendant et de nous rapprocher les uns des autres. » M. Simmons ajoute que, pour toutes ces raisons, même les personnes qui n'ont pas besoin de cuisiner continuent de le faire.

### **Profitez au maximum du Congrès des sciences humaines**

Organisé par la Fédération canadienne des sciences humaines, le Congrès 2010 réunit quelque 9 000 chercheurs, érudits, étudiants aux cycles supérieurs, praticiens et responsables de politiques publiques pour partager leurs recherches novatrices et examiner les plus importantes questions sociales et culturelles d'aujourd'hui. Le Congrès des sciences humaines 2010 a lieu à l'Université Concordia (Montréal, Canada) du 28 mai au 4 juin.

Dans le cadre de sa programmation, le Congrès présente des recherches interdisciplinaires originales dans les domaines des sciences humaines et sociales. En plus de donner accès à une grande variété de ressources et d'experts, le Congrès offre des sujets d'articles novateurs. Il met également à votre disposition une salle des médias afin de vous aider à prendre contact avec les chercheurs durant la programmation.

-30-

### **Ryan Saxby Hill**

Relations médiatiques

Fédération canadienne des sciences humaines

[media@fedcan.ca](mailto:media@fedcan.ca)

613 894-7635 (mobile)

514 848-2424, poste 5023 (salle des médias)



Fédération canadienne  
des **sciences humaines**

Canadian Federation for the  
**Humanities and Social Sciences**