

Dimension relationnelle

A trait à l'état du réseau social et au besoin de commensalité.

Exemples : perte d'appétit liée à la solitude, désir de ne pas être vu seul en mangeant.

La **commensalité** désigne le fait de partager un repas avec d'autres personnes, dans un cadre social ou familial. Ce concept ne se limite pas à l'acte de manger ensemble : il englobe les interactions, les échanges et les liens sociaux qui se créent autour de la table. En anthropologie et en sociologie, la commensalité est souvent étudiée comme un élément structurant des relations humaines, car elle favorise la cohésion, la convivialité et parfois même la transmission culturelle.

La préparation de repas

Lorsqu'on mange avec d'autres personnes : on le fait avec des membres de sa famille (50,4%), avec des ami(e)s (25,6%), ou conjoint(e) (21,8%).

Une solution chez un groupe d'étudiant-es en résidence : organiser régulièrement des repas collectifs.

Matin - Les personnes participent en partie ou en totalité à la préparation de ce qu'elles ont mangé

J'ai participé	70,2 %
J'ai acheté ce que j'ai mangé	14,8 %
D'autres personnes l'ont préparé	13,9 %

Midi - Les personnes participent en partie ou en totalité à la préparation de ce qu'elles ont mangé

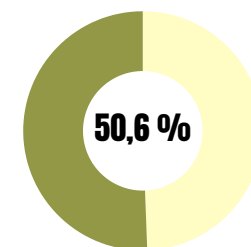
J'ai participé	47,3 %
J'ai acheté ce que j'ai mangé	25,9 %
D'autres personnes l'ont préparé	26,1 %

Soir - Les personnes participent en partie ou en totalité à la préparation de ce qu'elles ont mangé

J'ai participé	40,7 %
J'ai acheté ce que j'ai mangé	13,7 %
D'autres personnes l'ont préparé	44,7 %

Portion des repas pris en solo et avec d'autre selon le questionnaire

- Chez certaines personnes, le fait de quitter la maison familiale s'accompagne d'une nouvelle solitude ayant un effet sur leur motivation à cuisiner : « À un moment donné, tu t'écœures de cuisiner seule ».
- Faire l'expérience de la solitude amène certains étudiant-es à vivre des épisodes de « dépression », en plus de réduire de manière importante leur énergie et leur motivation à cuisiner.
- D'autres personnes refusent tout simplement de manger seules sous le regard d'autrui. Un étudiant du Cégep du Vieux Montréal déclare préférer ne pas manger plutôt que d'être « regardé avec pitié ».
- Les horaires discontinus rendent « très compliquée » ou « incompatible » l'éventualité de manger entre amis.



En solo	49,4 %
Avec d'autres	50,6 %

Matin - Les personnes qui ont mangé l'ont fait en :

Solo	68,4 %
Avec d'autres	26,1 %
Parfois seule, parfois avec d'autres	4,7 %

Midi - Les personnes qui ont mangé l'ont fait en :

Solo	50,1 %
Avec d'autres	44,5 %
Parfois seule, parfois avec d'autres	5,0 %

Soir - Les personnes qui ont mangé l'ont fait en :

Solo	34,4 %
Avec d'autres	58,8 %
Parfois seule, parfois avec d'autres	6,4 %

Même les repas pris au collège, sont à 38,6% pris en solo.