

Le pouvoir de la convivialité : Une nouvelle étude révèle que les repas partagés sont la clé du bien-être et du bonheur dans le monde entier

À Paris, le 21 mai 2024 - Une étude menée par le groupe Barilla et l'université du Minnesota révèle un lien significatif entre la fréquence des repas pris en commun et l'amélioration du bien-être émotionnel : plus le nombre de repas pris en commun ou en famille par semaine est élevé, plus le niveau de bonheur augmente chez les adultes de tous pays.

Le partage d'un repas convivial, la clé du bien-être

Les repas partagés sont depuis longtemps considérés comme un moment de convivialité. Une étude de référence menée par des chercheurs de l'Université du Minnesota en collaboration avec le groupe Barilla a mis en lumière le lien étroit qui existe entre les repas partagés et le bien-être en général.

Les principales conclusions de l'étude indiquent une forte corrélation positive entre la fréquence à laquelle les gens se réunissent autour de la table à l'heure des repas et le renforcement des rapports humains, la réduction des symptômes dépressifs et l'amélioration de l'humeur dans les trois pays observés. En outre, des corrélations positives significatives ont été observées entre la fréquence des repas partagés et le sentiment de bonheur des adultes dans tous les pays.

L'étude explore l'importance de la famille et des repas partagés sur la santé et le bien-être des individus dans trois pays : États-Unis, Italie et Allemagne, avec plus de 1000 participants dans chaque pays. S'appuyant sur plus de trois décennies de recherches menées principalement aux États-Unis, l'étude révèle de fortes corrélations entre la fréquence des repas en famille ou partagés et divers aspects de la santé physique et émotionnelle, et ce dans toutes les tranches d'âge.

"Il est important de savoir que les avantages des repas partagés ne se limitent pas à éviter les effets négatifs sur la santé et à réduire les symptômes dépressifs. Cette étude montre que les repas familiaux partagés favorisent le bonheur et les émotions positives", commente William Doherty, professeur à l'université du Minnesota.

Valeria Rapetti, directrice de la nutrition et du bien-être du groupe Barilla, souligne : *"Nous sommes fiers de voir l'engagement du groupe Barilla à rassembler les gens et à promouvoir le bien-être renforcé par cette étude. Les résultats soulignent non seulement les effets positifs des repas partagés sur la santé des adultes, qui sont un élément clé du mode de vie méditerranéen, mais s'alignent également sur notre mission qui consiste à apporter la joie de la nourriture pour une vie meilleure, et nous avons été heureusement surpris de voir les similarités entre les trois pays. Barilla est convaincue que le fait de favoriser les liens autour de la table, notamment en partageant un délicieux repas de pâtes, n'est pas seulement une tradition, mais aussi un puissant outil de culture alimentaire, capable d'améliorer la qualité de vie des individus et des communautés. Cette étude réaffirme notre volonté d'être à l'avant-garde des initiatives qui donnent la priorité au bien-être de tous ceux que nous servons, en donnant aux gens les outils et les connaissances nécessaires pour construire une culture alimentaire"*.

La nourriture, un véritable engagement conversationnel positif

L'engagement conversationnel contribue-t-il aux sentiments positifs des repas partagés ? Selon l'étude, plus de 50 % des adultes ont déclaré que la nourriture dans leur assiette était l'un des sujets de conversation les plus fréquents pendant les repas. Aux États-Unis, c'est de loin le sujet le plus abordé, 58 % des personnes déclarant discuter souvent des plats qu'elles dégustent, suivi par l'actualité (45 %) et les émissions de télévision ou les films (41 %). En Allemagne et en Italie, le principal sujet de conversation est l'actualité (respectivement près de 69 et 68 %), mais la nourriture arrive juste derrière.



Alors que les gens du monde entier continuent de composer avec des emplois du temps chargés et des priorités concurrentes, les résultats de cette étude nous rappellent avec force l'importance de prendre le temps de partager des repas. Qu'il s'agisse d'un brunch le week-end ou d'un dîner rapide en semaine, les avantages de se réunir autour d'une table sont indéniables.

L'étude souligne l'importance mondiale des repas en famille ou partagés et leurs effets positifs potentiels sur le bien-être, ce qui met l'accent sur la nécessité de poursuivre la recherche internationale afin d'éclairer les interventions ciblées en matière de santé publique.

À propos - Le Groupe Barilla

Barilla est une entreprise familiale, non cotée en bourse, présidée par les frères Guido, Luca et Paolo Barilla. Aujourd'hui, Barilla est réputée en Italie et dans le monde pour l'excellence de ses produits alimentaires. Avec ses marques – Barilla, Mulino Bianco, Pan di Stelle, Gran Cereale, Harrys, Pavesi, Wasa, Filiz, Yemina and Vesta, Misko, Voiello, Academia Barilla, First, Catelli, Lancia, Splendor, Tolerant, Pasta Evangelists et Back to Nature – le groupe prône une alimentation saine et savoureuse, inspirée du régime méditerranéen et du mode de vie italien. Les 8 700 salariés œuvrent pour une même mission : offrir la joie d'une alimentation saine, produite avec des ingrédients sélectionnés avec soin et issus de filières d'approvisionnement responsables, pour contribuer à un présent et un avenir meilleurs.

Les 145 ans d'histoire de l'entreprise et ses archives historiques sont accessibles à tous via le portail-musée www.archivistoricobarilla.com. Un témoignage du parcours d'une icône parmi les produits fabriqués en Italie et des mutations de la société italienne. Pour plus d'informations, visitez : www.barillagroup.com; Twitter: @barillagroup; LinkedIn: Barilla Group; Instagram: @barillapeople.