

# Bien manger en famille, une responsabilité partagée?



Le Guide alimentaire canadien recommande de **limiter** la consommation d'**aliments hautement transformés** et de **cuisiner** plus souvent.

Une question mérite toutefois d'être soulevée :  
**À qui revient la charge de préparer des repas nutritifs et durables pour toute la famille ?**

Les données montrent que les **mères** demeurent majoritairement les **principales responsables** de nourrir leur famille.

Cela inclut entre autres la réalisation des tâches liées à :

Planification  
des repas

Achats  
alimentaires

Préparation  
des repas

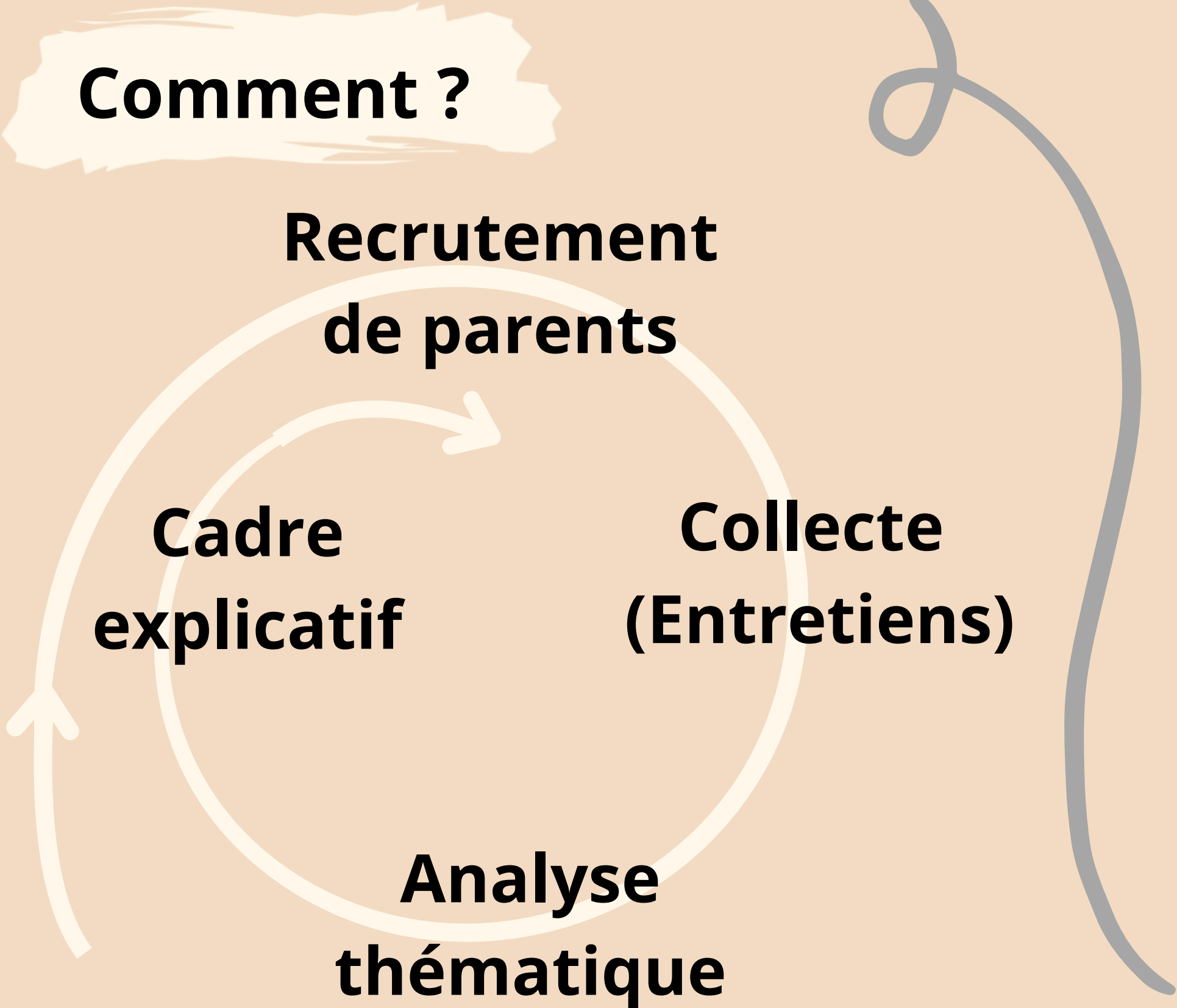


À notre connaissance, aucune étude n'a documenté  
**les iniquités de genre en matière d'alimentation saine et durable** au Québec

**Iniquités de genre**  
Rôles sociaux attribués selon le genre (rôle féminin ou masculin)



Cette étude vise à **explorer** les expériences vécues par les parents de différentes familles québécoises quant au **partage des responsabilités liées à l'alimentation**



## Retombées

- Sensibiliser à un partage plus **équitable** de la charge entre parents.
- Soutenir des **stratégies** et **politiques** alimentaires (p.ex. qualité de l'offre).
- Valoriser des pratiques alimentaires familiales favorables à la **satisfaction**, la **durabilité** et la **santé**.

Références :  
1) Santé Canada. (2019). Guide alimentaire canadien.  
2) Burnod, L. & al. (2022). Sharing the load: A qualitative exploration of what mothers and fathers believe the father's role should be in food provisioning. *Appetite*, 176, 106101.  
3) Pugliese, M. & al. (2017). Le partage des tâches dans la famille: une transition inachevée? *Cahiers de recherche sociologique*, (63), 7-24.  
4) Genin, É. (2017). Au croisement du genre et de la parentalité: le plafond de mère chez les femmes qualifiées. *Cahiers de recherche sociologique*, (63), 25-42.  
Logiciel et images à partir de Canva.com