

# LA PRATIQUE DU VÉGÉTARISME, LE CAS D'ÉTUDIANTS PARISIENS

Marion Michel, Guy Meunier, Faustine Régnier

Novembre 2017 - « Aliss notes » n° 4

## CONTEXTE DE L'ENQUÊTE

Avec la montée des inquiétudes environnementales, des alertes sanitaires et des vidéos chocs sur le traitement des animaux, le végétarisme devient une pratique de plus en plus remarquée et questionnée. Si elle reste minoritaire - en 2016, 3% de la population française était végétarienne, contre 35% en Inde et 13% dans les pays anglo-saxons—l'intérêt qu'elle suscite conduit à s'interroger sur les raisons qui poussent au végétarisme dans l'hexagone.

Pour y répondre, une recherche centrée sur la catégorie d'âge 18-25 ans permet d'interroger le rôle de différentes sphères d'influence : famille, amis, média, mais aussi expériences à l'étranger. Ces jeunes adultes, parisiens pour la plupart, doivent apprendre -ou viennent d'apprendre- à faire à manger par eux-mêmes, ils sont sensibles aux problématiques environnementales, d'éthique animale ou de santé. Mangeant souvent à l'extérieur, entre amis, ils sont confrontés au regard d'autrui et, par pression du groupe de pairs, sont poussés à se conformer aux normes de leur groupe d'amis.

Le but de cette enquête est de caractériser cette forme de végétarisme, permise par l'autonomisation à l'égard des normes familiales et l'intégration des habitudes des nouvelles fréquentations. Nous interrogeons ainsi un moment de transition dans le parcours de vie des individus.

Au terme de cette enquête exploratoire, trois résultats ont émergé et montrent le parcours dans le végétarisme. D'abord, dans un contexte où les traditions accordent une place centrale à la viande, le passage au végétarisme se fait par une prise de conscience chez des individus déjà sensibilisés. Ensuite, s'instaure une phase de transition entre la prise de décision et la réalisation concrète, pendant laquelle les végétariens réapprennent à cuisiner. Enfin, ils sont conduits à modifier leurs pratiques lorsqu'ils sont avec d'autres individus, et s'ajustent aux circonstances sociales : pour ne pas heurter les autres, mais aussi pour convaincre.

### DIFFÉRENTES PRATIQUES DU VÉGÉTARISME

Le terme végétarisme se définit par l'exclusion, dans le régime alimentaire, des produits d'origine animale. Différents groupes peuvent être distingués :

Le pescetarisme est un régime qui exclut la consommation de chair animale à l'exception de celle du poisson ou des crustacés.

L'ovo-lacto végétarisme désigne l'exclusion de la consommation de chair animale dans son ensemble, tout en autorisant les produits dérivés (produits laitiers, œufs, miel).

Le végétalisme exclut la consommation de chair animale mais aussi tout ce qui a une origine animale.

Le véganisme étend l'exclusion des produits issus des animaux ou testés sur eux à l'ensemble du mode de vie (cuir, laine, miel, cosmétiques).

### DESCRIPTION DE L'ENQUÊTE

Quatorze entretiens ont été conduits auprès d'étudiants ayant déclaré ne pas manger de viande. Les entretiens ont été enregistrés, retranscrits et anonymisés.

Résidant à Paris ou en proche banlieue, les enquêtés avaient entre vingt et vingt-six ans ; trois étaient de sexe masculin. L'origine sociale des enquêtés révèle une forte appartenance aux catégories supérieures et intermédiaires. Le recrutement par interconnaissance et le petit nombre d'entretiens ne permettent pas de tirer de conclusions sur le lien entre origine sociale et pratique du végétarisme.



## POURQUOI DEVIENT ON VÉGÉTARIEN ?

### Végétarisme éthique, végétarisme santé, végétarisme environnemental : des motivations diverses

**Motif éthique** : refus et dégoût des conditions de production animale. Les enquêtés changent brusquement leur régime alimentaire suite à une réalisation « choc » (vidéo L214, Cowspiracy).

**Motif environnement** : c'est le second dans l'enquête. La préoccupation environnementale, nouvelle, montre comment ces jeunes végétariens associent alimentation / impact sur la planète / compensation, par leur végétarisme, des pratiques des non-végétariens.

**Motif santé** : lié aux scandales alimentaires, à la volonté de contrôler son alimentation. Les végétariens/végétaliens pour des raisons de santé affirment par exemple se sentir mieux sans viande.

Petit à petit, à une raison primaire vont venir s'ajouter d'autres éléments. Les enquêtés adhèrent à l'ensemble des justifications, en les modelant en fonction des contraintes extérieures auxquelles ils ont fait face.

Raison Primaire	# entretiens
Ethique	6
Environnement	4
Santé	2
Poids	2
Raisons actuelles	
Ethique & Santé & Environnement	2
Environnement & Santé	2
Ethique & Environnement	6
Ethique & Santé	4

Tableau 1—Motifs du passage au végétarisme

### Combinaison des influences

- **Antériorité d'un souci pour l'alimentation** : Les interrogations sur l'alimentation, pour des raisons de santé, de contrôle du poids, de religion, étaient déjà présentes chez les enquêtés, avant le végétarisme. Ils avaient l'habitude de trier leur nourriture, de répondre aux questions de leur entourage. Ceci a rendu l'abandon de la viande plus facile.
- **Confrontation à d'autres modèles alimentaires** : La plupart ont effectué un voyage à l'étranger, dans un pays anglo-saxon, où ils ont été en contact avec des végétariens. Ils réalisent ainsi que renoncer à la viande ou aux produits d'origine animale est possible et moins contraignant que ce qu'ils imaginaient en France. Et que le végétarien n'y est pas déviant.
- **Influence sociale** : Deux niveaux d'influence existent. Il y a tout d'abord un leader d'opinion, un proche ou une connaissance, qui va convaincre l'enquêté. Dans le même temps, les individus sont soumis à la présence médiatique de reportages « chocs » : *Cowspiracy*, scandales alimentaires, vidéos de L214, qui constituent de nouveaux canaux de diffusion des normes.

*Et ouais, quand t'es à Montréal, t'es dans un environnement qui est beaucoup plus, où il y a beaucoup plus de végétariens, où les restaurants offrent tout le temps des trucs végétariens, mais de façon évidente, quoi*

#### DES NORMES

Dans un sens statistique, la norme correspond à une tendance ou des pratiques largement répandues.

Dans un sens normatif, la norme relève des règles et prescriptions. Toutes ne sont pas également impératives.

En cas de déviance à la norme, la sanction peut relever de la désapprobation par les autres, voire de la mise à l'écart.

Flexitarisme	1
Pescevégétarisme	2
Ovo-lacto végétarisme	5
Ovo végétarisme	2
Flexi végétalien	2
Végétalien	2

Tableau 2—Formes du végétarisme dans l'échantillon



## L'INSTAURATION DE NOUVELLES PRATIQUES : L'ADAPTATION DU QUOTIDIEN

### Réaliser les repas :

La transition dans le parcours de vie que représente l'installation dans la vie adulte se combine à la transition alimentaire.

#### Des pratiques sous contraintes ?

L'évaluation des **contraintes économiques** impliquées par le passage au végétarisme s'avère difficile à réaliser. Elle est en tout cas au centre des propos des enquêtés, qui disent réduire leurs dépenses (en viande) au profit de produits plus coûteux (légumes, bio).

Les **contraintes techniques** et culinaires, et d'équilibre alimentaire sont intégrées petit à petit, et deviennent des routines. La contrainte temporelle, enfin, est relevée, en particulier dans la phase de passage du régime carné au végétarisme.

#### De nouveaux aliments :

Les végétariens ont recours aux légumineuses comme aliments de substitution. Les lentilles, pois chiches, quinoa, légumineuses en général sont très largement cités par les enquêtés.

#### Inventer des recettes :

Le régime végétarien est contraint au niveau technique. Les étudiants ne disposent pas toujours d'un équipement culinaire important. Ils ont tendance à réadapter les recettes qu'ils connaissaient auparavant, cette fois-ci sans chair animale.



*J'adorais les lasagnes, maintenant je fais des lasagnes végétariennes. Donc j'utilise des lentilles corail pour donner un peu d'épaisseur à ça, la sauce de légumes et un peu de, de fondant, puisque normalement on met la viande, ben moi je mets des lentilles corail.*

Figure 1—Analyse factorielle des correspondances en corrélations

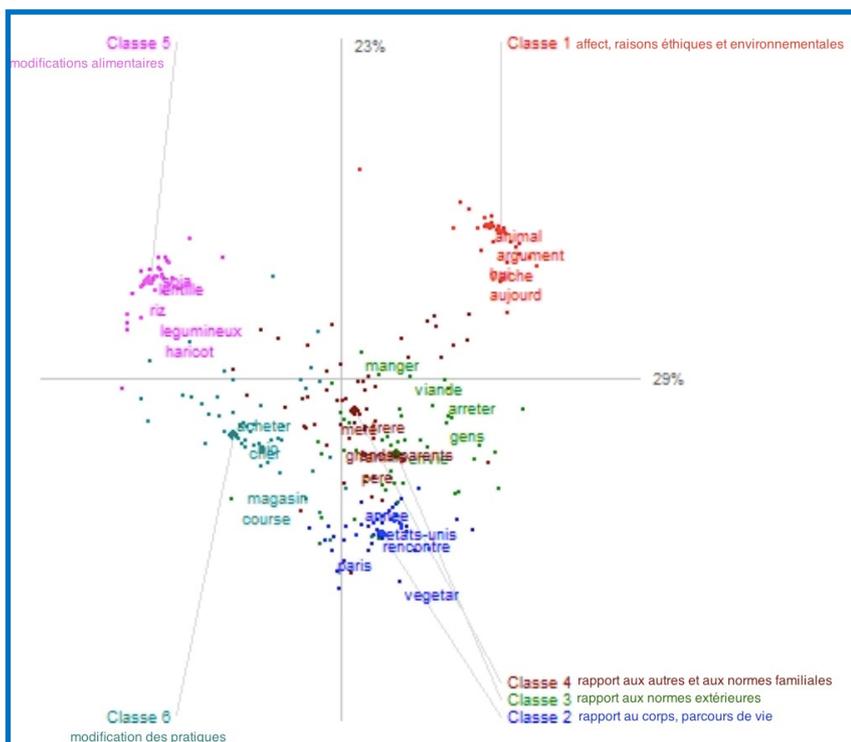


Figure obtenue avec le logiciel d'analyse de données textuelles Alceste.

Le logiciel a identifié 6 classes de mots. Il a rassemblé en une classe les mots relatifs à la souffrance animale, à l'environnement, et à l'affect.

Les mots relevant de la santé et de la surveillance du poids sont rassemblés dans une autre classe.



## Manger avec les autres, composer avec les normes et donner l'exemple

Continuer à manger avec les autres :

- **Ne pas être le « végétarien relou »** : les enquêtés vont essayer de se détacher de l'image d'un végétarien extrémiste, aux discours moralisateurs et violents, qui serait dans le matraquage et non pas dans la discussion . C'est au niveau de la gestion du conflit que les nouveaux végétariens entendent se distinguer d'un végétarien « classique » ou « relou » : ils situent leur action dans le compromis permanent.
- **Le flexitarisme** devient alors une façon de s'adapter et d'autoriser la transgression du régime végétarien. Pour de nombreux enquêtés, lorsqu'ils sortent avec leurs amis, il est possible de manger du poisson ou de trier les aliments dans son assiette.

Convaincre son entourage :

- **L'approche par le déjeuner** : La discussion va s'établir au moment du repas. C'est souvent à ce moment que le caractère déviant du repas du végétarien est apparent, lorsque l'on constate l'absence de viande dans son plat. Le repas du végétarien va donc amener des questionnements, qui le conduisent à parler de ce sujet. S'engage alors une discussion dont le but final est de convaincre

*Même mes collègues de travail on débat à chaque fois, à chaque pause déjeuner j'ai un débat sur le truc. Tania, 22 ans.*

- **La vie en commun** : Aucun des enquêtés ne s'est constitué un groupe d'amis ayant les mêmes pratiques alimentaires que lui. Cependant, le cercle d'amis proches est l'instance qui sanctionne positivement le changement de régime, contrairement aux réactions parentales par exemple. Pour ce qui est des liens forts, les pratiques végétariennes vont être adoptées par proximité avec l'individu végétarien. Tous les enquêtés en couple indiquent que leur partenaire ne mange pas de viande en leur compagnie et n'en achète pas lorsqu'ils vivent ensemble. Il y a une modification des pratiques via le vivre ensemble, mais aussi par la discussion ; le compagnon jouant ici le rôle du leader d'opinion.

## CONCLUSION

*Pratique minoritaire dans le contexte alimentaire français, la pratique végétarienne est aujourd'hui de plus en plus visible dans l'espace public. Les jeunes adultes, qui se situent dans une phase de transition, où les pratiques alimentaires se redéfinissent et se modifient, sont fortement sensibles au végétarisme. La ville de Paris, qui recense un grand nombre de restaurants végétariens ou de magasins offrant des produits biologiques, facilite la transition vers le végétarisme.*

*Au cours de cette étude, il est apparu que les enquêtés avaient un intérêt initial pour l'alimentation, et ont connu un événement choc, à l'origine d'une prise de conscience éthique, sanitaire ou environnementale. A cette motivation primaire vont progressivement s'ajouter d'autres motivations.*

*Suite au choc déclencheur, une transition s'amorce, au cours de laquelle l'enquêté adopte un ensemble de pratiques, de techniques et de savoir-faire au fur et à mesure de l'adoption du régime. Cette acquisition de techniques culinaires s'insère dans des pratiques sociales. Les végétariens, conscients de transgresser les normes alimentaires, cherchent à y ré-adhérer tout en y apportant des modifications, afin de ne pas être exclus d'un nombre trop grand d'activités relatives à l'alimentation (vacances, sorties le soir).*