

Deuxième table ronde

*Devenons-nous végétariens ?
Opinions, croyances et consommation*

Claude Grignon

directeur de recherche,
Laboratoire de la Consommation à l'INRA d'Ivry

Anne-Marie Hasson

présidente de la Confédération des
Sociétés Protectrices des Animaux

Dr Jean-Michel Lecerf

nutritionniste à l'Institut Pasteur de Lille

Jean-Pierre Corbeau

sociologue à l'Institut Universitaire de technologie de Tours.

Extraits et synthèse des débats

Évolution de la consommation de viande en France depuis 30 ans

La notion de viande (par opposition à ce qui n'est pas de la viande), est une notion construite, qui varie selon les cultures, les époques et les groupes sociaux. Ses subdivisions (viande de boucherie / porc / volaille / gibier; viande rouge / viande blanche, etc.) sont, elles aussi, contingentes et variables.

La baisse de la consommation, qui affecte inégalement les différentes catégories de viande ne s'explique pas seulement par des raisons économiques (mouvement des prix) ; il faut prendre en compte l'ensemble des changements survenus dans les conditions de vie et dans les modes de vie, plus précisément dans l'ensemble des ressources et des contraintes (par exemple : temps, savoirs, information disponible, etc.) caractéristiques des différentes catégories de consommateurs. Nous avons ainsi été amenés à faire l'inventaire des propriétés sociales qui distinguent les non consommateurs des faibles consommateurs

et des gros consommateurs. On peut ensuite dégager les tendances auxquelles correspondent ces propriétés, qui peuvent être stables, en voie de généralisation, ou au contraire de raréfaction, caractériser des groupes en expansion ou en déclin, etc., et essayer ainsi de savoir si la baisse de consommation que l'on observe est une tendance lourde ou un épisode passager.

Nous présenterons ensuite les résultats d'une étude menée sur une population consommant très peu de viande, qui donnent un éclairage sociologique sur le phénomène de non consommation.

Quels peuvent être les facteurs explicatifs de cette baisse de la consommation de viande de bœuf ?

La plupart des données présentées ici sont tirées des enquêtes sur l'alimentation de ménages résidant en France, menées par l'INSEE sur la période 1965-1991. Ces enquêtes sont réalisées à partir d'échantillons représentatifs de 10000 ménages qui enregistrent sur un carnet tous leurs approvisionnements alimentaires (quantité et prix) sur une période de 7 jours. Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

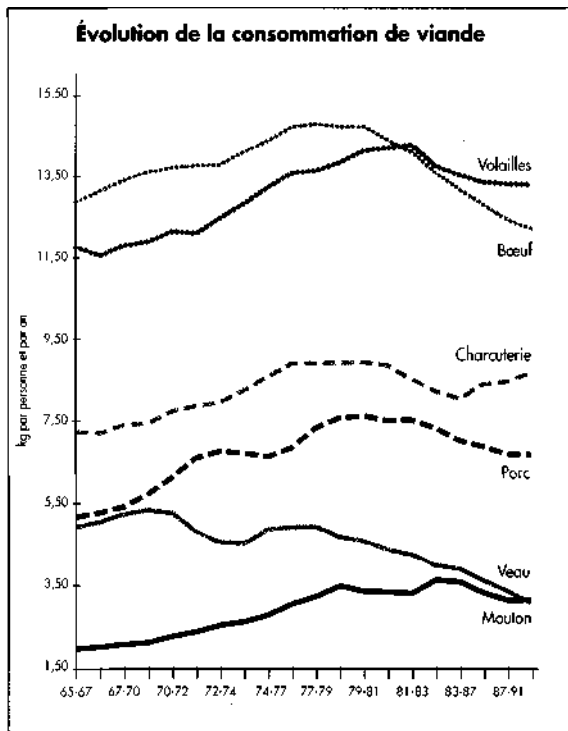
■ l'évolution par catégorie de viande

La baisse de la consommation affecte très inégalement les différentes catégories de viande ainsi que le montre le graphique 1 qui retrace l'évolution sur 25 ans de la consommation de viandes, exprimée en kg/personne/an.

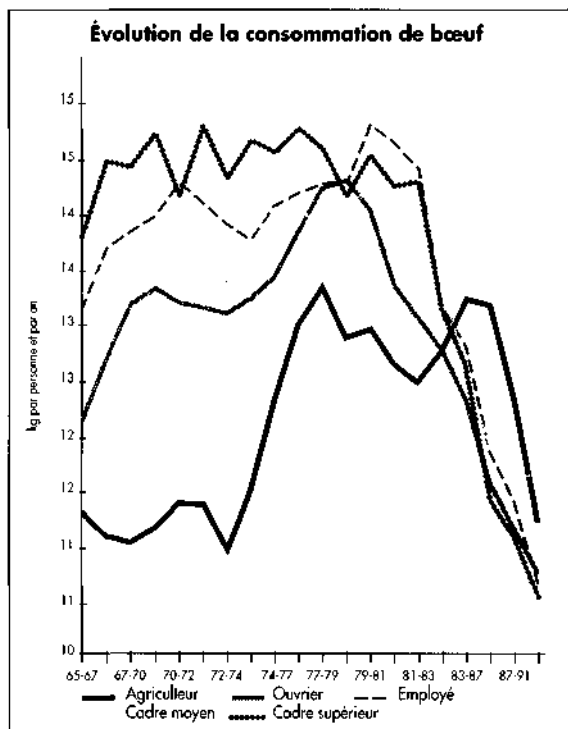
Pour le bœuf, on constate de 1966 à 1980 une augmentation continue mais de moins en moins soutenue, ce qui suggère un phénomène de saturation puis, à partir de 1981, une décroissance marquée pour aboutir à un niveau final inférieur au niveau initial. Pour les volailles et le porc, on observe une évolution analogue mais le niveau en fin de période reste supérieur à celui du début. Enfin la consommation de mouton croît régulièrement tandis que celle de veau diminue constamment. **La baisse globale est donc le résultat d'évolutions contrastées.**

■ la consommation de viande de bœuf par catégories socioprofessionnelles

Le graphique 2 concerne la seule viande de bœuf. Au milieu des années soixante, la consommation de bœuf suivait exactement la hiérarchie sociale : en haut les cadres supérieurs (17 kg par personne et



Source : enquêtes INSEE



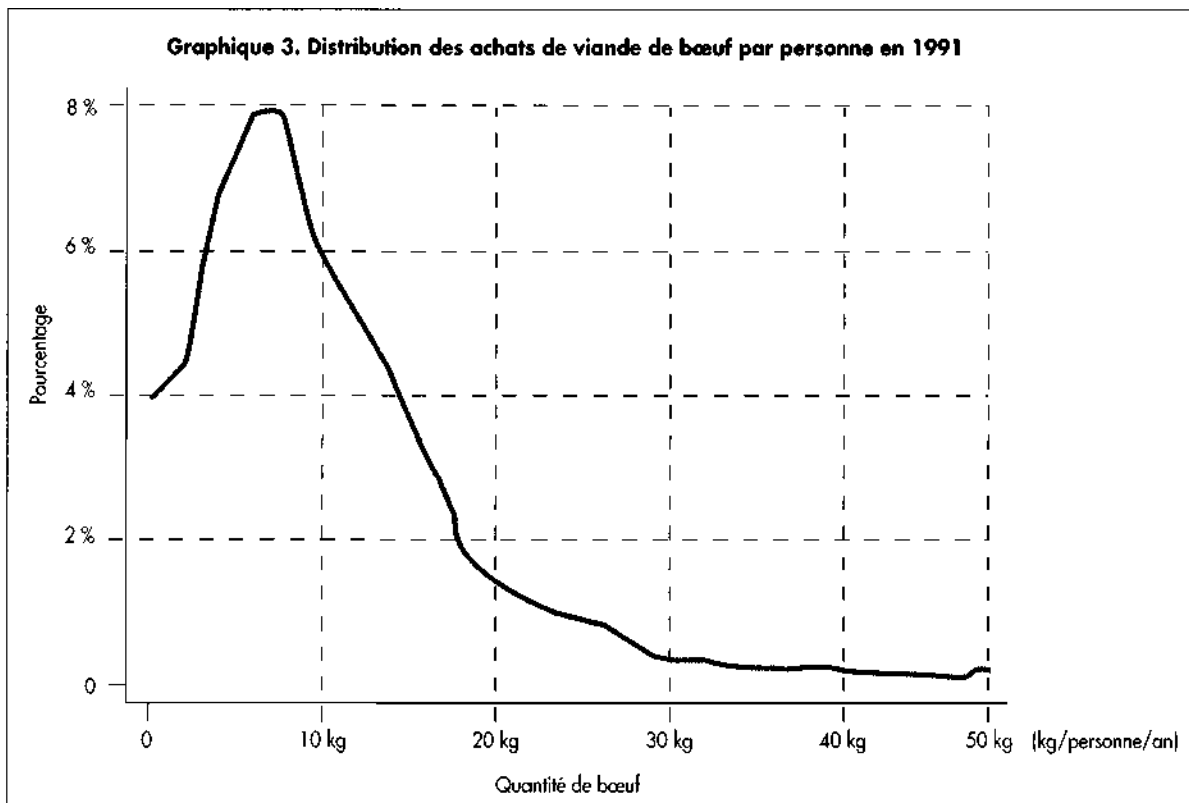
Source : enquêtes INSEE

par an), suivis par les cadres moyens et par les employés dont les consommations sont très proches l'une de l'autre; en bas, les agriculteurs (11 kg); entre les deux, mais nettement décrochés des employés, les ouvriers. La consommation des cadres supérieurs plafonne très vite, dès 1970-1972, suivie par celle des employés, qui dépasse dès 1967-1970 celle des cadres moyens. La consommation des ouvriers augmente elle aussi avec retard, jusqu'en 1978-1980 où elle rattrape celle des employés, et dépasse même très légèrement celle des cadres moyens et des cadres supérieurs. Mais elle commence dès ce moment à chuter, comme si les budgets ouvriers ne pouvaient soutenir longtemps ce niveau, alors que la consommation des cadres supérieurs, des cadres moyens et des employés remonte en 1979-1981 et ne se met à descendre qu'à partir de 1981-1983, très brutalement il est vrai, si bien que la consommation des cadres supérieurs se situe en 1989-1991 en dessous de celle des ouvriers, elle-même légèrement supérieure à celle des employés.

■ Les effets de l'âge sur la consommation de bœuf

La consommation de viande de bœuf diminue à mesure que l'âge augmente; cette diminution résulte à la fois du vieillissement, ou plutôt du cycle de vie, et de l'effet génération : chaque génération a un comportement de consommation dépendant de son histoire (par exemple : expérience des "restrictions"). La consommation de bœuf diminue de plus en plus tôt quand on passe des générations les plus anciennes aux générations les plus jeunes : à 70 ans pour ceux qui sont nés en 1911, à 60 ans pour ceux qui sont nés en 1921, à 50 ans pour ceux qui sont nés en 1931 ; elle se stabilise dès 40 ans pour ceux qui sont nés en 1941, et décroît dès 30 ans pour ceux qui sont nés en 1951. Les générations les plus anciennes ont des profils assez semblables; les niveaux de consommation à 50 ans sont assez proches pour les groupes nés en 1921, 1931, et 1941. Mais la consommation à 40 ans de ceux qui sont nés en 1951 est beaucoup plus faible que celle de ceux qui sont nés en 1941, et les plus jeunes, nés en 1961, ont à 30 ans une consommation beaucoup plus faible que ceux de la demi-génération précédente.

Si les nouvelles générations ne changent pas leurs habitudes de consommation au cours du cycle de vie (avec la mise en ménage, la venue d'enfants notamment), on voit clairement que la consommation de bœuf continuera à diminuer.



Source : Secodip 1991

■ Consommateurs occasionnels et surconsommateurs

Au delà de l'analyse de la consommation moyenne en fonction du groupe d'appartenance (CSP, âge, génération) on peut également s'intéresser aux comportements individuels. On utilise ici une autre source : le panel SECODIP qui comprend un échantillon permanent de 4500 ménages suivis sur un an. La distribution de la population étudiée selon la quantité de bœuf achetée en un an démontre une très forte hétérogénéité (graphique 3).

On observe une distribution très « étalée » : 10 % des ménages achètent plus de 10,8 kg de viande de bœuf par personne et par an tandis qu'à l'inverse 10 % achètent moins de 2,6 kg (dont 1 % n'en achète pas du tout).

Pour quelles raisons ne consomment-ils pas de viande ? Le cas des membres d'une coopérative alimentaire.

Pour étudier de plus près les conditions sociales qui favorisent la désaffection ou le rejet par rapport à la viande, on a fait une enquête, par questionnaires (N = 750) et entretiens approfondis, auprès d'un groupe où l'on pouvait s'attendre à trouver une proportion très supérieure à la moyenne de faibles consommateurs ou de non consommateurs : les adhérents d'une coopérative d'achat de produits biologiques.

D'emblée, il convient de noter que, si les pratiques alimentaires du groupe sont anticonformistes (par rapport à l'ensemble de la population), il n'est pas pour autant constitué de marginaux : 73 % sont mariés ou vivent en couple, l'âge moyen est de 40 ans, l'âge modal de 30-35 ans. 56 % ont un ou plusieurs enfants au foyer. 71 % sont actifs, 6 % au chômage et 7 % sont retraités. Les classes moyennes inférieures sont sur-représentées par rapport à la population totale : elles représentent 53 % des actifs de l'échantillon contre 17 % dans la population active totale. Certaines professions sont également sur-représentées : enseignants, professions médicales et paramédicales et travailleurs sociaux représentent 49 % de l'échantillon. Enfin l'échantillon se distingue aussi par le haut niveau d'éducation : 58 % ont un niveau supérieur au bac contre 12 % dans la population totale.

Des questionnaires et des interviews, il ressort que les pratiques des répondants, leurs attitudes et leurs opinions forment un ensemble cohérent dans lequel **la faible consommation de produits d'origine animale n'est qu'un élément parmi d'autres.**

Les consommateurs réguliers de viande sont peu nombreux : moins de 5 % consomment

régulièrement de la charcuterie, moins de 10 % du mouton ou du veau, 13 % du porc et 17 % du bœuf. En revanche, la proportion d'abstinents totaux est élevée : 42 % ne consomment jamais de charcuterie, 42 % de veau, 25 % de bœuf etc.

En ce qui concerne le poisson, la volaille, les produits laitiers et les œufs, la situation est très différente. Il y a beaucoup plus de consommateurs réguliers : 40 % pour la volaille, plus des deux tiers pour le poisson, les produits laitiers ou les œufs et très peu d'abstinents (moins de 10 %).

32 % se déclarent végétariens et 6 % suivent des régimes spéciaux (macro-biotique par exemple). Parmi ceux qui se déclarent végétariens, certains consomment occasionnellement de la viande.

Cette faible consommation de viande va souvent de pair avec de nombreux interdits personnels qui portent sur des produits considérés comme nocifs; il y a 83 % de non fumeurs et 35 % ne consomment jamais d'alcool (62 % occasionnellement); mais on peut noter également que 67 % ne consomment jamais de sucre raffiné, 38 % jamais de surgelés ou 31 % jamais de conserves.

Si les enquêtes ont été conduites à consommer peu ou pas de viande, c'est d'abord, d'après eux, pour des questions de santé : les deux tiers citent ce motif en premier, 20 % en second. Vient ensuite le gaspillage induit par la consommation de protéines animales qui s'effectue au détriment des pays pauvres : 39 % l'évoquent en premier et 21 % en second, enfin le respect de l'animal. Le dégoût de la viande ou des raisons spirituelles sont également évoqués.

Enfin, l'attitude envers la médecine est également très tranchée. 12 % seulement ont régulièrement recours à la médecine traditionnelle, 22 % jamais. Les autres y ont recours occasionnellement : vaccination des enfants ou maladies graves. 71 % de la population étudiée a recours à l'homéopathie, seule (23 %) ou associée à d'autres pratiques non conventionnelles (48 %).

Conclusion

Ainsi les faibles consommateurs de viande, qui appartiennent pour l'essentiel aux fractions intellectuelles des classes sociales, se caractérisent par un ensemble cohérent d'attitudes et de pratiques. Bien que ces pratiques soient « rares » et anticonformistes, il ne s'agit pas de marginaux. Ils appartiennent au contraire à des fractions sociales qui ont

connu une forte augmentation d'effectifs ces dernières années, sont mariés ou vivent en couple, ont des enfants, etc. La connaissance des propriétés des groupes qui manifestent une méfiance particulièrement forte à l'égard de la viande devrait permettre de savoir dans quelle mesure et auprès de quelles catégories cette attitude est susceptible de se diffuser, sous des formes plus ou moins modérées.

Goûts culinaires

et viandes

de souffrances

Ainsi emprisonné, le veau est incapable de satisfaire ses besoins essentiels : marcher, courir, jouer avec ses congénères. La privation de tout contact social est anti-naturelle.

Ce veau élevé en batterie reçoit une alimentation à base de lait appauvri en fer, ce qui provoque une anémie d'où provient la blancheur de la viande. Cette anémie a un rôle néfaste sur le bien-être de cet animal comme le précisent plusieurs scientifiques : « *Ces carences entraîneraient inévitablement une mort prématurée si ces veaux n'étaient pas abattus si jeunes* », Professeurs Fraser et Broom.

Le manque de fourrage ne permet pas le comportement normal de la rumination. Ces conditions d'élevage sont en contradiction flagrante avec les besoins physiologiques et comportementaux du veau.

Ces animaux n'éprouveraient durant l'élevage, selon ce qu'en concluent certains scientifiques, ni douleur, ni souffrance, ni stress. Qu'en savent-ils ?

Les poules pondeuses et les volailles élevées en batterie

Plus de 90 % des 300 millions de poules pondeuses de l'Union Européenne sont installées dans des cages et élevées en batterie. La directive européenne de protection des poules en batterie prévoit des cages d'au moins 450 cm², soit la taille d'une feuille de papier pour chaque poule. Le système de batterie constitue un environnement fermé pour les poules. Des études prouvent que les poules ont besoin de suffisamment d'espace pour se développer normalement. Des problèmes d'hygiène et de bien-être apparaissent y compris des problèmes de fragilisation des os, constatés chez plus de 30 % des poules pondeuses élevées en batterie.

Les volailles de chair, principalement les poulets et les dindes, mais aussi les oies et les canards, sont confinés dans des enclos surchargés. La mauvaise qualité de la litière due à une accumulation d'ammoniac provoque des brûlures.

En ce qui concerne le goût, la consommation de tels animaux peut apparaître repoussante pour certains consommateurs. Les consommateurs ont alors le choix entre devenir végétariens, mais ils sont encore peu nombreux, ou ne plus manger certaines espèces élevées en batterie.

Le refus de consommer certaines viandes peut être motivé par des raisons culturelles (vache sacrée, cheval) ou de sensibilité (lapin) lorsqu'il s'agit d'un animal domestique. Mais cette attitude peut aussi être le résultat d'un refus du mode d'élevage qui aboutit à faire souffrir inutilement un animal, d'autant plus que l'aliment ne sera pas meilleur au goût. De plus en plus de consommateurs informés refusent ces situations.

Savez-vous pourquoi la viande de veaux élevés en batterie est blanche ?

Arraché brutalement à sa mère, quelques jours après sa naissance, le veau est immédiatement enfermé dans une minuscule case en bois, et ce, jusqu'à sa mort. Le sol est constitué de lattes de bois espacées ; aucune litière n'est mise à sa disposition, car si ce veau en mangeait sa viande perdrait sa blancheur. Ce sol inadapté est responsable des blessures des extrémités, de contusions fréquentes. L'animal souffre.

La case est très étroite. Au fur et à mesure que le veau grandit, il perd toute liberté de mouvement, ne peut plus se retourner, s'allonger complètement.

Et les vaches folles ?

Les événements récents ont amplement confirmés que tout ce qui touche à la vie est extraordinairement complexe. Chaque fois que l'on croit arriver à un résultat « définitif » en matière de connaissance des mécanismes ultracomplexes de la vie, de nouveaux phénomènes viennent le démentir. Il faut alors « bricoler » une nouvelle théorie... qui à son tour sera remise en cause. Le processus est apparemment sans fin.

De microbes non maîtrisés, en virus non maîtrisés... de virus en « prions » encore moins maîtrisés...

Pour en revenir à nos vaches, des millénaires de vie naturelle, en champs, avaient produit un équilibre plutôt stable entre les consommés (bovins, ovins, volailles) et les consommateurs.

Mais une modification importante, non naturelle - l'alimentation des animaux herbivores par des poudres fabriquées, et de plus à base de produits animaux ! - est intervenue qui n'a pas subi l'épreuve des siècles et des millénaires. Les savants, loin, loin d'être infaillibles, constatent avec effarement qu'apparaissent, après des années d'incubation, des maladies mortelles pour l'homme ayant mangé de ces viandes... non naturelles.

Imprévisibles, imprévus, pour le moment invincibles, masqués, de nouveaux monstres microscopiques sont apparus.

Réactions d'un public de mieux en mieux informé

Les conditions inhumaines de l'élevage en batterie (entassement, interdiction de mouvements, etc..) sont de mieux en mieux connues, et par un public de plus en plus étendu.

Quand le consommateur ne savait pas, il n'y avait pas de dégoût, de répulsion : pas d'inclusion des supplices de l'animal dans la représentation mentale de ce qu'il mastiquait. De même qu'Adam et Eve n'ont su qu'ils étaient nus...qu'après avoir mangé le fruit de l'arbre de la connaissance.

Notre consommateur, grâce à, ou à cause de, l'évolution de l'information, connaît, « voit » l'affreuse vie des animaux de batterie. C'est inclus dans sa psyché, dans sa tête, lorsqu'il mâche leur viande

Un nouveau tabou ?

En somme, humains plus sensibles, plus civilisés, plus évolués, nous avons créé un nouveau « tabou » pour nous dégoûter de cette viande de souffrances, qui traîne avec elle des idées, des affects, horribles.

Le tabou de la « viande de souffrances » est sans doute moins ancien, moins enraciné, moins fort que d'autres (horreur générale pour l'anthropophagie, par exemple). Mais la civilisation, ou disons la sensibilité, croît. Les connaissances se répandent, ce nouveau tabou « a de l'avenir ».

Ces souffrances, cette vie antinaturelle, sont évitables. Ces méthodes d'élevage n'aboutissent qu'à donner une viande insipide.

Conclusion

Vaches folles dont la viande peut être mortelle pour l'homme, moutons maintenant, veaux, volailles, etc. entraînent un effondrement de la consommation des viandes... Ne soyons ni sourds ni aveugles. Le public de plus en plus informé souhaite, demande, un retour à l'alimentation et à la vie naturelles, pour tous les animaux de consommation et manifeste son dégoût pour cette viande non seulement blanchâtre mais aussi insipide, lourdement imprégnée de la souffrance indicible des animaux.

Car il n'y a pas que la vue de la viande, mais aussi l'idée que s'en fait le consommateur. Ainsi on consomme, on apprécie, on digère les aliments non seulement avec la bouche et l'estomac, mais aussi avec le cerveau.

Y-a-t-il des bases scientifiques et rationnelles pour une alimentation végétarienne ?

46

Lorsque l'on parle d'alimentation végétarienne, les idées reçues et les clichés abondent. Or la plupart des traditions alimentaires des grandes civilisations sont, ou ont été, à tendance végétarienne par nécessité. Cependant aucun argument sérieux ne peut contester que l'homme est un omnivore. C'est précisément lorsqu'il est devenu progressivement de plus en plus carnivore qu'un néo végétarisme est ainsi apparu, militant, et institué en véritable mode alimentaire contestataire. Le paroxysme a été poussé au maximum avec le végétalisme refusant tout produit d'origine animale. Ces attitudes extrêmes ont conduit à rejeter ces modes alimentaires et à maintenir ostracisme et agressivité entre deux modes de vie, de pensée et d'alimentation.

Ce n'est que récemment qu'une évolution se dessine avec l'émergence d'une approche scientifique venant des anglo-saxons, qui notamment en étudiant l'état de santé d'une communauté végétarienne importante aux Etats-Unis, les Adventistes, ont établi une nette diminution de la prévalence de nombreuses pathologies. Aujourd'hui les travaux sont considérables et confèrent un intérêt nouveau à l'alimentation végétarienne.

L'homme est-il végétarien ?

D'un point de vue physiologique et biologique, l'homme est omnivore. Dans l'histoire de l'humanité cependant, sous l'effet de changements climatiques sévères (glaciations...), l'homme a pu être un carnivore presque exclusif. Les esquimaux sont l'illustration de cette possibilité encore aujourd'hui. Cependant sur la planète les 3/4 de l'humanité pour des raisons économiques ou pour des raisons religieuses (hindouisme...) sont des végétariens ou quasi végétariens par nécessité ou par choix.

Qu'est-ce que le végétarisme ? Qu'est-ce qu'un végétarien ?

L'alimentation végétarienne exclut la chair des produits animaux, et donc la viande, les abats et la charcuterie, mais aussi le poisson. Par contre les sous-produits animaux, œufs et produits laitiers, sont maintenus : on parle de régime ovo-lacto-végétarien. Certains végétariens non « orthodoxes » consomment du poisson. Certains consomment de la viande occasionnellement, on parle de semi-végétariens. Le régime végétalien exclut tout produit et sous-produit d'origine animale, y compris les œufs, le lait et ses dérivés et même le miel...

Le végétarien peut se définir bien sûr par son mode alimentaire. Ce n'est pas cependant un mode alimentaire où l'on ne consomme que des légumes ! Il ne peut pas non plus se définir par la simple suppression de viande qui est une définition négative par défaut. Ce n'est ni un menu sans viande ni un régime salade. C'est un mode alimentaire qui apporte davantage de protéines d'autre nature que celles de la viande, et d'autre part accorde une place plus importante aux aliments végétaux (céréales, légumineuses, légumes, fruits).

Pourquoi est-on végétarien ?

Les motivations des végétariens sont multiples. Elles peuvent être philosophiques ou éthiques (non violence, protection des animaux...) mais aussi humanitaires avec le souci de mieux répartir les ressources alimentaires mondiales en protéines d'origine végétale. La consommation de protéines végétales par l'animal induit un rendement médiocre. On estime ainsi que 38 % de la production mondiale de céréales est destinée à l'alimentation du bétail, des porcs et de la volaille, 48 % de la production du Japon et 70 % de celle des USA. Court-circuiter l'animal

pour nourrir l'homme permet d'épargner les ressources alimentaires, agricoles et en eau mondiales. Ainsi sur 1 hectare on peut obtenir plus de 500 kg de protéines de soja, ou 26 kg de protéines de bœuf. De même produire 1 kg de protéines de soja nécessite 3 800 litres d'eau et 1 kg de protéines de bœuf nécessite 102 000 litres d'eau. En outre, l'utilisation intensive d'engrais chimiques azotés, ainsi que les conséquences de cette utilisation sur le développement explosif d'algues, source de dégagement de méthane, et la production directe de méthane par les animaux d'élevage, contribuent pour 25 % à l'effet de serre. Empiriquement, la motivation de nombreuses personnes ayant recours à une alimentation végétarienne est liée à la santé.

Notre enquête

En juin 1996, nous avons mené une enquête auprès de 300 personnes, 150 végétariens recrutés par le biais d'une association et 150 non-végétariens.

A la question « quelle est votre opinion sur le lien entre alimentation et impact sur la santé ? », les végétariens sont plus nombreux (94,8 % vs 81,7 %) que les non-végétariens à répondre que ce lien est important. Par contre, l'opinion sur l'alimentation et l'impact sur la ligne, l'alimentation et la gastronomie, l'alimentation et la convivialité, l'alimentation et la rapidité-facilité de préparation, n'est pas différente statistiquement avec simplement une tendance qui paraît plus forte pour les non-végétariens.

Lorsque l'on demande aux non-végétariens leur opinion, et aux végétariens ce que les non-végétariens pensent en général, on observe que les non-végétariens considèrent moins souvent que la viande est source de santé (59,5 % vs 68,9 %), et que le végétarisme est synonyme de manger triste (26,3 % vs 69,6 %), et plus souvent que l'on peut être en parfaite forme sans manger de viande (63,5 % vs 43,5 %). Il apparaît donc que les non-végétariens ont une meilleure opinion des végétariens ou du végétarisme, et que les végétariens ont une idée négative de l'opinion des non-végétariens quant au végétarisme ou à la viande.

De même, lorsque l'on demande aux non-végétariens leur opinion et aux végétariens leur avis sur les consommateurs de viande, on constate que les non-végétariens sont moins nombreux à considérer que la viande est nécessaire pour l'équilibre alimentaire (61,5 % vs 92,2 %). Là aussi, les végétariens ont une idée très déformée de la perception des vertus

attribuées à la viande par les non-végétariens. D'ailleurs, 81,2 % des végétariens estiment qu'ils ont des difficultés à faire comprendre l'intérêt du végétarisme.

Par contre, 31 % des non-végétariens pensent qu'ils mangent trop de viande et 58,1 % envisagent de réduire leur consommation de viande.

Enfin, lorsque l'on demande aux non-végétariens quelles seraient leurs motivations pour une diminution de la consommation de viande et aux végétariens quelles sont leurs motivations quant à leur suppression d'aliments carnés dans leur alimentation, on observe que les motivations sont très différentes : respect de la vie animale NV 32,5 % - V 94,9 %; bénéfique pour la santé NV 68,2 % - V 87 %; protection de l'environnement NV 22,3 % - V 78,6 %; aide au tiers monde NV 21,7 % - V 65,6 %; raisons philosophiques ou religieuses NV 4,5 % - V 54,5 %.

Il apparaît donc dans cette étude une attitude d'exclusion des végétariens par eux mêmes et un désir assez grand, pour une partie de la population étudiée, de réduction de la consommation de viande, avec des motivations très différentes de celle des végétariens enquêtés.

Les caractéristiques de l'alimentation végétarienne.

L'intérêt principal de la viande est représenté par son apport en protéines de bonne qualité. La première priorité est donc de substituer ces protéines par d'autres. Le végétarien dispose pour cela de deux grandes sources : d'autres protéines animales, œufs et produits laitiers; des protéines végétales issues soit des céréales, soit des légumineuses, soit des oléagineux. La qualité des premières, et en particulier leur valeur biologique, reflet de leur composition en acides aminés, est tout à fait satisfaisante voire idéale (œuf). Les protéines végétales quant à elles ont une moindre qualité nutritionnelle, notamment en terme de valeur biologique et en terme de digestibilité. La valeur biologique d'une protéine dépend de l'existence d'un facteur limitant correspondant à l'acide aminé essentiel qui est déficitaire par rapport à la protéine de référence. Pour les céréales, c'est la lysine; pour les légumineuses, c'est la méthionine et la cystéine (acides aminés soufrés). L'association des deux, appelée complémentation, permet d'obtenir un mélange protidique de bonne qualité. Ceci est utilisé dans les grandes traditions

alimentaires de façon empirique, par exemple : semoule de blé dur + pois chiches; riz + lentilles ; riz ou maïs + haricots. On peut aussi avoir recours à une complémentation avec des protéines animales en petite quantité (œuf, produits laitiers) et de céréales : crêpe, pizza, pâtes au fromage.

Quant à la digestibilité, elle est fortement améliorée par les transformations liées à la cuisson ou à la technique de fabrication : c'est le cas du soja.

A côté des aliments sources de protéines, l'alimentation végétarienne a très largement recours aux légumes crus et cuits et aux fruits. Dans ce cas, les légumes ne sont pas considérés comme une garniture, mais comme des composants importants du plat principal ou du repas. Mais, en aucun cas, un menu végétarien ne comprendrait que des légumes, il serait déséquilibré et insuffisant.

Peut-on être, devenir ou manger végétarien ?

Contrairement à l'alimentation végétalienne, théoriquement l'alimentation végétarienne n'entraîne pas de carence, si elle est bien équilibrée, ni en protéines, ni en calcium, ni en fer, ni en vitamine B12. Certes, l'homme est omnivore mais il peut sans aucun doute devenir végétarien car il a des capacités d'adaptation considérables. Il doit simplement veiller à réaliser une transition progressive. Certains végétariens peuvent absorber trop de lipides (dans les préparations culinaires ou les plats préparés...), trop de fibres (s'ils ne sont pas habitués), trop peu de protéines, calcium, fer, vitamine B12 si leur alimentation n'est pas équilibrée mais le risque est faible.

Depuis 13 ans, nous avons proposé au choix en restauration d'entreprise des menus alternatifs végétariens, choisis par 15 à 30 % des consommateurs quotidiennement. On peut donc manger végétarien sans être végétarien.

Faut-il être, devenir, manger végétarien ?

Il n'y a ni bons ni mauvais aliments, seuls les excès sont mauvais. Indéniablement nous mangeons trop de viande, de protéines animales et notre alimentation mérite d'être rééquilibrée pour répondre aux vœux des nutritionnistes. L'alimentation végétarienne a des effets bénéfiques incontestables sur la santé : moindre fréquence de maladies cardio-vasculaires,

de diabète, d'obésité, d'hypertension artérielle, de cancers hormonodépendants et de cancer du colon, d'ostéoporose, de lithiase rénale chez les végétariens. Les mécanismes physiopathologiques de ces effets sont aujourd'hui bien expliqués.

Ainsi le bénéfice de l'alimentation végétarienne ne tient pas tant à l'absence de viande qu'à la présence d'autres composants et à un meilleur équilibre alimentaire. Toutefois, d'un point de vue culturel et sociologique, il semble préférable de recommander de manger végétarien plutôt que de devenir végétarien et, d'un point de vue nutritionnel, il est sans doute aussi efficace et plus raisonnable de conseiller de manger végétarien plutôt que d'être végétarien.

Proposer de choisir fréquemment des menus végétariens et moins souvent des menus carnés est une tendance qui répond davantage aux souhaits des consommateurs, aux impératifs économiques et écologiques du XXI^e siècle en terme de ressources agricoles et alimentaires mondiales. Cette alternative nous éloigne des interdits alimentaires dans lesquels certains végétariens se sont enfermés.

Éléments

sociologiques pour la compréhension des comportements végétariens

Le végétarisme, ou du moins la mise en œuvre d'un régime alimentaire accordant une plus large place à la composante végétale et refusant certains types de viandes, s'inscrit dans ce que nous appelons une « *filière du manger* »¹.

Dans un premier temps, nous préciserons en quoi cette filière se distingue de celle communément qualifiée d'« *agro-alimentaire* ».

Nous soulignerons ensuite le fait que les « végétariens », comme les autres mangeurs, doivent être perçus au sein d'un système global et dynamique obligeant la prise en considération de relations triangulaires imbriquant le mangeur, l'aliment et la situation de sa consommation.

Cette approche construite, nous nous intéresserons d'une façon plus concrète aux mécanismes socio-anthropologiques du végétarisme.

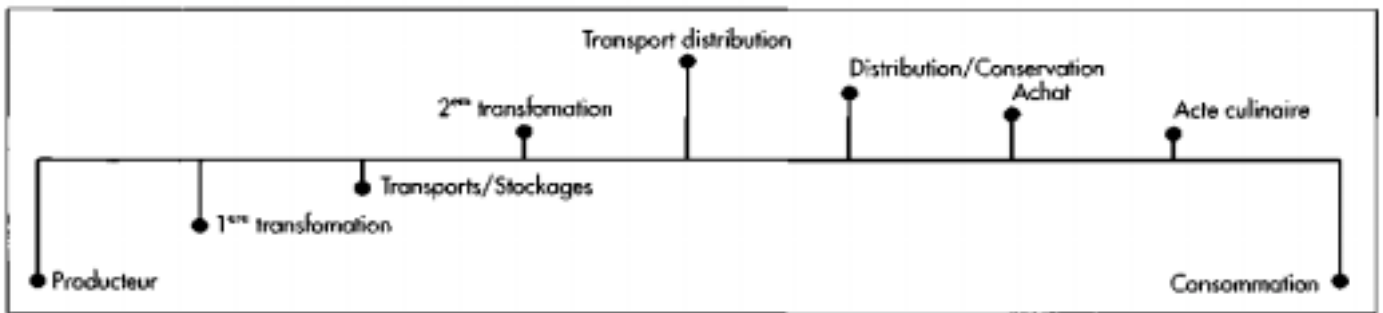
De la « *filière agro-alimentaire* » à celle du « *Manger* »...

Lorsque nous évoquons le « manger », nous envisageons tous les processus permettant à un comestible quelconque solide ou liquide - le « manger » sous-entend le « boire » - d'être absorbé par un mangeur. Reprenant un vieil adage, nous pourrions déclarer que le « manger » va « *de la fourche à la fourchette* », mais cela serait encore réductible puisque, de plus en plus fréquemment, avant que la fourche ne se pique dans la terre, des « décideurs » l'orientent vers la culture de tel ou tel produit, et qu'en aval de la fourchette, l'« après manger » (que nous intégrons à la *filière du manger*), ses conséquences sur la santé, l'image du corps et la production sociale, déterminent en partie nos comportements alimentaires.

Le « manger » représente donc la décision de cultiver un comestible, de le produire, d'éventuellement le transformer, de le distribuer (au sein d'une autarcie, dans un circuit court ou dans un réseau commercial plus ou moins prestigieux qui le connote symboliquement), de l'acheter ou de l'échanger, de le cuisiner, de le préparer et de le proposer au mangeur selon une « mise en scène » et des savoir-faire codifiés culturellement ; décision de l'absorber en respectant ou transgressant des normes de table, des schémas corporels exprimant une socialité, en obéissant à des représentations symboliques et religieuses. Ce « manger », s'inscrivant dans un modèle d'ouverture, de curiosité ou obéissant à un enfermement, débouche sur la constitution de méta-langages, de souvenirs susceptibles de modifier ou de distordre les habitudes du mangeur.

Une telle définition nous éloigne délibérément d'un « manger » qui ne serait que reproduction sociale puisque les acteurs (décideurs, producteurs, transformateurs, transporteurs, distributeurs, préparateurs, chercheurs et mangeurs) innovent, modifient et transgressent perpétuellement. La modernité introduit nécessairement des ruptures et des mutations. La tradition ne renvoie plus alors, dans un « manger » tel que nous le concevons, à une empreinte du passé subie passivement, mais à un sens dans lequel s'inscrit l'acteur social : une volonté d'établir une relation, une filiation à des modèles dont on doit éventuellement faciliter la résurgence.

1. cf. CORBEAU « Rituels alimentaires et mutations sociales », in *Cahiers Internationaux de Sociologie*, vol XCII, 1992, PUF, Paris, et « *Le mangeur imaginaire* », à paraître aux éditions Métailié en 1997.



Le schéma ci-dessus décrit une conception linéaire et mécanique de la filière agro-alimentaire qui ne regrouperait que les professionnels.

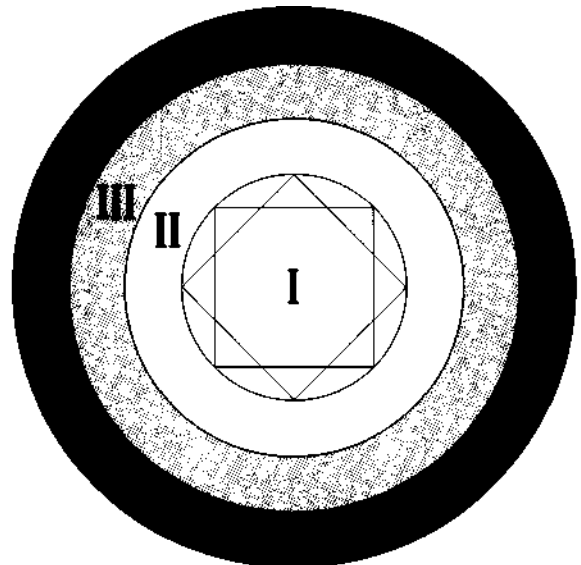
Nous préférons le concept plus dialectique de « *filière du manger* », constituée de zones en interaction, dans lesquelles le sens des messages peut s'inverser à n'importe quel moment, et dans lesquelles de « nouveaux partenaires du manger » échappant à une vision réduite et focalisée du monde de l'agro-industrie ou des métiers de bouche sont inclus. Nous obtenons alors le schéma ci-contre.

Notons que le chercheur intervient à tous les niveaux du cycle depuis des disciplines qui peuvent varier (biologie, économie, sciences humaines, médecine, etc.), que le politique et le financier (locaux, nationaux ou internationaux) peuvent, tout comme les modèles véhiculés par les mass-médias, se trouver en position centrale et constituer des « enjeux » plutôt que des pressions. Dans tous les cas, il faut s'interroger sur leurs effets concernant la recherche, les politiques d'éducation et de formation, les modèles proposés - voire « surexposés » - et les conséquences qui en résultent pour nos comportements alimentaires. Enfin, il faut imaginer comment des passerelles peuvent se construire entre les différents cercles, les stratégies et les discours qu'elles entraînent, les actions qui peuvent s'ensuivre.

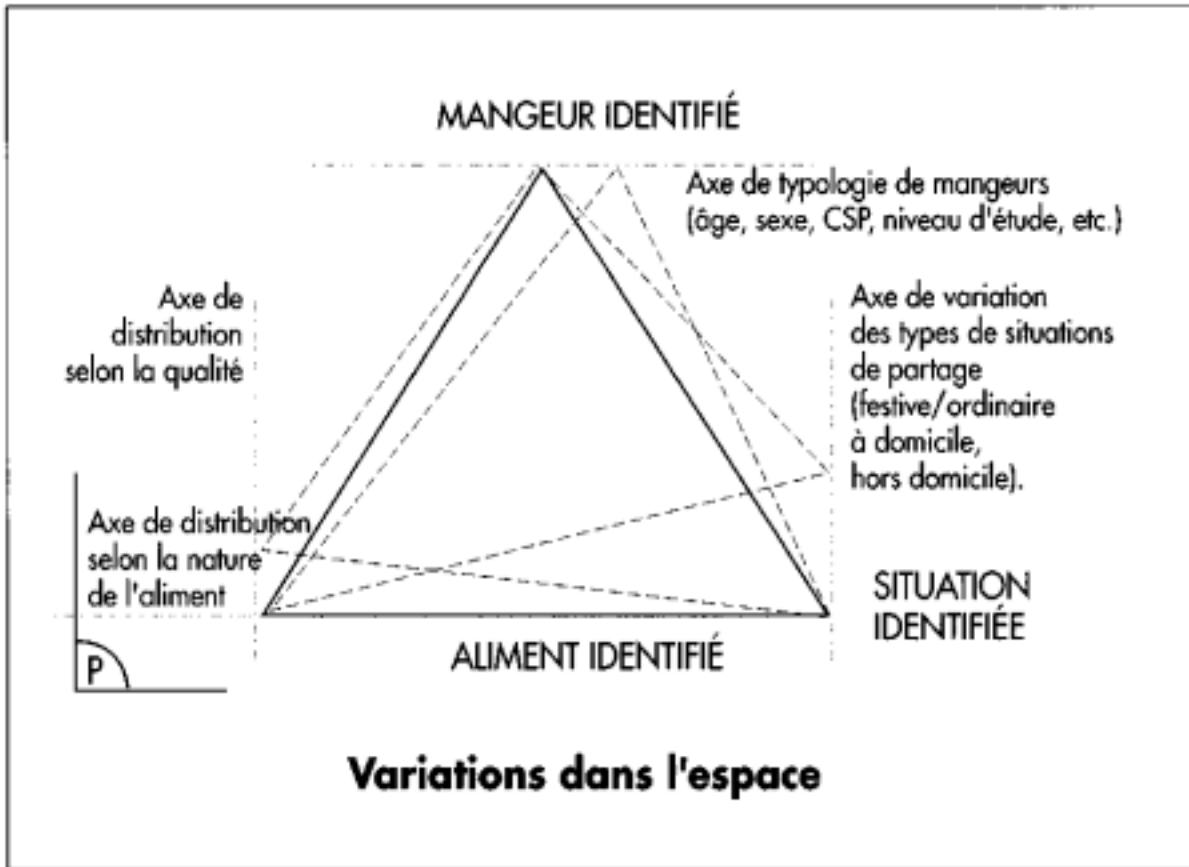
C'est dans ce contexte qui a développé, par des processus complexes, et parfois à travers des effets pervers, une certaine lipophobie, une anxiété par rapport à l'origine de l'aliment et plus particulièrement concernant la viande, l'image d'une certaine efficacité sociale passant nécessairement par la légèreté, etc., qu'il faut appréhender le végétarisme.

Le triangle alimentaire

Lorsqu'il s'agit de comprendre le consommateur, ici le mangeur végétarien, nous proposons de le faire à l'intérieur d'un système triangulaire le reliant à l'aliment consommé dans une situation particulière.



- I = Acteurs traditionnels de la filière agro-alimentaire.
- II = Spécialistes et chercheurs producteurs de savoirs.
- III = Médias
- IV = Décideurs locaux, nationaux, internationaux.



Ce triangle varie dans l'espace puisque chaque élément se situe à l'intérieur d'une typologie possible en combinant une multiplicité de critères : âge, sexe, niveau d'études, catégorie professionnelle, revenu, type d'habitat, statut familial, croyances, style de vie, etc. pour le mangeur; niveau de qualité, prix, etc. pour le produit; types de rituels de partage ou de consommation (repas ordinaire, festif, grignotage isolé, etc.) pour la situation.

Le triangle varie aussi dans le temps puisque chacun de ses éléments possède une histoire : individuelle et collective pour le mangeur; créatrice de symbolique pour le produit (moment d'apparition dans nos sociétés, rareté, canal emprunté pour parvenir au mangeur); recoupant la mutation des formes et des rituels alimentaires pour la situation de consommation.

Le triangle alimentaire peut alors se décliner de deux façons différentes que nous superposons dans notre approche sociologique.

Quelques éléments explicatifs du végétarisme

Nous retiendrons trois types de phénomènes participant à l'émergence du végétarisme. Les deux premiers renvoient aux travaux d'autres chercheurs, le troisième reposant sur l'une de nos récentes enquêtes.

■ Le premier type d'explication du végétarisme nous est livré par Laurence OSSIPOW². Elle note que la consommation de produits carnés renvoie, pour ce type de mangeurs, à la mort, au « meurtre » de l'animal. « La viande c'est du cadavre » et dans ces conditions, son incorporation³ risque d'être fatale... Mais, au delà de cette explication presque triviale, Laurence OSSIPOW distingue deux types de croyances : les croyances factuelles et les croyances représentationnelles. « La décharge d'adrénaline au moment de l'abattage et l'injection de produits pendant l'élevage, par exemple, apparaissent comme des croyances factuelles car elles sont susceptibles d'être démontrées, vérifiées ou contredites »⁴. On comprend alors comment les différents acteurs de la « filière du manger » évoquée précédemment ont contribué (parfois à leur insu), par des campagnes de dénonciation, par des reportages dramatisant l'exceptionnel, par un empressement à mettre en place des législations dont l'effet pervers rendait suspectes les pratiques antérieures et actuelles, à renforcer ces croyances factuelles qui structurent le végétarisme.

« Le représentationnel, c'est de penser que manger de la viande conduit à transmettre à l'homme les humeurs, le tempérament de l'animal, autrement dit que par synecdoque la viande puisse aussi transmettre le suc même de la vie, tout en répugnant comme chair morte »⁵. Le phénomène « vache folle » dans la filière du manger, (phénomène dans lequel tous les acteurs ont, à un moment ou un autre, dans un sens ou dans un autre, joué un rôle constructeur), illustre bien ce que peut être une croyance représentationnelle se superposant à une croyance factuelle, la nature de l'alimentation bovine.

Enfin, grâce à son important travail empirique faisant une grande part aux interviews, Laurence OSSIPOW montre que, finalement, les végétariens, dans leur grande majorité, n'obéissent pas véritablement à un interdit de consommation de la chair animale puisqu'ils acceptent, lors de rituels conviviaux, de partager des produits carnés. Ils signifient ainsi leur tolérance, la même qui les empêche de sacrifier des bêtes. Nous constatons alors la relativité du triangle impliquant le végétarien, l'aliment choisi ou toléré et la situation de consommation.

■ Un second type d'explication d'une montée du végétarisme nous est apporté par Geneviève CAZES-VALETTE⁶. Reprenant la distinction faite par Noëlie VIALLES⁷ entre *zoophages* et *sarcophages*, elle montre comment, durant la crise de la « vache folle », le premier type de consommateurs, qui établit une filiation directe entre l'animal et l'aliment, fut moins sensible que le second groupe coupant la viande (*sarcos* en grec) de la nature.

Nous pourrions dire que, si la « filière du manger » n'est pas traversée par une quelconque anxiété, les *zoophages* risquent d'être plus sensibles aux types de croyances relevées par Laurence OSSIPOW lors de ses enquêtes et donc attirés par un certain végétarisme. Mais, dès lors qu'il s'agit d'identifier le comestible porteur de craintes, les *sarcophages*, mangeurs de hachis, de viandes en découpe, de hamburgers, de farces, etc. deviennent plus craintifs,

2. L. OSSIPOW : *Le végétarisme, vers un autre art de vivre*, Paris, Le Cerf/Fides, 1989. et « Aliments morts, aliments vivants » in *Autrement, Manger magique*, n° 149, Novembre 1994.

3. Notion parfaitement analysée par Claude FISCHLER in *L'Homnivore*, Paris, Odile Jacob, 1990.

4. *Autrement*, op cité, p. 130.

5. op cité, p. 130.

6. G. CAZES-VALETTE : « Sciences sociales et marketing : des synergies pour l'élucidation et l'action. Cas de la vache folle », in *Internationale de l'imaginaire*, n° 7, Babel, à paraître.

7. N. VIALLES : *Le sang et la chair. Les abattoirs du pays de l'Adour*, M.S.H, Paris, 1987.

Achats de viande selon les circuits de distribution	Évolution des achats de viande semaines 12 à 19* en comparaison des achats semaines 9 à 11	Évolution des achats de viande semaines 12 à 19* en comparaison des achats des semaines après la crise
Bœuf - en G.M.S - en boucherie	- 33,3 % - 16,5 %	- 22,0 % - 5,5 %
Abats - en G.M.S - en boucherie	- 49 % - 26 %	- 43 % - 23 %
Semaine 12 à 19* : 18 mars au 12 mai 1996 déclaration de la crise de la vache folle Semaine 9 à 11* : 26 février au 17 mars		

plus sensibles et s'interdisent l'aliment animal dont l'anonymat les confortait jusque là.

Les statistiques citées par Geneviève CAZES-VALETE confirment ce type d'analyse et l'aspect relatif du triangle alimentaire dans lequel la situation d'achat (prélude à la consommation) devient ici essentielle. Les consommateurs « sarcophages » ont repris leur consommation de viande en privilégiant une viande identifiée principalement dans les boucheries, pas les « zoophages ». (voir tableau ci-dessus)

■ Le dernier type d'interprétation s'appuie sur une enquête réalisée ces dernières années. La montée d'une lipophobie imbriquée dans une conception de l'action sociale qui serait d'autant plus efficace que le corps est léger, de même que la vitesse, valeur centrale des sociétés post-modernes, supposent l'absence de graisse. Nos enquêtes ont montré que l'« imaginaire du gras » est beaucoup plus fort sur les produits animaux que sur les végétaux. Lorsque l'on est en situation de production sociale intensive, et que l'on cherche à rentabiliser son temps de travail, on fuit la consommation de viande dont la digestion reste perçue comme difficile et l'on s'oriente vers des formes de « manger déstructuré » à base de protéines végétales ou de glucides; éventuellement vers de la viennoiserie ou de la croissanterie pour les consommations les plus lipidiques. Par ailleurs, les nouvelles textures apparues ou valorisées dans le paysage culinaire -pâté, mousse, surimi, spirimi, hachis, etc.- n'habituent pas les nouveaux consommateurs à la viande qui les surprend parfois par sa résistance. Pire, le goût, sans

que l'on en prenne toujours conscience, se trouve transformé par l'adjonction de produits végétaux dans des préparations initialement exclusivement à base de produits animaux...

Aux 5 «S» réclamés par les consommateurs, - Sécurité, Santé, Service, Saveur, Symbolique - risque alors de se greffer un sixième qu'ils ne souhaitaient pas, celui du Simulacre.

8. Enquête que nous avons menée dans le cadre d'« Aliment demain », dont une partie des résultats est publiée dans « De la présentation dramatisée des aliments à la représentation de leurs consommateurs », in *Identités des mangeurs. Images des aliments*, CNERNA-CNRS, Coordonnateur Ismène GIACHETTI, Polytechnica, Paris, 1996

Extraits

et synthèse

des débats

Intervention d'Alexandre Lazareff

La société dans laquelle nous sommes éclate et les systèmes d'explication sont beaucoup plus difficiles à identifier. On voit des tendances qui s'exacerbent, que ce soit le végétarisme le plus extrême ou la protection animale. Il est important de réfléchir très attentivement aux conséquences possibles de certaines positions.

Il a été possible d'échapper à l'intégrisme alimentaire religieux, il serait vraiment très regrettable d'en venir à créer un nouvel intégrisme alimentaire à l'exemple de ce qui se passe dans les pays nordiques ou en Grande-Bretagne.

Deux principales raisons peuvent être invoquées.

D'une part, la sensibilité doit s'exercer aussi envers les consommateurs et il faut bien voir que ce sont les productions intensives qui ont permis de mettre sur le marché des produits à des prix très accessibles. C'est pour cela que la part du budget consacré à l'alimentation n'a cessé de baisser dans le budget global des

ménages. Les productions moins intensives sont nécessairement plus chères et tout le monde n'a pas les moyens de se les offrir. D'autre part, quand on parle de protection animale, il faut être conscient qu'on risque de remettre en cause des filières entières de production. Cela a des conséquences dans bien des domaines, notamment économique et humain, et représente beaucoup d'emplois. Notre patrimoine gastronomique risquerait également d'y perdre beaucoup. Personnellement, si l'on ne devait plus manger ni de lapin, ni de chevreau, ni de cheval, ni de foie gras, je trouverais cela très inquiétant.

Chacun de nous a ses convictions et ceci est tout à fait respectable. Le débat technique et scientifique est tout autre, il faut pouvoir réglementer le secteur de l'alimentation le plus sereinement possible sur des bases objectives afin de ne pas remettre en cause abusivement ni l'équilibre des filières ni l'avenir de la consommation du plus grand nombre.

Si de nouvelles règles doivent être établies, il faut, il me semble, éviter de le faire dans un contexte brûlant et ne pas prendre le risque d'aboutir à des résultats inverses de ceux que l'on recherche.

Intervention de Michel Gervais

Il faut rester réaliste, il y a un marché pour les animaux élevés en batterie. Pour être un peu provoquant, ce que demandent les personnes soucieuses de protection de l'animal, c'est une certification des animaux de type « certification religieuse ». La clarté doit s'installer, pour permettre une alimentation qui, du point de vue des amis des animaux, doit être plus humaine et, du point de vue de l'économiste, coûte plus cher dans le budget des familles. Il ne faut pas sous-estimer les possibilités de diversification des produits.

Synthèse des débats

Le débat a porté à la fois sur les facteurs d'évolution et les tendances concernant la consommation de viande et la nécessité de fournir une réponse aux interrogations de consommateurs qui souhaitent « manger autrement ».

Dans l'état actuel des connaissances statistiques, il ne faut pas surestimer la baisse de consommation de viande qui, d'ailleurs, n'existe pas pour toutes les catégories de viande : il n'y a pas une viande mais des viandes. Il ne faut pas non plus surestimer

la population végétarienne. Celle-ci, au sens strict, c'est-à-dire la population qui ne mange pas du tout de viande, est évaluée par l'INSEE à 1 % seulement de la population française.

Toutefois, de façon structurelle, l'accroissement du niveau de vie des ménages et du niveau d'instruction, surtout pour les femmes depuis 1960, sont à mettre en relation avec l'accroissement de la demande, pour certaines catégories, en faveur de ces « produits de luxe particuliers » que sont les produits biologiques ou bien des viandes produites selon des conditions plus artisanales, moins en batterie.

La viande représente environ 30 % du budget alimentaire des ménages. Bien que les végétariens n'en consomment pas ou peu, leur budget alimentation est souvent aussi élevé sinon plus du fait qu'ils consomment d'autres produits souvent issus de l'agriculture biologique dont les prix sont plus élevés que les produits courants.

Dans la société apparaît un autre groupe de personnes, certainement plus important dans l'avenir, qui ne sont pas végétariennes mais qui souhaitent diminuer leur consommation de viande, en en consommant moins souvent. La question a été posée de savoir s'il n'y a pas un phénomène de saturation autour de l'absorption cumulée de protéines animales (œufs, poissons, produits carnés sous différentes formes...). Ce phénomène serait amplifié en fonction des prises de conscience (santé, tiers mondisme, protection de la nature...), des informations, de l'éducation...

L'alimentation est d'abord affaire d'éducation et pas seulement d'information, cela a été beaucoup dit. Même si les campagnes médiatiques les plus dramatiques, même si les événements peuvent effectivement agir comme des chocs sur l'opinion des consommateurs et provoquer des mouvements de baisse de consommation, on ne peut pas savoir s'ils s'avéreront durables.

Il ne faut pas en effet perdre de vue que l'impact de ces mouvements là, si spectaculaires qu'ils soient, dépend de l'état de préparation de l'opinion, elle-même liée à l'état de l'éducation alimentaire.

Cette éducation alimentaire n'est pas spécifique. C'est par exemple dans l'apprentissage par la famille et par l'école que l'éducation alimentaire se fait.

La société semble avoir besoin pour son alimentation de préférences, de règles de conduite. Une bonne part de l'inquiétude actuelle par rapport à l'alimentation vient du

fait que de nombreuses personnes les ont perdues, en cherchant et essaient d'en inventer. Cette réflexion individuelle, relative à la recherche de références et de référent, permettrait d'expliquer aussi ces évolutions.

L'autre partie du débat a porté, comme pour la première table ronde, sur la nécessaire certification des aliments qui permettraient de répondre à la demande croissante de groupes de population soucieux de consommer des aliments apportant des assurances complémentaires sur la composition des produits, le type d'élevage, le mode de production...