

# Aliments morts, aliments vivants

*Laurence Ossipow*

---

*Les végétariens, en se construisant un régime conforme à leur morale, réforment du même coup leur existence et le monde. Croire ou savoir : faut-il choisir ?*

Les végétariens sont-ils des marginaux aux croyances irrationnelles, de doux rêveurs aux pensées naïves ou de dangereux sectaires qui tentent d'imposer une religion des petites graines ? Ni l'un, ni l'autre, bien sûr, mais des réseaux de personnes aux croyances spécifiques. Ces croyances, à l'instar de toute croyance, ne sont ni vraies ni fausses. Il s'agit en fait de représentations, de conceptions qui proposent une interprétation particulière du monde et du rapport entre les hommes et les animaux.

Même si l'alimentation non carnée et maintes méthodes parallèles de soins éveillent actuellement un intérêt certain<sup>1</sup>, bien des omnivores jugent absurdes les convictions des végétariens. La pertinence des assertions et des pratiques végétariennes ne peut être vérifiée : aux yeux des omnivores, elle n'a donc aucune validité scientifique. Les réactions de ces derniers reposent sur des représentations et des conceptions qui n'ont pas un statut différent de celles des végétariens et ne peuvent prétendre à l'objectivité même si elles s'appuient sur une science rarement remise en question<sup>2</sup>.

---

1. Voir *Ethnologica helvetica*, 17/18, 1994.

2. Elle peut cependant aussi constituer un objet d'enquête et de réflexions ethnologiques ; voir par exemple Latour et Woolgar, 1988.

Soucieux de se différencier de ceux qui ne pensent ni ne mangent comme eux, les omnivores imaginent encore - comme on a pu le dire à propos des « primitifs » - que les végétariens adhèrent pleinement à leurs croyances sans laisser la moindre place au doute ni relativiser leurs affirmations.

Les végétariens auprès desquels j' ai mené une enquête ethnologique en Suisse romande (et en Suisse alémanique dans une moindre mesure), de 1983 à 1990, diversifient pourtant leurs sources de représentations et d'explications du monde : différents niveaux d'interprétation de la réalité s'inscrivent dans un système de pensée, d'argumentation et de pratiques qui empruntent autant au vocabulaire du cœur qu' à celui de la raison.

Les végétariens tentent avant tout de jouer sur la corde sensible pour susciter chez leurs interlocuteurs compassion et respect vis-à-vis de toute vie animée. L'approche de type scientifique n'est pas pour autant rejetée quand elle peut venir corroborer les usages et les principes adoptés. « Même les médecins disent qu' une trop grande consommation de viande peut être néfaste à la santé. » Et de menacer l'interlocuteur d' un problème de cholestérol, voire d' une maladie coronarienne (car « les graisses animales sont dangereuses pour le cœur ») ou d' un cancer du colon (« l'abus de viande associé à une consommation trop restreinte de fibres végétales est responsable d' un mauvais transit intestinal »). De même, les végétariens appuient leur rejet des produits carnés sur des considérations d'ordre anatomique. Se référant à Plutarque (*De l'usage des viandes*) mais aussi à des naturalistes comme Cuvier, ils rappellent que la conformation du corps humain ne ressemble pas à celle des animaux carnivores : la denture serait insuffisamment tranchante, les intestins trop longs et l'estomac ne produirait pas un suc gastrique suffisamment acide. Selon le contexte et les interlocuteurs, les végétariens recourent donc à des explications variées de leurs choix alimentaires. Il convient alors de se demander de quelles façons ils adhèrent à leurs croyances.

Comme le montre Dan Sperber (1982), les croyances « apparemment irrationnelles » ne sont que rarement confondues dans l'esprit du croyant avec le savoir ordinaire. Il s'agit de représentations semi-propositionnelles, c'est-à-dire de représentations conceptuelles incomplètes, souvent confuses, pas entièrement logiques mais pouvant constituer autant « d'étapes ou de positions de repli sur

le chemin de la compréhension propositionnelle intégrale » (Sperber, 1982, p. 73). En outre, l'état d'inachèvement de ces propositions présente un aspect créatif dans la mesure où il permet de susciter chez l'interlocuteur de nouvelles interprétations des propos qui lui sont soumis. En somme, si l'on considère ces énoncés comme des représentations et non comme des faits qui pourraient être discutés et contredits, ils ne peuvent relever du registre rationnel ou irrationnel.

### *La chair, un aliment mort*

---

« La viande, c'est du cadavre » : quand mes informateurs énoncent une telle proposition, que disent-ils, que croient-ils ? Soucieux du respect de toute vie animée, les végétariens excluent les aliments carnés de leur alimentation. Pour eux, un steak - l'aliment repoussoir par excellence - proposé à l'étal d'une boucherie ou disposé sur une assiette prêt à être consommé, c'est d'abord une substance morte puisque ayant nécessité un abattage. La couleur de la chair et son jus rappellent par ailleurs le sang qui a coulé, l'acte « meurtrier ». Ingérer un aliment carné revient à introduire la mort en soi, à affaiblir son propre corps, à devoir se représenter sa propre mort. Plus concrètement, le rejet de la viande équivaut au refus d'une contamination par les humeurs de la bête. Les végétariens caractérisent ces humeurs de deux façons différentes. Il s'agit d'abord des sécrétions d'adrénaline que l'animal dégage au moment du stress de l'abattage. À l'adrénaline s'ajoutent les antibiotiques et les hormones qui auraient pu être injectés pendant l'élevage. Les végétariens suggèrent ensuite que la viande véhicule le tempérament de l'animal abattu, sa force, mais aussi son caractère agressif. Or les végétariens entretiennent une attitude ambiguë à l'égard des animaux. D'un côté, outre le droit inconditionnel à la vie qu'ils leur reconnaissent, ils les honorent pour leur « naturel », pour leur proximité avec la terre et le cosmos. De l'autre, ils s'en distancient parce qu'ils les estiment soumis à leurs instincts et incapables de transcender leurs actes<sup>5</sup>. « Je ne veux pas ressembler à une vache »,

---

3. Sur la discontinuité et la continuité entre animalité et humanité, se référer à Fischler, 1990. Pour un développement des spécificités de la position végétarienne, voir ma thèse à paraître.

souligne en riant une informatrice. En dernier lieu, comme si ces raisons leur paraissaient beaucoup moins importantes, les végétariens décrivent les risques que la consommation de viande présente pour la santé, que nous avons évoqués plus haut.

À propos des produits carnés interviennent des types de légitimations très hétérogènes, certaines assertions se présentant comme l'énoncé de faits attestés, vérifiables et démontrables, d'autres, au contraire, relevant explicitement du registre de la représentation. Nous parlerons dans le premier cas de croyances factuelles, dans le second de croyances représentariennes. 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. Ce qui me semble en revanche représentatif, 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.

Certains végétariens affirment qu'ils seront malades s'ils mangent des produits carnés et attribuent directement la maladie à l'ingestion de viande. Beaucoup ne pensent cependant pas réellement que la consommation occasionnelle de viande pourrait les rendre malades physiquement. « Un jour, j'ai été invité chez des amis qui ne savaient pas que j'étais devenu végétarien. A l'exception d'un peu de salade, tout le repas était carné. Je me souviens surtout des petits pâtés qui étaient offerts à l'entrée. Je me suis demandé ce que je devais faire : les manger ? les refuser ? Finalement, je me suis dit que cela ne me rendrait pas malade, qu'il fallait voir ces petits pâtés comme une épreuve. Une épreuve dans le cadre d'une initiation. Une épreuve sur le chemin que tu dois parcourir. Mon choix me permettait aussi de ne pas être considéré comme sectaire, de ne pas être marginalisé », se rappelle un informateur. En fait, les végétariens estiment la contamination physique moins importante que la contamination morale, le risque de devenir bestial et de ne plus pouvoir poursuivre un idéal de pureté et de progrès spirituel. Ils maintiennent une distance entre eux et les animaux, mais aussi entre eux et les consommateurs de produits carnés qu'ils estiment « moins évolués spirituellement ».

## *La plante, un aliment vivant*

---

« Les graines germées, c' est une force de vie », m' expliquent mes informateurs. A leurs yeux et à leur goût, ces graines concentrent en elles toutes les propriétés concrètes et symboliques des végétaux. Ainsi sont-elles emblématiques du végétarisme. Les végétaux, et plus particulièrement ceux qui peuvent être consommés crus en phase de germination, sont tenus pour vivants par les végétariens. Fervents partisans de toutes les techniques de longévité qu' ils peuvent découvrir, les végétariens considèrent que l' ingestion d' aliments « vivants » améliore la santé et prolonge la vie.

« La longueur d' onde des végétaux est très courte, donc leur réceptivité est beaucoup plus grande. Les ondes émises par les végétaux permettent la communication avec les mystères de la vie », m' explique un végétarien. Le végétal apparaît aussi comme un médium qui rassemble et transmet les forces du cosmos. Consommer des végétaux au premier degré (et non au second degré comme c' est le cas avec les produits et sous-produits animaux, viande d' une part, lait, œufs, etc., de l' autre) permet d' incorporer les ondes positives qui se développent dans la terre nourricière et emplissent le cosmos. Les plantes doivent donc être cultivées de la façon la plus « naturelle » possible et consommées dans leur état le plus brut afin qu' aucun produit chimique de synthèse, qu' aucune manipulation (générique par exemple) et le moins possible de transformation culinaire ne viennent brouiller cette communication avec le cosmos. Par ailleurs, les modes de cuisson trop rapides ou trop puissants ainsi que les modes de conservation à long terme (surgélation, conserves, etc.) sont considérés comme affaiblissant la vitalité des végétaux. Les fruits, les légumes ou les céréales ingérés devraient permettre de s' approprier une part du cosmos et de son énergie. Comme l' explique Claude Fischler (1990), le mangeur incorpore l' aliment et celui-ci l' incorpore à son tour au cosmos.

Certains végétariens indiens - les Jaina étudiés par Marie-Claude Mahias (1981) - se refusent à consommer des végétaux qui contiennent de nombreuses graines, donc des germes de vie (grenade, tomate, aubergine, etc.). Les manger reviendrait à avoir éliminé une source de vie. Les végétariens occidentaux que j' ai interrogés sont plus ambivalents. D' un côté, les plantes sont tenues pour vivantes et leur vitalité est recherchée comme source de santé. De l' autre,

elles ne sont pas considérées comme animées et les destiner à la consommation humaine ne s'apparente donc pas à un meurtre. Même s'ils sont sensibles aux arguments que les non-végétariens leur soumettent (« pour manger une plante, vous devez bien la "tuer", la couper », « on dit que les plantes réagissent à la musique, qu'elles ont des états d'âme », avancent ces derniers), la vie végétale ne leur apparaît pas du même ordre que la vie animale. « Une plante se développe, mais ne se déplace pas vraiment, elle n'a pas de souffle, il ne coule pas de sang dans ses veines. On ne peut pas vraiment dire qu'elle est animée, qu'elle a une âme comme l'animal, même si l'âme animale est de nature inférieure à celle de l'homme », rétorquent les végétariens.

En fait, la consommation de plantes ne les oblige pas à se poser de façon nette la question, déjà évoquée, de la continuité entre humanité et animalité. En consommant une plante, les végétariens n'ont pas le sentiment, comme dans le cas des produits carnés, d'assimiler une vie à la fois semblable et différente de la leur. Le végétal est suffisamment dissemblable pour être consommé.

Par rapport au végétal, croyances factuelles et représentationnelles s'entrecroisent à nouveau. D'un côté, les végétariens ont recours à des modes d'analyses empruntés à la diététique et à la médecine. Ainsi se réfèrent-ils aux découvertes scientifiques relatives aux vitamines pour justifier leur croyance en la vitalité des végétaux. À leurs yeux, l'emprunt est suffisant et probant. D'un autre côté, pour accréditer l'hypothèse des ondes véhiculées dans les aliments, ils renvoient aux expériences effectuées dans les laboratoires « parallèles » (non reconnus officiellement) pour tenter de photographier l'« aura » des plantes, les zones de vibrations qui les entourent. Les références demeurent souvent incomplètes, les explications entourées d'une part de mystère, et les végétariens admettent que cette théorie est difficile à prouver. Ils conseillent alors de la comprendre en recourant à la sensibilité. La compréhension intuitive l'emporte ici sur la description des faits, la méthode expérimentale et le mode scientifique d'explication. Même si les végétariens se découvrent des forces nouvelles après avoir ingéré un repas de crudités « biologiques », ils reconnaissent la spécificité de cette expérience et en admettent presque le statut de croyance (au sens commun du terme). Ce type d'expérience et de considérations

alimentaires s'insère dans tout un système de représentations de la nature et de la société.

### *Végétal mais mort*

---

« Le sucre blanc est un aliment biocidique » (docteur Soleil 1983, p. 25, 89), affirme l'auteur d'un ouvrage que les végétariens genevois m'ont maintes fois mentionné. Du fait de son raffinage, les végétariens considèrent le sucre comme un aliment « dénaturé » et « mort », dépourvu d'éléments nutritifs. Sa blancheur même suggère l'image mortuaire. Leurs arguments émanent de différentes sources. Certaines sont issues d'ouvrages relativement anciens, comme celui du médecin français Paul Carton (1923), tenu par les informateurs pour un précurseur sinon du végétarisme du moins d'une alimentation saine fondée sur le végétal. D'autres sources sont plus récentes : *Le Mal du sucre* (1981) de D. Starenkyj (par ailleurs partisane d'une alimentation non carnée Starenkyj, 1982) est un best-seller dans le milieu végétarien que j'ai étudié. Le sucre y est accusé d'être toxique, de provoquer caries et embonpoint, mais surtout d'entraîner une dépendance et de rendre agressif en raison de l'hypoglycémie que sa consommation provoquerait<sup>4</sup>.

Les végétariens estiment ces arguments vérifiables. Dans ce domaine, leurs croyances sont donc plutôt d'ordre factuel. Leur rapport au sucre se révèle toutefois ambigu : extrêmement dévalorisé, le sucre blanc demeure un aliment végétal et ne se voit donc pas stigmatisé de la même façon qu'un produit carné. Les végétariens disent rejeter le sucre, souhaiteraient ne pas en consommer mais en mangent tout de même, intégré dans des préparations au goût sucré ou, plus fréquemment, sous forme de substituts (miel, sucre de bouleau, de malt, d'érable, de canne). L'absorption en solitaire de sucreries est assimilée à une forme de masturbation et réprouvée, comme chez les non-végétariens (Fischler, 1990, p. 290). En revanche, la consommation conviviale est acceptée et même encouragée quand elle permet de créer un lien avec les non-végétariens. Lorsqu'ils invitent ces derniers, les végétariens organisent souvent

---

4. Sur la longue histoire de la saccharophobie et de la saccharophilie ainsi que pour une explication de la thèse hypoglycémique, lire Fischler, 1990, p. 265-294.

des goûters et proposent des mets sucrés. Ainsi pensent-ils à la fois éviter d'engager le débat, souvent houleux, sur l'alimentation carnée et convaincre leurs hôtes qu'il existe une gastronomie végétarienne.

La doctrine végétarienne n'est pas taillée d'un seul bloc. Les convictions qui la constituent présentent différents degrés d'adhésion : certaines ne souffrent aucune mise en doute (« la viande, c'est du cadavre », « abattre un animal est un meurtre ») ; d'autres (« les forces vitales se transmettent avec l'incorporation de végétaux ») se laissent discuter plus facilement. Les propos des végétariens suggèrent même qu'ils ont conscience de l'efficacité symbolique de leur croyance : efficacité réelle, qui ne relève toutefois pas nécessairement de l'ordre du concret. « J'ai l'impression que la viande et la nourriture grasse peuvent rendre un peu insensibles, opaques, certaines relations. En tout cas, j'ai le souvenir que quand je mangeais beaucoup de saucisses et buvais beaucoup de bière, etc., ma sensibilité aux autres était différente de celle que j'ai maintenant [...]. Un corps qui est dégrassé permet *théoriquement* d'avoir une autre vie, à la limite et surtout dans les contacts avec les autres et dans la connaissance de moi : je me dis que si j'ai engrassé mon corps par des aliments lourds, j'aurai plus de peine à aller de l'avant dans mon développement personnel, à savoir ce qui se passe en moi », expliquait un informateur en relativisant ses croyances, notamment par l'emploi du terme « théoriquement ». Des aliments dévalorisés comme le sucre, interdits comme la viande ou prescrits comme les légumes ou les céréales n'ont pas le pouvoir absolu de rendre malade ou de guérir physiquement, mais le fait de les avoir évités ou choisis contribue à renforcer l'équilibre psychique et/ou spirituel de la personne. Même dans le cas de la contamination entre animaux et hommes, le niveau d'adhésion aux énoncés est relatif : les informateurs croient à ce qu'ils disent, tout en sachant que leur croyance est de l'ordre de la représentation.

Un système social, un réseau de personnes et d'institutions diffusent et valident le végétarisme. Celui-ci s'insère d'abord dans une histoire à la fois mythique (il « existe depuis des temps immémoriaux chez les Grecs, les Égyptiens, chez les premiers chrétiens, en Inde... », assurent de nombreux végétariens) et réelle, non linéaire toutefois parce que la nature et l'importance des mouvements ou des réseaux végétariens divergent selon les époques considérées. De

plus, une liste de philosophes, d'écrivains, de médecins, d'acteurs et de chanteurs qui étaient ou sont tenus pour végétariens<sup>5</sup> vient légitimer leurs choix. Enfin, les animateurs de stages, de cours de cuisine, les vendeurs de produits « biologiques », les rédacteurs de livres de recettes et de conseils forment un maillage important de références. Bien qu'ils ne constituent pas des communautés closes et ne semblent pas avoir un esprit de groupe très développé, les végétariens ont le sentiment de partager un savoir et des espoirs communs qui les différencient en tout cas partiellement de ceux qu'ils nomment les « carnivores » (les non-végétariens). Ce principe de distinction concourt à renforcer leurs croyances. De leur côté, les omnivores signalent par un certain nombre de critiques, voire de moqueries, leur volonté de se distinguer des végétariens. Finalement, pour les végétariens de la première génération surtout, adhérer à certaines croyances, opérer des choix alimentaires, se situer par rapport au monde animal, végétal, contribue, consciemment et inconsciemment, à recomposer une identité et, par là même, à redéfinir leurs rapports au monde social.

### *Bibliographie*

- Paul Carton, *Les Trois Aliments meurtriers*, Paris, A. Maloine, 1923.  
 Docteur Soleil, *Apprendre à se nourrir : un trésor pour votre santé*, Chêne-Bourg (Genève), diffusion Soleil, 1983.  
 Claude Fischler, *L'Homnivore : le goût, la cuisine et le corps*, Paris, Odile Jacob, 1990.  
 Ethnologica helvetica. *Les frontières du mal : approches anthropologiques de la santé et de la maladie*, Berne, Ethnologica helvetica 17/18, 1994 (à paraître).  
 Marie-Claude Mahias, *Délivrance et convivialité : le système culinaire des Jaina de Dehli*, Paris, université Paris-V, 1981.  
 Laurence Ossipow, *Le Végétarisme : vers un autre art de vivre ?*, Paris, Le Cerf/Fides, 1989.  
 Dan Sperber, « Les croyances apparemment irrationnelles », in Dan Sperber, *Le Savoir des anthropologues*, Paris, Hermann, 1982. Savoir, p. 49-85.  
 Danielle Starenkyj, *Le Mal du sucre*, Québec, Orion, 1981 ; *Le Bonheur du végétarisme*, Québec, Orion, 1982.

---

5. Pour une évocation de différents mouvements végétariens et des nombreuses références à des ancêtres célèbres, voir Ossipow, 1989.

---

### *Laurence Ossipow*