

**IUT Paris Descartes**

**Département Carrières Sociales**

**Formation initiale**

**Option : Animation sociale et socioculturelle**

**Rubrique « Meilleurs travaux étudiants »  
Département Carrières sociales, IUT de Paris (Paris-Descartes)  
Accueil de la page : <<https://www.iut.parisdescartes.fr/metiers-du-social-socioculturel/meilleurs-tra-vaux-etudiants-carrieres-sociales/>>.**

**© 2019, Michaël BAREI / IUT de Paris**

## **Le véganisme et ses présupposés**

**Mémoire de DUT**

**Session de mai 2020**

**BAREI Michaël**

**Directeur de mémoire : POGNANT Patrick**



## Remerciements

Je souhaiterais en premier lieu et avant toute chose remercier mon directeur de mémoire, M. POGNANT, pour tous les conseils qu'il a pu m'apporter dans la réflexion, la construction et la réalisation de ce mémoire. C'est grâce à lui que j'ai pu établir un propos réfléchi et organisé.

Ensuite, j'aimerais remercier mes proches, pour avoir pris le temps de se pencher sur mon travail et pour m'avoir apporté de réels conseils. Je remercie en particulier Océane TOUTAIN-GRANDIN pour avoir su m'accompagner dans l'organisation de mes propos et pour avoir pris soin de me relire.

## SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	6
<b>I. CONNAÎTRE LE VÉGANISME</b> .....	7
1. DÉFINIR LE VÉGANISME ET AUTRES TERMES .....	7
1-1. Le véganisme.....	7
1-2. Différents termes .....	7
2. DE L’HISTOIRE ANCIENNE .....	10
2-1. Des origines assez lointaines .....	10
2-2. Le XVIII <sup>e</sup> siècle et le début de la consommation de masse .....	11
2-3. Le tournant de la Vegan Society .....	11
2-4. La communauté végane aujourd’hui .....	12
<b>II. DES PRÉSUPPOSÉS ET CONTRE-ARGUMENTS DOUTEUX</b> .....	14
1. UN RÉGIME ALIMENTAIRE REMIS EN CAUSE.....	14
1-1. « Les végétariens ne mangent que de la salade » .....	14
1-2. « Les végétariens ont pleins de carences » .....	16
1-3. « Les végétariens imitent la viande » .....	17
2. LES VÉGÉTARIENS ET LEURS MAUVAISES PERSONNALITÉS.....	19
2-1 « Les végétariens veulent convertir tout le monde » .....	19
2-2. « Les végétariens sont violents ».....	20
3. D’AUTRES PRÉSUPPOSÉS SUR LES VÉGÉTARIENS .....	21
3-1. « Le véganisme est une mode ».....	21
3-2. « Les végétariens ne le restent jamais longtemps ».....	22
3-3. « Les végétariens sont des extrémistes » .....	23
<b>III. DE RÉELLES LIMITES AU VÉGANISME ?</b> .....	24
1. DES BIENFAITS RELATIFS .....	24
1-1. La mort d’animaux ? .....	24
1-2. Un impact économique.....	25
2. UN MODE DE VIE INACCESSIBLE .....	26
2-1. Un régime viable pour les pays riches.....	26
2-2. Une alimentation dangereuse .....	26
3. LE PROBLÈME DU VÉGANISME .....	27
<b>CONCLUSION</b> .....	29
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	30

## INTRODUCTION

Aujourd'hui, avec l'avènement des outils de communication et le développement des médias, il est devenu habituel que des idées et des courants de pensée se popularisent et se propagent à une vitesse exponentielle. Cet accès sans précédent à des sources d'informations pléthoriques est à l'origine d'une intellectualisation de la population, par la proposition d'une vulgarisation constante. Ainsi, le XXI<sup>e</sup> siècle a vu se développer au sein de la population mondiale la défense de causes en tous genres, avec pour support ces médias comme la télévision, la radio, mais aussi et surtout l'Internet. Cet espace virtuel est devenu le lieu numéro un de la communication, tant en général, mais ici de la propagation, de la défense et de la remise en cause de ces idées. En outre, se sont développées des causes comme le féminisme, la défense de tout genre de sexualités, la lutte antiraciste, l'écologie à toutes ses échelles, mais aussi la protection des animaux, par le développement de courants de pensée comme le véganisme.

Le véganisme peut être défini comme une manière de penser, une idéologie qui consiste à éviter toute consommation de produits impliquant partiellement ou totalement l'utilisation d'animaux, sur des plans variés donc, comme l'alimentaire, la cosmétique ou encore le vestimentaire. Si cette idéologie est assez vieille dans le temps, il n'est pas absurde d'affirmer qu'elle s'est développée très rapidement en parallèle du capitalisme et de la société de consommation, système favorisant l'exploitation de masse y compris pour les produits animaux.

Si ce régime de vie s'est en effet popularisé, il peut présenter, comme tout autre, une part d'ombre quant à sa connaissance de la part de l'opinion publique. Les médias, en tant que principaux diffuseurs d'informations, peuvent contribuer à une méconnaissance tant en bien qu'en mal de cet idéal, par la mise en avant de propos non arbitraires. Ainsi, il convient de s'interroger de la manière suivante : en quoi le véganisme souffrirait-il de présupposés ?

Pour répondre à cette interrogation, sera abordée dans un premier temps l'histoire de ce courant de pensée pour mieux situer sa raison, ses propos, son origine et son évolution. Ensuite, il sera question de se pencher sur les présupposés dont peut souffrir le véganisme, avant de se pencher sur les limites de cette philosophie. Aussi, les propos abordés ici se concentreront en partie sur le cas du véganisme en France, pour plus de simplicité.

## I. CONNAÎTRE LE VÉGANISME

Afin de bien comprendre le véganisme et les présupposés qui peuvent y toucher, il convient de mettre en lumière le terme en lui-même.

### 1. DÉFINIR LE VÉGANISME ET AUTRES TERMES

Dans un premier temps, il sera ici question de définir le véganisme et les termes qui l'entourent.

#### 1-1. Le véganisme

Pour commencer, comme il a été énoncé en introduction, le véganisme est un mode de vie, une philosophie qui consiste en l'exclusion de toute exploitation animale au quotidien. Afin d'illustrer ce propos, la définition que Donald Watson, fondateur de la Vegan Society et par ailleurs du terme « vegan », en donne, est la suivante :

*Le véganisme est une philosophie, une manière de vivre qui cherche à exclure – autant que possible – toutes formes d'exploitation et de cruauté envers les animaux pour se nourrir, s'habiller ou pour tout autre but ; et par extension, à promouvoir le développement et l'utilisation d'alternatives qui ne requièrent pas l'utilisation d'animaux, pour le bien être de ces derniers, de l'humanité et de l'environnement<sup>1</sup>.*

En outre, ce mode de vie est un choix éthique, que tout le monde est libre d'adopter et d'abandonner. Il est basé sur le respect de la vie, de la non-violence et de la compassion envers tout être sensible, même les insectes.

Le terme « vegan » désigne une personne ayant adopté cette philosophie. Ce terme vient de la contraction du mot « *vegetarian*<sup>2</sup> » en anglais, qui signifie végétarien. Par soucis de traduction, vegan deviendra ici végan, au masculin, et végane, au féminin, n'existant pas d'orthographe français officiel pour ce terme.

#### 1-2. Différents termes

Il existe aujourd'hui plusieurs termes à expliquer avant de rentrer dans le vif du sujet. Ces derniers correspondent à des régimes de vie progressifs qui peuvent conduire au véganisme, qui les englobe.

---

<sup>1</sup> *Vegansociety.com*, « *History* » (page consultée le 21/04/20), <<https://www.vegansociety.com/about-us/history>>.

<sup>2</sup> *Ibid.*

Le premier est le **végétarisme**. Ce régime alimentaire exclut toute consommation de viande, de volaille, de poisson ou de fruits de mer ; les **végétariens** ne se nourrissent donc d'aucun animal. D'un autre côté, ce régime exclu aussi toute consommation de sous-produits provenant de l'abattage d'animaux comme la gélatine de porc. La définition de végétarisme n'est pas toujours claire pour de nombreuses personnes, la consommation de poissons ou de certains fruits de mer faisant parfois débat. Il existe donc d'autres termes pour différencier ce qui se rapproche du végétarisme, comme le « **flexitarisme** », un régime alimentaire où la consommation d'animaux est rare mais présente, le **pescovégétarisme** ou pesco-végétarisme, qui consiste en la non-consommation de viande ou de volaille mais toujours de poisson ou de fruits de mer. Ces deux régimes sont évidemment des exemples parmi une variété de régimes, relatifs à l'envie de chaque individu.

Le second est le **végétalisme**. Comme un végétarien, un **végétalien** ne consommera aucun produit animal, mais avec la particularité de ne consommer aucun produit ou sous-produit provenant des animaux, comme les œufs, les produits laitiers ou encore le miel. Il n'existait en anglais jusqu'à récemment aucun terme pour désigner le végétalisme, il était plutôt question de « *vegetarian* » (végétarien) ou de « *non-dairy vegetarian* » (végétarien ne consommant pas de produits laitiers).

Ce régime alimentaire est souvent confondu avec le véganisme car un végan adopte lui aussi un régime végétalien, sans toutefois utiliser tout produit qui proviendrait de toute exploitation animale comme la laine, le cuir, la fourrure ou les produits cosmétiques testés sur des animaux, en y ajoutant toute fréquentation de divertissement relatifs à une exploitation animale, comme certains cirques par exemple.

En somme, il n'existe pas de définition pure et parfaite du véganisme, tant l'exploitation animale est partout dans cette société. Nombreux sont les végétaliens dont les limites de la philosophie sont différentes. Par mon expérience personnelle, j'ai déjà pu assister à un débat entre deux individus végétaliens quant à la « possession » d'animaux de compagnie, jugés ou non comme étant issus d'une exploitation, qui plus est, très souvent commerciale. De cette question en découle une autre, celle de la nourriture : acheter de la pâtée pour son chien est-il un acte non-végan ? Ou encore, laisser chasser son chat est-il un acte non-végan ?

Il existe donc certaines zones d'ombre et de flou quant à la définition exacte de cette philosophie, que chaque individu est finalement libre d'adopter dans la mesure où il

en est le plus capable et jusqu'où il en a le plus envie. Le véganisme est avant tout une philosophie basée sur la compassion, et tout individu est donc libre de choisir jusqu'où il choisit de pousser cette compassion.

Pour aller plus loin dans la compréhension du véganisme et ainsi mieux comprendre les propos qui seront utilisés ici, il faut mettre en lumière certains termes relatifs au véganisme.

Le premier, celui de **spécisme**. Le spécisme est, selon le dictionnaire *Larousse*<sup>3</sup>, une « vision du monde postulant une hiérarchie entre les espèces animales et, en particulier, la supériorité de l'être humain sur les animaux ». Par définition, le véganisme se pose naturellement en opposition au spécisme. On parle alors d'antispécisme.

L'**antispécisme**, toujours selon le dictionnaire *Larousse* est :

Une vision du monde qui récuise, par opposition au spécisme, la notion de hiérarchie entre les espèces animales et, particulièrement, la supériorité de l'être humain sur les animaux. Accordant à tous les individus, indépendamment de l'espèce à laquelle ils appartiennent, un même statut moral, l'antispécisme combat toutes les formes de maltraitances et d'exploitation animales<sup>4</sup>.

Le second terme est celui de **carnisme**. Ce terme n'est pas encore recensé dans les dictionnaires, la seule définition que l'on peut en trouver se trouvant sur des encyclopédies en ligne ou sur des sites web à orientation végane. Pour cause, il fut inventé par Mélanie Joy au début du XXI<sup>e</sup> siècle, professeur en sociologie et psychologie, notamment à l'université du Massachussets<sup>5</sup>. En outre, il désigne la croyance soutenant la consommation de viande, et à titre plus général, sa consommation au quotidien. C'est le terme qui sera majoritairement utilisé par de nombreux végétariens pour désigner les consommateurs de viande tant lambda, que pro-viande et anti-végan. Le système sociétal dans lequel se trouve l'humanité aujourd'hui pousse naturellement tout individu à consommer de la viande dès son plus jeune âge, et ce même sans qu'il ne s'en rende compte.

---

<sup>3</sup> *Larousse.fr*, « Spécisme » (page consultée le 23/04/20), <<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sp%C3%A9cisme/188309>>.

<sup>4</sup> *Larousse.fr*, « Antispécisme » (page consultée le 23/04/20), <<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/antisp%C3%A9cisme/188254>>.

<sup>5</sup> *Cahiers antispécistes.org*, Estiva REUS, « Mélanie Joy – Carnisme » (page consultée le 23/04/20), <<https://www.cahiers-antispecistes.org/melanie-joy-carnisme/>>.



## 2. DE L'HISTOIRE ANCIENNE

Afin de mieux comprendre le véganisme, il semble important d'explicitier ses origines et son évolution au fil de l'histoire.

### 2-1. Des origines assez lointaines

Pour commencer, il paraît convenable d'explicitier que le véganisme en lui-même est assez récent dans l'histoire de notre société. Seront ici citées des idées qui s'en rapprochent et qui ont influencé sa conception et son développement.

Aussi loin qu'il est possible de remonter, il était déjà question de végétarisme dans l'Antiquité. Ce sont notamment des penseurs et des philosophes comme Pythagore, Socrate ou encore Platon qui en défendaient la cause.

Pythagore, pour sa part, croyait en la métempsychose, soit la réincarnation de l'âme tant dans un corps humain, qu'animal ou végétal<sup>6</sup>. De ce fait, cette doctrine incluait d'adopter un régime végétarien, chaque animal pouvant être la réincarnation d'un proche et méritant donc le respect et la compassion<sup>7</sup>. D'un autre côté, Pythagore pratiquait l'ascèse, la recherche de la pureté spirituelle par une discipline constante de vie, impliquant donc parfois certaines privations<sup>8</sup>, comme la consommation d'animaux.

Par ailleurs, Platon défendait lui aussi le végétarisme dans son œuvre *La République*, peignant une société idéale, dénuée de consommation d'animaux, une consommation luxueuse et inutile, puisque les animaux se nourrissent eux aussi de végétaux avant de servir de nourriture à l'humain<sup>9</sup>.

Autre lieu, autre époque, c'est au X<sup>e</sup> siècle avec le jaïnisme, que se développe un code moral du respect de toute vie. Cette religion venant d'Inde prônera l'interdépendance de toute vie et donc de leur respect mutuel, presque tout jaïna sera donc végétarien<sup>10</sup>.

Au fil des siècles l'idéologie du végétarisme et du respect des animaux va se propager à travers le monde mais surtout dans les pays développés. Pendant la Renaissance,

---

<sup>6</sup> Larousse.fr, « Métempsychose » (page consultée le 29/04/20). <<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/m%C3%A9tempsychose/50929>>.

<sup>7</sup> TISSIER, Yves. *Être végétarien, le bon choix ?* (page consultée le 29/04/20). <[http://data.over-blog-kiwi.com/1/48/86/97/20160313/ob\\_7e867f\\_texte-etre-vegetarien-le-bon-choix.pdf](http://data.over-blog-kiwi.com/1/48/86/97/20160313/ob_7e867f_texte-etre-vegetarien-le-bon-choix.pdf)>.

<sup>8</sup> Larousse.fr, « Ascèse » (page consultée le 29/04/20). <<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/asc%C3%A8se/5634>>.

<sup>9</sup> OVIDE *et al.*, *Tous végétariens !*, Paris : Gallimard, coll. « Folio 2 euros », 2019, p. 27.

<sup>10</sup> Larousse.fr, « jaïna » (page consultée le 29/04/20). <<https://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/ja%C3%AFnisme/63024>>.

ce sera Léonard De Vinci qui sera retenu pour son respect envers les animaux ; au temps des Lumières, Rousseau abordera la question dans *Julie ou la Nouvelle Héloïse*, tandis que Voltaire parlera et rejettera la consommation de viande dans son *Dictionnaire philosophique*.

Si de nombreux penseurs ont pu défendre l'idée du végétarisme et l'intérêt de la cause animale, le véritable tournant du véganisme se fera cependant à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle avec l'augmentation toujours plus importante de l'exploitation d'animaux pour leur chair.

## 2-2. Le XVIII<sup>e</sup> siècle et le début de la consommation de masse

C'est en effet avec la Révolution Industrielle que va se développer l'exploitation de masse des animaux, avec la prolifération des moyens de conservation et des machines à réfrigérer<sup>11</sup>. En somme, les produits frais sont de moins en moins consommés et seront préférés les produits transformés, tandis que la population se développe de plus en plus. Parallèlement, le contexte social de l'époque dans les pays développés pousse à la consommation de viande. Ce produit devient un produit de luxe, valorisé et valorisant, montrant ainsi sa position sociale.

Léon Tolstoï décrira lui-même les abattoirs russes dans son texte *Plaisirs cruels*<sup>12</sup> publié en 1895, où l'animal est devenu un produit de consommation, un bien matériel à transformer pour le plaisir du plus grand monde. Il dépeint surtout l'ambiance lugubre d'un abattoir, où les plus jeunes vomissent les premiers jours, un lieu jamais autre que rouge du sang des bêtes qui ne s'arrête presque jamais de couler. C'est là le début de l'exploitation de masse.

## 2-3. Le tournant de la *Vegan Society*

En réponse à cette exploitation de masse, les non-consommateurs de viande vont se développer, notamment en Europe. Dans la suite logique de ne pas vouloir consommer des produits issus d'une production qui ne respecte pas l'animal, certains prônaient déjà la non-consommation de tout produit ou sous-produit animal comme les œufs et le lait, produits dans de grandes usines similaires aux abattoirs.

---

<sup>11</sup> NOMBLOT Giulia, YANG Clarissa, *Consommer de la viande : le cas de Genève au XVIII<sup>e</sup> siècle* (page consultée le 30/04/20), <[https://www.unige.ch/asso-etud/aehg/files/7515/0893/7267/Article.NOM-BLOT\\_YANG\\_pour\\_Site.VF.pdf](https://www.unige.ch/asso-etud/aehg/files/7515/0893/7267/Article.NOM-BLOT_YANG_pour_Site.VF.pdf)>.

<sup>12</sup> OVIDE *et al.*, *Tous végétariens !*, Paris : Gallimard, coll. « Folio 2 euros », 2019, p. 87.

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, il n'existe pas encore de terme exact ou de mode de pensée qui définit une volonté de non-consommation de produits issus de l'exploitation animale, c'est pourquoi se réuniront Donald Watson et quelques autres végétaliens en 1944 pour parler de leur mode de vie<sup>13</sup>. Ce seront les premiers individus à utiliser le terme « vegan » et à adopter cette philosophie, en créant par ailleurs la Vegan Society.

Alors que la société de consommation se développe sur les traces de l'industrialisation, quelques associations commenceront à naître et à se populariser pour la défense des animaux comme La Fondation Droit Animal (LFDA), la Compassion in World Farming (CWIF), ou encore la People for the Ethical Treatment of Animals (PETA), qui sont aujourd'hui toujours en activité et luttent pour le bien-être des animaux.

#### 2-4. La communauté végane aujourd'hui

De nos jours, la communauté végane s'est développée et compte de jour en jour de plus en plus de « membres ». Ce mode de pensée s'est popularisé avec l'arrivée d'Internet et son adoption par certaines figures populaires comme par exemple Al Gore, ex-vice-président de Bill Clinton pour des raisons écologiques, certains acteurs comme Ellen Page, Miley Cyrus ou Joaquin Phoenix, ou même des athlètes comme Carl Lewis. Bien que leurs motivations à adopter cette philosophie peuvent être différentes, les médias en parlent tant en bien qu'en mal, popularisant le véganisme mais en lui donnant cet aspect de mode passagère, comme j'ai pu le constater au cours de différents entretiens<sup>14</sup>.

Outre ces célébrités, la communauté végan s'est réellement agrandie. Selon l'étude INCA 3 menée par la Fédération Végane entre 2014 et 2015<sup>15</sup>, la France comptait environ 90 000 végétariens. Parallèlement, une étude menée par le site web NEON<sup>16</sup> rendait compte que 5% de la population mondiale était végane. De plus, en 2018 on pourrait compter 24% d'augmentation de consommation sur le marché végan et végétarien.

---

<sup>13</sup> *Vegansociety.com*, « History » (page consultée le 21/04/20). <<https://www.vegansociety.com/about-us/history>>.

<sup>14</sup> J'ai pu effectuer plusieurs entretiens avec des individus non végétariens, me permettant de récolter des informations sur la perception du véganisme par la société. Pour des raisons d'anonymat, ces derniers seront nommés Noa, Swann et Camille.

<sup>15</sup> *Federationvegane.fr*, « Combien de végétariens ? », (page consultée le 12/05/2020, <<https://www.federationvegane.fr/documentation/combien-de-vegetariens/>>.

<sup>16</sup> *Photo.neonmag.fr*, « 10 chiffres sur le végétarisme en France et dans le monde » (page consultée le 12/05/2020), <<https://photo.neonmag.fr/10-chiffres-sur-le-vegetarisme-en-france-et-dans-le-monde-4552#adieu-veau-vache-cochon-couvee-599444>>.

Les associations véganes se sont multipliées au XXI<sup>e</sup> siècle, et ont pu apparaître des organisations comme L214, figure française des associations véganes mise sur le devant de la scène par les médias pour la diffusion de vidéos d'abattoirs, ou de manifestations pacifiques pour l'arrêt simple et concret de l'abattage de masse des animaux.

La mouvance végane s'est aussi développée sur le web, notamment sur la plateforme de vidéos *YouTube*. S'il existe des youtubeurs végans comme Gurren Vegan ou Jihem Doe, il existe tout aussi bien des youtubeurs qui se proclament anti-végans, comme le youtubeur Pas Vegan, ce qui illustre parfaitement la lutte qui oppose les végans et leurs détracteurs dans la société.

En somme, l'opinion publique est partagée vis-à-vis du véganisme. Les médias diffusent sans discontinuer articles, reportages et faits divers sur le véganisme, impactant de manière directe la perception que va en avoir la majorité du corps social. Ces dernières années ont pu être mis en avant des faits qui vont plutôt à l'encontre du véganisme, comme le caillassage de boucheries en France ou la mort de jeunes enfants végans pour malnutrition, suivant le régime de leurs parents. De ce fait, l'opinion publique quant au véganisme tourne plutôt au négatif et au rejet de cette philosophie. De mon vécu du végétarisme, je peux affirmer que ces détracteurs sont généralement peu au courant de ce qu'est un végan et de ses motivations, retenant simplement leur prosélytisme.

Cette méconnaissance du véganisme conduit à des présupposés, des préjugés sur la personnalité d'une personne végane. Il est donc pertinent de se pencher sur la véracité ou non de ces présupposés.

## **II. DES PRÉSUPPOSÉS ET CONTRE-ARGUMENTS DOUTEUX**

Pour commencer, cette partie sera consacrée à des présupposés que j'ai pu entendre à de multiples reprises lors des différents entretiens que j'ai pu mener avec Swann, Noah et Camille. Ces figures et leurs propos sont représentatifs de ce que j'ai pu entendre ces dernières années, après avoir développé un intérêt pour la cause végane.

Les idées qui vont suivre sont donc des présupposés que l'opinion publique dans sa majorité peut avoir du véganisme et des végétariens.

### **1. UN RÉGIME ALIMENTAIRE REMIS EN CAUSE**

Premièrement, les idées faites et non vérifiées sur le véganisme concernent surtout et principalement le régime alimentaire adopté par les végétariens, un régime donc dénué de viande, de poisson, de fruits de mer, d'œufs, de produits laitiers, de miel et d'autres sous-produits animaux. Ainsi, pour une personne non renseignée sur les propriétés des aliments consommés par les végétariens, et n'imaginant pas une autre cuisine que celle consistant à développer le repas autour d'une pièce de viande par exemple, il est difficile d'imaginer comment peuvent survivre les végétariens.

#### **1-1. « Les végétariens ne mangent que de la salade »**

Un présupposé entendu et rebattu dans chaque conversation que j'ai pu avoir sur le véganisme, est que les végétariens ne mangeraient que des graines et de la salade ! L'alimentation végétarienne est plus riche qu'un individu lambda ne pourrait l'imaginer. C'est justement en arrêtant de consommer des produits issus de l'exploitation animale que tout un pan de la cuisine se dévoile. S'imposer des barrières culinaires s'arrêtant au déjà cuisiné et à la culture locale ou familiale empêche d'accéder à une infinité d'aliments auxquels il n'est pas évident de penser au départ. En adoptant un régime végétarien (donc végétalien), voire même végétarien, naît la nécessité de « remplacer » la place importante des produits animaux dans la cuisine.

Pour être plus précis, un végétarien a à sa disposition de grandes familles d'aliments pour varier son alimentation. On peut donc parler de :

- céréales, dont la variété est large, comme le blé, le riz, l'orge, le seigle, cuisinées en pâtes, en pain et même transformées pour maximiser les apports nécessaires, comme le blé en seitan ;
- légumineuses, à savoir soja, lentilles, haricots ou même pois-chiches qui sont une source de protéines idéale pour combler les besoins humains ; c'est avec ces légumineuses qu'on peut cuisiner galettes, burgers, chilis ou ragoûts aux variétés nombreuses ; le soja est d'ailleurs un aliment très présent dans les substituts industriels de viande ;
- oléagineux, à savoir noix, amandes, noisettes ou sésame et autres graines, utilisé pour leur apport en fer et protéines conséquents ;
- fruits et légumes, évidemment, sans exception ;
- substituts végans de viande, qui sont généralement des produits industriels, fabriqués à la chaîne par des grandes enseignes, sous forme de « steak végétal », « nuggets de soja » ou encore « saucisses végétales » ;
- substituts d'œufs, comme les graines de lin ou de chia ou même les bananes et l'eau de pois-chiches, qui constituent les éléments principaux de la pâtisserie végane ; à titre informatif, la pâtisserie végane contient autant de recettes que la pâtisserie traditionnelle ;
- substituts laitiers, comme le lait d'amande, d'avoine, de riz, de noisettes ou même de noix de cajou, dont certains font parfois du « fromage végétal », du « faux-mage », et parfois de la glace végane.

En outre, la cuisine végane est beaucoup plus large que cette simple liste et peut reposer sur des épices, algues ou bouillons par exemple.

D'un autre côté, se pencher sur le véganisme permet de découvrir que certaines cultures culinaires existantes proposent de nombreux plats végans. C'est notamment le cas de la cuisine libanaise ou de la cuisine indienne. Il n'est donc pas exclu pour un végan de sortir manger au restaurant, sans compter sur l'augmentation de plats végans et végétariens dans de nombreux établissements de restauration, qui évolue en parallèle du véganisme et de sa popularité, malgré le fait que cela puisse se compliquer dans certains pays comme la Corée du Sud ou la Thaïlande, où la cuisine végétale n'existe que très peu.

Pour résumer, un végétarien mange en effet des graines et de la salade, mais il est très réducteur de penser qu'il s'agit de son alimentation principale, lorsque l'on voit la multitude de produits et solutions disponibles. Cependant, s'il apparaît maintenant clair que l'alimentation végétarienne est riche, il convient de se questionner quant aux bienfaits ou non de cette cuisine.

## 1-2. « Les végétariens ont plein de carences »

Il s'agit là du présupposé le plus couramment entendu dans la bouche des détracteurs anti-végétariens. Ce propos se base sur une logique simple, tous les produits alimentaires issus de l'exploitation animale fournissent à l'humain ce dont il a besoin : protéines, fer, vitamines, calcium, sodium et bien d'autres. De là, une alimentation rejetant tout produit animal conduirait à un manque en apports nutritionnels, à des carences conduisant qui-conque serait végétarien à un état de santé fragile.

Cependant, avec plus d'informations, il apparaît qu'une alimentation essentiellement végétarienne permet de répondre à la majorité des besoins humains. Pour les apports en protéines, les légumineuses, céréales et oléagineux compenseront l'absence de protéines animales. Si les protéines dites végétales sont plus riches en fibres, anti-oxydants et vitamines B et C, les protéines animales sont plus facilement assimilées par l'organisme et plus riches en acides aminés<sup>17</sup>. En somme, la consommation de protéines animales n'est pas indispensable, présentant des avantages et inconvénients au même titre que les protéines végétales.

Pour ce qui est de l'apport en fer majoritairement apporté par la consommation de viande, un régime végétarien compensera par la consommation d'aliments végétaux riches en fer tels que les algues, les épinards, la purée de sésame, etc.<sup>18</sup>. Si le fer héminique (de source animale) semble être plus assimilé par l'organisme, le fer végétal serait tout aussi bien assimilé en parallèle d'une consommation d'aliments riches en vitamine C<sup>19</sup>.

---

<sup>17</sup> *Alimentation.ooreka.fr*, « Protéines végétales et animales » (page consultée le 17/05/2020), <<https://alimentation.ooreka.fr/astuce/voir/301802/caracteristiques-des-proteines-vegetales-et-animales>>.

<sup>18</sup> *Mesbienfaits.com*, « Liste des aliments riches en protéines végétales » (page consultée le 17/05/2020), <<https://www.mesbienfaits.com/aliments-proteines-vegetales/>>.

<sup>19</sup> *Lanutrition.fr*, « Les aliments végétaux les plus riches en fer » (page consultée le 17/05/2020), <<https://www.lanutrition.fr/les-aliments-vegetaux-les-plus-riches-en-fer>>.

Les carences en fer sont évitables pour la plupart des végétariens si l'alimentation est surveillée, même s'il arrive que certaines femmes non ménopausées soient tout de même victimes de carences, ayant ainsi recours à des compléments alimentaires.

D'autre part, il est aussi parfois question de carences en vitamine D. Outre l'apport produit par les cellules de la peau lors de l'exposition au soleil (entre 80 à 90% des besoins)<sup>20</sup>, l'apport nécessaire en vitamine D est apporté par la consommation de poissons comme la sardine ou le saumon. Dans le cadre d'un régime végétal, il existe toutefois des aliments riches en vitamine D, tels que la margarine, l'avocat ou les champignons. Si ces aliments sont couramment consommés par un végétarien, il faut cependant mentionner que pour une partie des végétariens, il est parfois plus sûr de consommer des compléments en vitamine D.

En résumé, les carences que pourraient produire un régime purement végétal sont propres à certains individus, et sûrement pas à la majorité des végétariens, quand bien même il existe des apports que ce régime ne peut pas assurer pleinement, comme la vitamine B12. Selon le site web [vitamineb12.fr](http://vitamineb12.fr), cette vitamine a « un rôle clé quant au fonctionnement normal du cerveau, du système nerveux et dans la formation du sang<sup>21</sup> ». En somme, les végétariens n'ont pas plein de carences, mais pourraient en souffrir si leur alimentation n'était pas surveillée correctement. Il existe d'ailleurs de nombreux sportifs professionnels qui sont végétariens et pourtant compétents, tels que Franck Medrano, bodybildeur, Scott Jurek, ultra-traileur ou encore Carl Lewis, sprinteur<sup>22</sup>.

### 1-3. « Les végétariens imitent la viande »

Un présumé assez connu qui découle principalement des produits industriels dont l'appellation est proche de plats ou produits animaux, comme les « steaks » de soja, ou les « nuggets » de blé, mais aussi d'une tendance à cuisiner des plats traditionnels ou déjà existants utilisant des produits issus d'animaux, comme les hamburgers, les lasagnes, les chili con carne et bien d'autres. Au-delà de la viande, on pourrait même parler de produits issus d'animaux en général, comme le fromage ou tout autre produit laitier.

---

<sup>20</sup> *Sante.lefigaro.fr*, « Vitamine D » (page consultée le 30/05/2020), <<https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-nutriments/vitamine-d/besoins-sources-dapport>>.

<sup>21</sup> *Vitamineb12.fr*, « Vitamine B12, Description, Posologie, Carences, Efficacité » (page consultée le 23/05/2020), <<http://vitamineb12.fr/>>.

<sup>22</sup> *Lequipe.fr*, « Le top 10 des sportifs devenus végétariens » (page consultée le 24/05/2020), <<https://www.lequipe.fr/Ilosport/Bien-etre/Diaporama/Le-top-10-des-sportifs-devenus-vegetariens/6719>>.



Dans un premier temps, ce qui pourrait expliquer cette proximité, entre plats végétariens et « traditionnels », c'est tout simplement la recherche d'une cuisine proche de ce qu'un individu a pu connaître au cours de sa vie. Chaque culture a ses plats, chaque famille à ses habitudes culinaires, il n'est donc pas absurde de penser qu'une personne cherche à les reproduire plus tard. Ce qui pourrait donc poser problème, ce serait le fait d'emprunter ces recettes utilisant à la base des produits animaux et d'en faire une recette uniquement végétale. Cependant il est clair que la cuisine est un domaine de réappropriation et d'adaptation constante aux envies et aux besoins de chacun, et non une doctrine où les recettes doivent être suivies à la lettre durant des générations sans jamais être changées. Ces recettes, issues d'une culture personnelle sont un héritage, synonymes de bons moments, d'instantanés partagés avec autrui, comme pour la raclette en hiver par exemple. Vouloir perpétuer ces plats et le plaisir qui va avec leur consommation est donc normal, et les adapter à son régime, végétal ou autre, paraît censé.

D'un autre côté, il est nécessaire de mentionner ces substituts de produits animaux abordés plus tôt, ces « steaks », « saucisses » ou « nuggets » végétariens. Ces appellations tendent en effet à se rapprocher de produits déjà existants et non végétariens, mais encore une fois ces noms servent plus à s'orienter et à se situer dans la cuisine végétale qu'à essayer d'imiter ces produits animaux. En outre, ces substituts sont utilisés par de nombreux végétariens ou végétariens comme une transition vers un régime végétal et non comme des aliments récurrents et quotidiens. Ils servent majoritairement à remplacer dans un premier temps la place importante de la viande ou autre produit animal dans un plat, pour ensuite se concentrer sur une cuisine purement végétale et très souvent faite de ses propres mains. Leur appellation est d'ailleurs commerciale, et il est pertinent de s'interroger sur le lien entre ces substituts de plus en plus commercialisés et la popularisation du végétarisme, végétalisme et véganisme. Les cibles de ces substituts sont généralement des personnes qui se penchent vers le végétarisme ou qui tentent de réduire leur consommation de viande.

Pour terminer, les végétariens n'imitent donc pas la viande ou tout autre produit animal, mais tentent de conserver une culture en l'adaptant à leurs idéaux. Si devenir végétarien était synonyme d'exclusion de tout plat déjà existant et immuable, être végétarien serait bien compliqué. Par ailleurs, les substituts trouvés dans le commerce ne sont au final pas des

produits utilisés par les végétariens, du moins en majorité, et s'adresse à un public tout autre dans une logique de surfer sur la popularisation de ces régimes sans produits animaux.

Finalement, s'il existe des présupposés se focalisant sur le régime alimentaire des végétariens, il est important de rappeler qu'il ne s'agit pas uniquement d'un régime, mais d'une philosophie, avec une dimension politique donc. De là, il est pertinent de se pencher sur les présupposés existants quant à cette philosophie à plus large titre.

## **2. LES VÉGÉTARIENS ET LEURS MAUVAISES PERSONNALITÉS**

Des discussions que j'ai pu avoir avec Noah, Camille et Swann, il apparaît que les végétariens seraient pour la plupart des marginaux ayant un regard critique et haineux sur une société qu'ils ne peuvent changer. J'ai pu établir une liste des présupposés émis quant à leurs personnalités et leurs motivations.

### **2-1 « Les végétariens veulent convertir tout le monde »**

Il s'agit d'un présupposé que j'ai pu entendre au cours de chacun de mes entretiens. La nature de cette idée découle de l'image publique que renvoient les végétariens dans les médias. J'ai pu dégager le fait que beaucoup semblent avoir une certaine idée prononcée sur le fait que les végétariens essaient de convertir quiconque ils rencontrent, mais sans jamais obtenir de source nette et précise sur la nature de cette idée ou d'exemples la démontrant.

Ainsi, j'en suis venu à la conclusion qu'il s'agissait avant tout d'une impression faite à la vue des différents arguments énoncés lors des débats végétarien *versus* cariste, débats qui peuvent être commencés tant par l'un que l'autre, et très souvent chacun légitimant son point de vue. Les végétariens ne seraient donc pas les seuls à chercher à convaincre les autres, du moins pas plus qu'autrui.

Par ailleurs, il n'est pas absurde de penser qu'il est normal pour un individu végétarien de penser qu'il a raison et que sa démarche est légitime. Au même titre que beaucoup d'autres philosophies, le végétarisme peut être perçu comme la solution à tous les problèmes du monde, laissant place à une incompréhension lorsque la majorité n'y adhère pas. Ce présupposé est à la fois vrai et faux, dépendant uniquement de la personnalité des

individus végétariens, et donc de leur envie de partager leurs arguments à leur entourage. Encore, une fois, il est assez courant de retenir ces exemples qui font parler d'eux plutôt que la majorité silencieuse qui n'adhère pas toujours à cette méthode pour expliquer leur philosophie. Beaucoup préfèrent donc le dialogue volontaire plutôt que l'argumentation forcée, l'un servant mieux la cause que l'autre.

## 2-2. « Les végétariens sont violents »

Une idée principalement véhiculée en France suite aux différents caillassages de boucheries sur une partie du territoire. En 2018, il était question d'une cinquantaine d'actes de vandalisme sur boucheries : tags et vitres brisées<sup>23</sup>. Ces actions violentes sur ces commerces locaux ont entraîné une haine conséquente sur les militants végétariens, tendant à généraliser les végétariens comme étant tous violents. Suite à ces incidents, des militants pacifistes végétariens ont tentés de sensibiliser les habitants où les vandalismes avaient eu lieu, notamment comme le montrait un reportage de la chaîne télévisée France 3 aux Yvelines en juillet 2018<sup>24</sup>. Dans ce dernier, on peut voir que les habitants parlent à peine aux végétariens présents sur place, et les accusent d'avoir commis cet acte.

L'impact est donc local et médiatique, lorsqu'une minorité agit dans la violence, c'est toute la communauté végétarienne qui en pâtit. Cependant, le végétarisme est un mouvement avant tout basé sur la bienveillance, la compassion et surtout la non-violence. Prendre ces exemples pour les généraliser est donc maladroit et peu représentatif du végétarisme. En France, le militantisme végétarien est avant tout pacifiste, à travers des manifestations et actions silencieuses, comme les organise l'association L214 pour ne citer que la plus connue.

De plus, la majorité de la communauté végétarienne est d'accord pour dire que la meilleure manière d'entraîner les gens à écouter et à comprendre leur philosophie est le dialogue, c'est pourquoi prôner la non-violence par la violence est évidemment contradictoire et donc proscrit.

---

<sup>23</sup> *Francetvinfo.fr*, « Vandalisme : les boucheries visées par des militants anti-viande » (page consultée le 23/05/2020), <[https://www.francetvinfo.fr/societe/veganisme/vandalisme-les-boucheries-visees-par-des-militants-anti-viande\\_2832919.html](https://www.francetvinfo.fr/societe/veganisme/vandalisme-les-boucheries-visees-par-des-militants-anti-viande_2832919.html)>.

<sup>24</sup> *Ibid.*

Ce présupposé basé sur des faits médiatisés en masse montre à quel point l'opinion publique est victime de l'influence des médias. De mon expérience personnelle, les articles, reportages et interviews abordant le véganisme dans la presse, à la télévision ou sur le web sont plus à tendance péjorative sur cette manière de vivre, du moins les plus vus, lus et partagés (comme l'article « Les végétariens ont tout faux », sur le journal français *Libération*). Il pourrait être intéressant de se pencher sur la popularisation progressive du véganisme et de l'évolution parallèle de son rejet par le corps social.

Enfin, il existe d'autres zones d'incertitudes quant au véganisme, ce qui peut pousser un individu non renseigné à établir des propos qui ne sont pas véridiques, et ce, concernant beaucoup d'autres aspects du véganisme.

### **3. D'AUTRES PRÉSUPPOSÉS SUR LES VÉGANS**

Je n'ai pas su répertorier les présupposés qui vont suivre dans des catégories distinctes, mais j'ai néanmoins pu les entendre de manière récurrente de par mon expérience personnelle et les différents entretiens que j'ai pu mener.

#### **3-1. « Le véganisme est une mode »**

Pour revenir sur les faits qui ont déjà pu être énoncés auparavant, il arrive couramment que l'opinion publique désigne le véganisme comme une mode passagère. Cependant, comme on a pu le voir dans notre première partie, le véganisme existe, si l'on parle du terme en lui-même, depuis près de quatre-vingts ans, une durée de vie assez longue pour une mode si c'en est une.

Ensuite, cette idée de mode du véganisme pourrait traduire le fait qu'il s'agit d'un mouvement qui s'est popularisé au cours de ce siècle, les médias jouant un rôle non négligeable dans popularisation. Il faudrait peut-être plus parler d'un effet ricochet pour désigner cette expansion. En effet, si cette philosophie a pu être projetée sur le devant de la scène médiatique, c'est de nombreuses personnes qui ont pu la découvrir et s'y retrouver personnellement, augmentant d'autant plus la communauté et sa renommée, favorisant ainsi le dialogue et renforçant sa place sur la scène médiatique.

D'un autre côté, cette impression de mode végétane pourrait être expliquée par l'augmentation de produits industriels dits « végétans » ces dernières années. Fonctionnant selon le même schéma de cercles vertueux, ou vicieux selon le point de vue. L'augmentation de ces produits en grande accessibilité qui a émergé ces dernières années a pu produire l'effet d'une mode, mais au regard des choses et de l'augmentation constante du nombre de végétans, tant en France que dans le monde, il n'est pas absurde de penser que ces produits vont avoir tendance à rester accessibles et à être de plus en plus produits.

Le végétanisme n'est donc pas une mode mais une philosophie entraînée par son propre élan et l'attention que lui accordent le système médiatique et les industries alimentaires, agro-alimentaires, cosmétiques ou vestimentaires.

### 3-2. « Les végétans ne le restent jamais longtemps »

Un propos récurrent dans les différents entretiens que j'ai pu mener, faisait souvent référence à la « difficulté » d'être végétan au quotidien, ce qui pourrait être épuisant au fil du temps et donc pousser à arrêter de suivre cette philosophie, du moins en partie. Cette idée qu'un végétan puisse arrêter de l'être rapidement est aussi en partie liée au pré-supposé précédent, le végétanisme serait une mode. En ce sens, être végétan ne serait qu'une lubie, une tendance, l'envie d'essayer quelque chose de nouveau et d'arrêter au bout de quelques mois. Par ailleurs, une tendance a pu se développer ces dernières années sur les réseaux sociaux, celle de devenir végétan pendant une durée limitée, comme un mois ou une semaine, ce qui pourrait conforter l'opinion publique dans ce pré-supposé.

En vérité, il existe en effet certains végétans qui arrêtent de suivre ce mode de vie, et les raisons sont multiples : cela ne leur convient pas, il s'agit d'un style de vie qu'ils ne comprennent pas ou plus, le régime alimentaire met en danger leur santé, etc. Mais précisons qu'à l'inverse, il existe aussi certaines personnes qui sont devenues végétanes pour raisons médicales, comme la blogueuse Chloé KIAN<sup>25</sup>. Cependant ces exemples ne sont pas à prendre pour une majorité ; selon Anne-Sophie Pasquet, une blogueuse végétane, « sur la quantité de végétans que je connais, c'est une vraie minorité<sup>26</sup> ». Si l'envie de suivre cette philosophie peut toujours être présente chez ceux qui quittent le végétanisme, ces derniers peuvent toujours se retrouver dans leurs idéaux sous d'autres formes, par un régime

---

<sup>25</sup> *Chloekian.com*, « about », (page consultée le 26/05/2020), <<https://chloekian.com/about>>.

<sup>26</sup> *Annesophiepasquet.fr*, « 10 idées reçues sur les végétans » (page consultée le 25/05/2020), <<https://annesophiepasquet.fr/10-idees-recues-sur-les-vegan/>>.

alimentaire plus laxiste par exemple. Cela pose la question de la définition précise du véganisme et de la cause qu'il défend. Si être végétarien est avant tout un mot, qui définit un mode de vie, il encourage toute action qui va dans le sens de sa cause.

En somme, il serait complexe d'établir une proportion précise et représentative du nombre de personnes ayant arrêtées d'être véganes de par la difficulté de recensement de cette communauté et de son nombre peu élevé en France.

### 3-3. « Les végétariens sont des extrémistes »

Il s'agit là d'un propos qui est très souvent employé de deux manières différentes. La première serait de dire que les végétariens ne sont que des végétariens extrémistes, qui vont trop loin en excluant tout produit issu de l'exploitation animale de leur quotidien. En se penchant sur cette idée, il n'est pas difficile d'exprimer un contre-argument. Si un individu quelconque est capable de comprendre les raisons qui poussent un végétarien à être végétarien, pour éviter la souffrance animale dans de nombreux cas, pourquoi ne pas comprendre qu'un végétarien poursuit simplement cette même logique en l'appliquant à un plus large champ. Si l'élevage d'un animal pour le consommer consiste en de la souffrance, son élevage pour des sous-produits comme le lait et les œufs l'entraîne aussi, du moins pour toute exploitation de masse.

Deuxièmement, les végétariens seraient extrémistes car ne voulant pas tuer des insectes ou s'asseoir à la même table que des carnivores. Encore une fois et au même titre que la majorité des présumés vus précédemment, ce type de comportement concerne une minorité de végétariens, mais les médias et l'opinion publique se focalise sur ces mauvais exemples pour généraliser les végétariens. Si tout individu refusait de s'asseoir à la table d'un autre individu qui ne partage pas les mêmes idées, politiques par exemple, il va de soi que manger seul deviendrait la norme.

Finalement, si le véganisme est victime de présumés assez fréquents, il apparaît maintenant clair que la plupart ne sont généralement pas justifiés ni vérifiés. Le décalage de cette philosophie avec la culture de notre société peut en effet pousser à rejeter de prime abord ces idéaux et leur légitimité. Victime d'arguments qui ne sont pas justes, le véganisme n'échappe pourtant pas à certaines critiques constructives comme nous allons le constater dans la dernière partie de ce mémoire.

### III. DE RÉELLES LIMITES AU VÉGANISME ?

La place médiatique importante qu'a pris le véganisme ces dernières années a donc entraîné la naissance d'une part, d'un certain engouement, et de l'autre d'un rejet d'une partie de la société. Si, comme on a pu le démontrer, il existe des propos qui ne sont pas vérifiés concernant le véganisme, des présupposés, il convient maintenant de se pencher sur les réelles critiques que pourrait subir le véganisme.

#### 1. DES BIENFAITS RELATIFS

Si le véganisme peut paraître une philosophie juste et réfléchie, il existe néanmoins quelques points à mettre en lumière pour comprendre sa viabilité.

##### 1-1. La mort d'animaux ?

Dans un monde totalement végan, il n'y aurait plus de consommation de miel et, cela étant, plus d'apiculture et donc plus d'entretien de ruches. Sans apiculteurs, les abeilles mellifères seraient directement exposées aux parasites et ne pourraient pas trouver suffisamment de nourriture, ce qui impliquerait une réduction du nombre d'abeilles sur la planète. Sans abeilles, il y aurait moins de pollinisation et donc une tendance à la baisse en termes de reproduction des espèces de plantes à fleurs, ce qui impliquerait un déséquilibre majeur d'écosystèmes et de l'agriculture<sup>27</sup>.

Arrêter l'élevage d'abeilles aurait donc de terribles conséquences sur notre environnement, malgré le fait que certains apiculteurs aient tendance à mal entretenir leurs essaims, par de multiples voyages entre différentes cultures par exemple<sup>28</sup>.

D'un autre côté, dans un monde totalement végan, l'arrêt du fonctionnement des abattoirs et élevages entrainerait la mort de la majorité des bêtes qui les constituent : poules, cochons et bovins. Pour beaucoup, sans l'élevage de l'humain, ces animaux ne survivraient pas, une information à nuancer.

---

<sup>27</sup> *Picbleu.fr*, « Causes et conséquences de la disparition des abeilles » (page consultée le 29/05/2020), <<https://www.picbleu.fr/page/causes-et-consequences-de-la-disparition-des-abeilles#Causes%20de%20la%20disparition%20des%20abeilles>>.

<sup>28</sup> *Ibid.*

Selon Brigitte GOTHIERE, porte-parole de l'association française L214, ces animaux d'élevage sont « des animaux qui ont été calibrés, les poulets pour produire davantage de viande, les cochons c'est pareil, les poules pondeuses optimisées pour pondre des œufs, c'est des animaux qu'on a fabriqué<sup>29</sup>. » De ce fait, arrêter cet élevage entraînerait en effet la réduction importante du nombre d'animaux d'élevage, élevés et même très souvent nés par l'humain à travers des procédés d'insémination artificielle. Finalement, le peu d'animaux qu'il resterait pourraient trouver refuge dans des centres dédiés ou réserves naturelles.

## 1-2. Un impact économique

Sur le plan économique, l'évolution vers une société végane pourrait avoir des conséquences désastreuses. Transiter d'une alimentation carnée et végétale vers une alimentation uniquement végétale aurait des conséquences sur l'économie française et mondiale.

La France est l'un des pays les plus exportateurs de viande<sup>30</sup> et possède un domaine maritime très important. Les revenus provenant du commerce de la viande et de la pêche sont donc importants, et se tourner vers un régime végan consisterait en une perte d'argent considérable pour la France. L'impact s'étendrait aux différents métiers relatifs à ce domaine, qui seraient amenés à être reconvertis, tel le processus de destruction créatrice économique.

Le véganisme présente donc des limites, qui sont tout de même à nuancer. Comme nous avons pu le présenter lors de l'énumération des présupposés qui lui sont associés, le véganisme et son régime végétal présentent aussi quelques risques s'ils ne sont pas surveillés correctement. Être végan est un engagement pour une cause, qui nécessite des convictions solides. Imaginer un monde végan est possible, mais le réaliser paraît aujourd'hui relever du domaine de l'impossible. La société dans laquelle vit l'humanité s'est ancrée dans un système qui repose sur l'exploitation d'animaux, en sortir peut être louable, mais les conséquences touchent un nombre presque infini de domaines : économique, social, culturel, médical, etc. C'est pourquoi l'on peut dire que le véganisme mène

---

<sup>29</sup> *Le Monde*, « Que se passerait-il si tout le monde était végan ? » (page consultée le 27/05/2020), <<https://www.youtube.com/watch?v=ojsmoEqfNwU>>.

<sup>30</sup> *Végétarisme2017*, « Le végétarisme » (page consultée le 29/05/2020), <<https://vegetarisme2017.wordpress.com/ii-limpact-economique/>>.



une cause louable mais presque irréalisable, même si toute action à un impact à son échelle.

## 2. UN MODE DE VIE INACCESSIBLE

La philosophie du véganisme présente des bienfaits indéniables qu'il conviendrait de développer en détails (santé, éthique, écologie, durabilité, etc.). Cependant, si l'on prend la peine d'analyser sa viabilité pour l'appliquer à toute la population, il apparaît très vite que ce mode de vie n'est pas viable pour tout le monde.

### 2-1. Un régime viable pour les pays riches

Le véganisme serait bénéfique pour les pays riches, mais pas pour les pays pauvres. Selon une simulation menée par l'université d'Oxford<sup>31</sup>, un tel régime alimentaire permettrait de réduire drastiquement les risques de diabète, de cancers et de maladies cardiovasculaires, pouvant amener à sauver jusqu'à 8 millions de vies d'ici 2050, et la plupart dans les pays dits « du Nord » où ces maladies sont les plus répandues.

Dans les pays pauvres, en développement ou en voie de développement, il est question de 2 milliards de personnes qui souffrent de malnutrition ou de famine<sup>32</sup>. Adopter un régime exclusivement végétal les priverait des protéines animales, une source de nutriments essentiels difficiles à remplacer dans ces pays.

Le véganisme serait donc viable dans les pays riches, les pays déjà développés, où l'accès à une alimentation saine et végétale est possible, mais pas dans les pays pauvres, qui n'ont pas accès à autant de variétés de produits.

### 2-2. Une alimentation dangereuse

Suivre un régime purement végétal peut se révéler être aussi simple qu'une alimentation dite classique, une fois connus les propriétés de chaque aliment et les besoins

---

<sup>31</sup> *Ox.ac.uk*, « Veggie-based diets could save 8 million lives by 2050 and cut global warming » (page consultée le 27/05/2020), <<http://www.ox.ac.uk/news/2016-03-22-veggie-based-diets-could-save-8-million-lives-2050-and-cut-global-warming>>.

<sup>32</sup> *Le Monde*, « Que se passerait-il si tout le monde était végétarien ? » (page consultée le 27/05/2020), <<https://www.youtube.com/watch?v=ojsmoEqtNwU>>.

de son propre corps. Comme énoncé plus tôt, être végétarien nécessite de surveiller son alimentation et de cuisiner en conséquence.

Si la plupart des végétariens sont donc conscients de cette nécessité d'alimentation équilibrée surveillée, il n'est pas absurde de penser que toute la population ou une grande partie ne serait pas capable d'adopter cette alimentation équilibrée. Certains n'ont ni le temps ni la volonté ni les connaissances pour manger de manière équilibrée, ce qui se révèle être un vrai frein pour passer à un régime végétarien. Essayer d'être végétarien sans prendre connaissance de ce qu'il faut manger est dangereux.

Si l'on prend l'exemple des étudiants, une bonne partie d'entre eux s'alimentent de manière simple et souvent similaire. Entre cours, devoirs et occupations personnelles, nombreux sont ceux qui ne prennent pas le temps de cuisiner ; a fortiori, ils ne font pas l'effort supplémentaire de cuisiner uniquement végétarien et équilibré, tant cela leur paraît complexe, et pourtant, même si ce n'est pas incompatible. En résumé, manger végétarien et équilibré est compliqué et dangereux si, malgré une bonne volonté, on ne fait pas attention à l'équilibre alimentaire.

S'il est maintenant clair que le végétarisme est critiquable sur certains points, il convient de se pencher sur le terme du végétarisme en lui-même, qui pourrait nous aider à comprendre pourquoi il ne fait pas l'unanimité.

### **3. LE PROBLÈME DU VÉGÉTARIANISME**

Premièrement, le végétarisme est comme il a été présenté, une philosophie, un mode de vie défini. Mais il existe pourtant certaines zones de flou dans le monde végétarien, des incertitudes et des divergences qui peuvent diviser et qui montrent finalement que le végétarisme n'est pas un mouvement uni, mais l'agrégation d'individus qui partagent une cause en ayant toutefois des points de vue différents.

Comme cela a pu être évoqué plus tôt, il n'existe pas de consensus officiel sur ce qui est végétarien ou non au sein de la communauté végétarienne, du moins pour certains types d'aliments comme les œufs provenant d'un élevage local. Le miel ne fait pas exception puisque que certains végétariens s'autorisent à en consommer, et si l'on prend donc l'exemple de l'apiculture, il est difficile de situer exactement si un végétarien peut en consommer. Le problème est intrinsèque au terme même de végétarisme, qui fait écho à une définition

précise et à une description de ce qui est végétarien et de ce qui ne l'est pas. La définition du végétarisme que l'on a pu présenter en introduction est pourtant assez libre dans son interprétation :

Le végétarisme est une philosophie, une manière de vivre qui cherche à exclure – autant que possible – toutes formes d'exploitation et de cruauté envers les animaux pour se nourrir, s'habiller ou pour tout autre but ; et par extension, à promouvoir le développement et l'utilisation d'alternatives qui ne requièrent pas l'utilisation d'animaux, pour le bien être de ces derniers, de l'humanité et de l'environnement<sup>33</sup>.

Le problème ne vient donc pas de sa définition écrite ou officielle, mais de son interprétation par sa communauté et par la société en général. Lorsqu'un individu est végétarien, il subit une influence inconsciente et collective de la part de son environnement social et sociétal. Être végétarien est devenu synonyme d'exclusion stricte de tout produit ou sous-produit provenant de l'exploitation animale, alors que le végétarisme consiste à exclure « autant que possible » les produits d'animaux de la consommation.

Le terme de cruauté est à relever, puisqu'il est la pierre angulaire de cette définition. Sans conteste, il est pour beaucoup très clair que la mort prévue et planifiée d'un animal né pour être consommé relève de la cruauté. D'un autre côté, les œufs ou le miel produit par une poule ou une ruche locale, non-exploitées hormis pour une consommation personnelle et casuelle ne paraît cruelle. Dans ce cas-là, l'humain est bel et bien dans une relation d'intérêt mutuel avec l'animal, une protection, une sécurité contre une petite contrepartie. Pourquoi donc un végétarien ne pourrait-il pas consommer ces produits ? La réponse est que le végétarisme peut être perçu comme une boîte, un groupe dans lequel manger végétarien signifie ne pas manger animal. C'est pourquoi le végétarisme serait en quelque sorte le problème du végétarisme.

Au-delà du terme, un végétarien poursuit une cause qui lui semble juste, il recherche une vie plus éthique et à vivre dans un monde plus moral. Ce qu'il consomme laisse place à un état de conscience préalable, « pourquoi manger cet aliment, et pourquoi pas ? ». Les choix qu'un végétarien peut faire relèvent de sa vision du monde et de sa perception de notre société. Le végétarisme, dans son application, et non dans sa définition, peut ainsi venir agir comme une prison, ne laissant plus la place à ces états de conscience, et agissant

---

<sup>33</sup> *Vegansociety.com*, « *History* », *op. cit.*

comme maître dans l'établissement de ce qui est moral, de ce qui est juste et de ce qui ne l'est pas. L'ultime limite du véganisme n'est pas ce qu'il est, mais ce qu'on en a fait.

## CONCLUSION

Pour conclure, le véganisme est une philosophie dont les origines remontent à plusieurs siècles, et qui a su persister au fil du temps. Le système adopté par la majorité de nos sociétés a incité le véganisme à se développer, devenant une réponse logique à des paradoxes éthiques, comme le bien-être animal dans leur exploitation de masse. C'est réellement au cours de ces dernières décennies que cette philosophie s'est développée, notamment en France, se popularisant grâce aux médias. On a donc pu se demander en quoi le véganisme souffrirait-il de présupposés ?

Cette popularité croissante et les propos gênants avancés par les tenants du véganisme ont irrité beaucoup de personnes, un phénomène accentué par une médiatisation d'une minorité de végétariens, aux propos et aux actions violentes ou négatives. Le corps social a ainsi tendance à voir le véganisme comme une philosophie dangereuse, ce qui n'incite pas la majorité à se renseigner sur les principes et la cause défendus par les végétariens. C'est de là que sont nés ces présupposés, inexacts et souvent injustes.

Finalement, si le véganisme souffre d'une mauvaise opinion, il n'est pas exempt de limites, à prendre d'un point de vue relatif. Sur les champs économique, social ou médical, le véganisme ne fait pas l'unanimité, et on aura vu qu'il n'est pas viable universellement. Enfin, le véganisme est paradoxal, de par sa définition qui laisse place à l'interprétation personnelle. Il n'y a pas une manière d'être végétarien, mais plusieurs, et c'est ce qui consiste en sa principale limite. Le terme de véganisme est une prison pour quiconque souhaite limiter la souffrance animale, même s'il serait intéressant de se pencher sur les bienfaits qu'apportent le véganisme et sa communauté. Si ses limites sont maintenant plus claires, il conviendrait de présenter plus en détails ses bienfaits sur l'ensemble de la société.

## BIBLIOGRAPHIE

### Livres

- DEL AMO, Jean-Baptiste. *L214, une voix pour les animaux*, Paris : Arthaud, 2017, 410 p.
- OVIDE *et al.*, *Tous végétariens !*, Paris : Gallimard, coll. « Folio 2 euros », 2019, 128 p.

### Articles et sources web

- *Alimentation.ooreka.fr*, « Protéines végétales et animales » (page consultée le 17/05/2020), <<https://alimentation.ooreka.fr/astuce/voir/301802/caracteristiques-des-proteines-vegetales-et-animales>>.
- *Annesophiepasquet.fr*, « 10 idées reçues sur les végans », (page consultée le 25/05/2020), <<https://annesophiepasquet.fr/10-idees-recues-sur-les-vegan/>>.
- *Chloekian.com*, « About » (page consultée le 26/05/2020), <<https://chloekian.com/about>>.
- Estiva REUS, *Mélanie Joy – Carnisme* (page consultée le 23/04/20), <<https://www.cahiers-antispecistes.org/melanie-joy-carnisme/>>.
- *Federationvegane.fr*, « Combien de véganes ? », (page consultée le 12/05/2020), <<https://www.federationvegane.fr/documentation/combien-de-veganes/>>.
- *Francetvinfo.fr*, « Vandalisme : les boucheries visées par des militants anti-viande » (page consultée le 23/05/2020), <[https://www.francetvinfo.fr/societe/veganisme/vandalisme-les-boucheries-visees-par-des-militants-anti-viande\\_2832919.html](https://www.francetvinfo.fr/societe/veganisme/vandalisme-les-boucheries-visees-par-des-militants-anti-viande_2832919.html)>.
- *Lanutrition.fr*, « Les aliments végétaux les plus riches en fer » (page consultée le 17/05/2020), <<https://www.lanutrition.fr/les-aliments-vegetaux-les-plus-riches-en-fer>>.
- *LeMonde*, « Que se passerait-il si tout le monde était végétan ? » (page consultée le 27/05/2020), <<https://www.youtube.com/watch?v=ojsmoEqtNwU>>.
- *Lequipe.fr*, « Le top 10 des sportifs devenus vegan » (page consultée le 24/05/2020), <<https://www.lequipe.fr/Ilosport/Bien-etre/Diaporama/Le-top-10-des-sportifs-devenus-vegan/6719>>.
- *Mesbienfaits.com*, « Liste des aliments riches en protéines végétales » (page consultée le 17/05/2020), <<https://www.mesbienfaits.com/aliments-proteines-vegetales/>>.
- NOMBLOT Giulia, YANG Clarissa, *Consommer de la viande : le cas de Genève au XVIIIème siècle* (page consultée le 30/04/20), <<https://www.unige.ch/asso->

etud/aehg/files/7515/0893/7267/Article.NOM-BLOT\_YANG\_pour\_Site.VF.pdf>.

- *Ox.ac.uk*, « Veggie-based diets could save 8 million lives by 2050 and cut global warming » (page consultée le 27/05/2020), <<http://www.ox.ac.uk/news/2016-03-22-veggie-based-diets-could-save-8-million-lives-2050-and-cut-global-warming>>.
- *Photo.neonmag.fr*, « 10 chiffres sur le végétarisme en France et dans le monde », (page consultée le 12/05/2020), <<https://photo.neonmag.fr/10-chiffres-sur-le-vegetarisme-en-france-et-dans-le-monde-34552#adieu-veau-vache-cochon-couvee-599444>>.
- *Picbleu.fr*, « Causes et conséquences de la disparition des abeilles » (page consultée le 29/05/2020), <<https://www.picbleu.fr/page/causes-et-consequences-de-la-disparition-des-abeilles#Causes%20de%20la%20disparition%20des%20abeilles>>.
- *Sante.lefigaro.fr*, « Vitamine D » (page consultée le 30/05/2020), <<https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-nutriments/vitamine-d/besoins-sources-dapport>>.
- TISSIER, Yves. *Être végétarien, le bon choix ?* (page consultée le 29/04/20), <[http://data.over-blog-kiwi.com/1/48/86/97/20160313/ob\\_7e867f\\_texte-etre-vegetarien-le-bon-choix.pdf](http://data.over-blog-kiwi.com/1/48/86/97/20160313/ob_7e867f_texte-etre-vegetarien-le-bon-choix.pdf)>.
- *Vitamineb12.fr*, « Vitamine B12, Description, Posologie, Carences, Efficacité » (page consultée le 23/05/2020), <<http://vitamineb12.fr/>>.
- *Vegansociety.com*, « History » (page consultée le 21/04/20), <<https://www.vegansociety.com/about-us/history>>.
- *Végetarisme2017*, « Le végétarisme » (page consultée le 29/05/2020), <<https://vegetarisme2017.wordpress.com/ii-limpact-economique/>>.