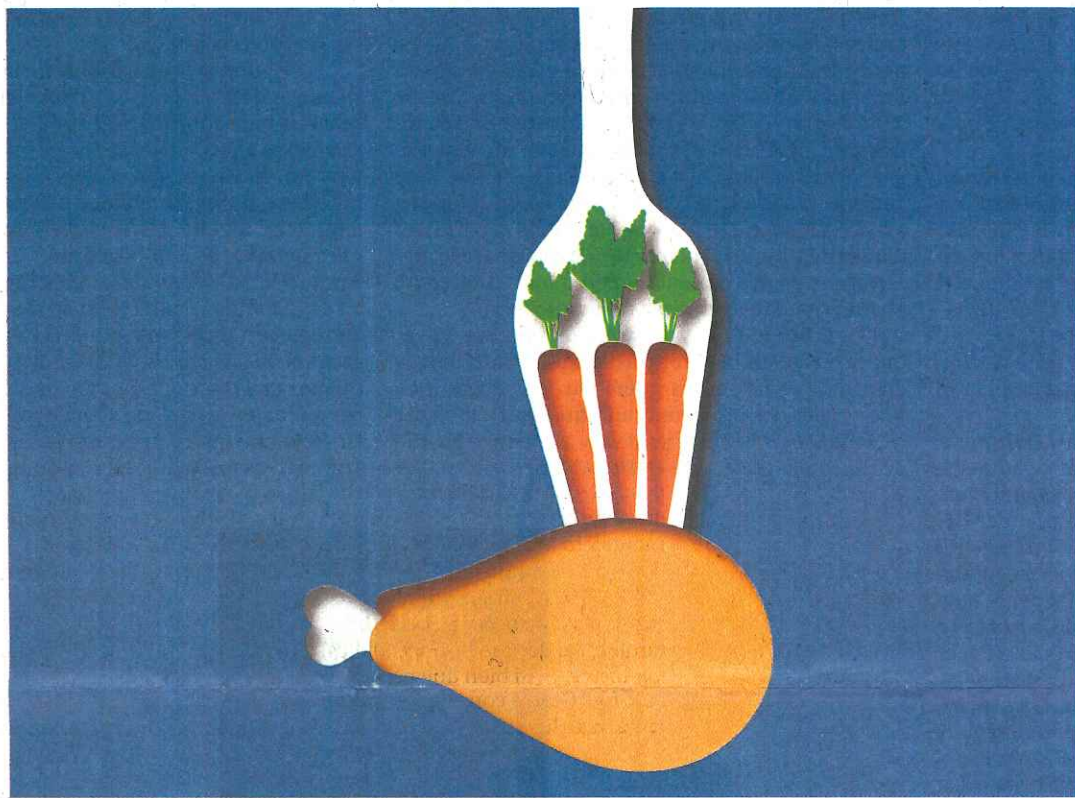


À TABLE!

Les repentis du végétarisme

Après des années de régime brocolis-carottes, certains trentenaires laissent tomber l'alimentation sans produits carnés. Chicken wing, me voilà!

Miren Garaicoechea



ANTHONY MARTIN

« REMANGER D'UN PEU DE TOUT A FACILITÉ MON RAPPORT À MOI-MÊME, À MON CORPS. JE NE PRÉVOIS PLUS D'ARRÊTER QUOI QUE CE SOIT »

Iris, consultante et repentie

Quand elle était petite, Iris (qui n'a pas souhaité préciser son nom de famille), 26 ans, adorait les chevaux. « En passant devant une boucherie, ma famille adorait se moquer de moi, en me disant qu'on allait manger du cheval... Je supportais mal l'idée de manger des animaux », se remémore la Parisienne, aujourd'hui consultante.

Avec son premier ordinateur, Iris fait des recherches sur le végétarisme. « J'ai été complètement affolée par les impacts environnementaux de la consommation de viande. » A 14 ans, cette fan du poulet au citron de sa grand-mère stoppe net la viande et le poisson. Ses parents adaptent les menus, son père développe même « de super lasagnes "végé" ». Pendant toute son adolescence, cela fera partie de son identité: Iris est végétarienne. Cette particularité définit aussi sa marge de manœuvre pour s'exprimer et s'assumer politiquement. « Ça, et me teindre les cheveux en rouge », rit-elle.

Jusqu'au premier faux pas. Un jour de terminale, près de son lycée, quartier Saint-Lazare, à Paris, Iris craque. Elle entre dans un Quick et commande des chicken wings, sans sauce. « J'en avais envie depuis longtemps. En mangeant, la honte a disparu... Avant de revenir: je n'avais même pas craqué pour un produit fermier. » Iris n'en parle à personne. Partie pour le Canada, puis le Kenya et le Rwanda, l'étudiante en science politique devient végétalienne (régime supprimant aussi les aliments d'origine animale, comme les œufs ou les produits laitiers). Mais, peu à peu, les exceptions se multiplient. Tous les trimestres, tous les mois... Toujours en cachette.

A son retour en France, après huit ans de restrictions officielles, elle annonce à sa famille remanger de la viande. « Contre toute attente, ça a été un non-événement », reconnaît-elle. Iris, qui a connu des troubles du comportement alimentaire avec des crises d'hyperphagie, s'apaise. « Remanger d'un peu de tout a facilité mon rapport à moi-même, à mon corps. Je ne prévois plus d'arrêter quoi que ce soit. » Reste ce conflit intérieur: elle culpabilise de ne plus culpabiliser. « Ai-je perdu de ma sensibilité? », s'interroge-t-elle.

Comme Iris, des jeunes de moins de 35 ans s'étant construits avec une alimentation végétarienne ou végétalienne pendant des années décident de « rebrousser chemin », en devenant « flexitariens », avec une consommation raisonnée et réduite. Ces cheminements non linéaires ne sont pas nouveaux, et ne laissent donc pas craindre le retour de cette génération à une alimentation omnivore décomplexée.

« Tenir dans la durée est loin d'être évident, confirme Alexandra Hondermarck, docteure en sociologie à l'Ecole normale supérieure-CNRS. Et consti-

tuait déjà une exception à la fin du XIX^e siècle. » Même si certains freins sont moins prégnants, puisque des substituts végétaux et des compléments sont aujourd'hui disponibles, l'équation reste complexe. « Résister aux pressions sociales, stabiliser son poids, avoir un bon rapport à la satiété... Plein de paramètres sont nécessaires pour maintenir la pratique dans le temps long », complète la spécialiste de l'histoire du végétarisme.

Parmi les 15 personnes ayant confié leur témoignage au Monde, presque toutes sont des femmes, de catégorie socioprofessionnelle supérieure, passant beaucoup de temps à s'informer. Si l'on reprend les chiffres du végétarisme, rien d'étonnant. L'adoption d'un régime sans viande se fait relativement jeune, surtout entre 15 et 24 ans. Quelque 2,2 % de la population est végétarienne en France – dont 0,3 % de végans –, rappelle l'enquête IFOP pour FranceAgriMer menée en 2020. Avec une surreprésentation de femmes (67 %), de moins de 35 ans (47 %), de CSP+ (47 %), de personnes vivant en région parisienne (25 %) et de célibataires sans enfant (32 %).

Dans cette frange de la population s'en distingue une autre, qu'il est impossible de quantifier faute d'étude: ceux qui abdiquent. Options insuffisantes au restaurant, difficultés à partager un repas ou à trouver des idées de menus, situation familiale nouvelle, ou encore problèmes de santé (carences, perte de masse musculaire)... Au total, selon la même enquête, huit anciens végétariens sur dix

Trouver des idées de menus fait notamment peser une charge mentale accrue sur les femmes, qui restent globalement responsables de l'alimentation au sein des foyers – en couple, elles continuent à faire bien davantage la cuisine et la vaisselle que les hommes (une heure treize minutes chaque jour en moyenne, contre vingt-neuf minutes pour les hommes en 2010, selon les derniers chiffres disponibles de l'Insee).

En voyage ou avec des amis, la pression sociale est parfois trop forte. Du moins, il est plus simple au niveau de l'organisation, de la logistique, de réintroduire de la viande. Le végétarisme entamé à 20 ans de Camille Bilgin, directrice d'un espace créatif à Montreuil (Seine-Saint-Denis), 29 ans aujourd'hui, a été mis à rude épreuve lors de la pandémie de Covid-19. Confinée dans un appartement avec des amis, elle n'a pas voulu imposer son choix, quand un proche adorant cuisiner s'est proposé pour préparer les repas. Pâtes aux lardons, bœuf bourguignon, saucisses... « Je ne voulais pas gâcher le moment en refusant des plats préparés avec autant d'amour », concède-t-elle – s'épargnant du même coup les réflexions désagréables habituelles.

Il y a un an, sa grossesse et les risques de carence en fer ont fini de la convaincre de ne plus être végétarienne. Consomme-t-elle pour autant comme avant? Camille Bilgin fait très attention aux produits qu'elle mange, et le peu qu'elle consomme chez elle est acheté en boucherie. « Cette période m'a permis de garder des comportements alimentaires assez

décrire le changement de régime alimentaire des anciens végétariens, estime Marie Plessz, sociologue, chercheuse à l'Institut national de la recherche agronomique. « Le végétarisme n'est pas la fin du voyage. Les trajectoires d'alimentation continuent toujours d'évoluer. Même si des personnes remangent de la viande, elles gardent des recettes, des habitudes, comme le fait de manger de la viande moins souvent et en plus petite quantité... », précise la co-autrice de *Sociologie de l'alimentation* (éd. Armand Colin, 2023).

Cet abandon d'un régime végétarien s'inscrit surtout dans une culture alimentaire française (et plus largement occidentale) qui fait de la viande un aliment central du repas, et un signe d'abondance. L'alimentation illustre aussi la responsabilisation individuelle face à la crise écologique. « Sortir des pratiques standards nécessite de sortir des routines individuelles, mais aussi des routines institutionnalisées. Il est ainsi plus difficile de manger "végé" dans une société omnivore comme en France, qu'en Inde par exemple », souligne Marie Plessz.

Deux motifs pour adopter un régime végétarien se dessinent, rapporte la chercheuse: les motivations morales et politiques autour des enjeux du bien-être animal d'abord. « Ces personnes n'auront que peu de zones grises. Soit elles en mangent, soit elles n'en mangent pas. » Puis, les enjeux environnementaux. « La logique morale est alors supplantée par une logique d'efficacité. Se pose alors la question: être végétarien est-il le meilleur moyen? », analyse-t-elle.

végétalienne, d'abord par souci du bien-être animal, ensuite des enjeux environnementaux, cet archiste vivant au Mans, 32 ans, grand amateur de gâteaux, fait de plus en plus d'exceptions pour utiliser des œufs ou manger du fromage. « Je suis devenu moins strict, car j'évalue mon impact sur la planète de manière globale. Je fais volontiers ma part, mais je ne peux pas porter toute l'évolution du monde sur mes épaules; ce n'est pas juste de laisser reposer la responsabilité environnementale sur l'individu », soutient-il.

Alors Pablo privilégie le train, limite l'avion et la voiture, fait attention à sa consommation d'eau, privilégie les circuits courts, milite contre l'utilisation de l'intelligence artificielle... « J'ai trouvé ce compromis: Je fais du mieux que je peux, en sachant que je peux me le permettre », reconnaît-il.

Vivant une relation avec un partenaire omnivore depuis deux ans, Pablo n'a pas bondi de sa chaise quand celui-ci lui a parlé d'emménager à la campagne pour avoir quelques poules (pour les œufs), et des moutons (pour travailler la laine en complément de revenus). « Si cela permet de créer des objets durables à partir de matériaux naturels comme un vêtement ou de l'isolant, je ne suis pas contre. Il y a quelques années, ça aurait été impensable », estime-t-il.

Mathilde Corté, 23 ans, étudiante en biologie en Guadeloupe, a, quant à elle, décidé de cacher la fin de son végétarisme à une partie de sa famille. « Pendant nos études, on nous rabâche que les productions de masse sont néfastes. Et après, on nous sert un bon steak à la cantine... J'ai été fière de tenir, alors que j'aimais la viande, notamment saignante », reconnaît-elle. Elle s'y est remise après des carences en fer, et l'a confessé à ses parents. Pas question en revanche que son frère, ses oncles et tantes ou sa grand-mère le sachent. « Si je mange un seul bout de viande devant eux, c'est foutu. Ils ont mis tellement de temps à digérer l'idée que j'étais végétarienne... S'ils apprennent que je suis devenue "flexi", ils ne me prendront plus au sérieux. Ils s'étaient beaucoup moqués de ma décision, en me demandant quand ma crise d'adolescence allait se terminer. » A un repas de famille chez sa grand-mère, elle s'est donc contentée des frites, lorgnant discrètement le canard.

L'entourage a parfois du mal à s'adapter. Montaine (elle n'a pas souhaité préciser son nom), cheffe de projet en agroécologie, 25 ans, le reconnaît. « Pendant quelques années, ma famille n'arrivait pas à imprimer et continuait la routine sans viande qu'ils avaient mise en place pour moi », sourit-elle. Végétarienne ou pas, elle continue à se « questionner sur le lien animal-homme ». Jusqu'à même envisager quelque chose d'impossible il y a quelques années: se lancer comme agricultrice-éleveuse pour faire du fromage en groupement agricole d'exploitation en commun avec un ami... végétarien. « Même si je veux bosser avec du vivant, loin de l'élevage de masse, on a de grandes discussions sur ça. Parler avec un "végé" me permet de continuer à me poser des questions. » Remanger de la viande? Oui. Consommer sans s'interroger: jamais.