

# Manger autrement en Suisse romande : l'exemple du végétarisme

Autor(en): **Ossipow, Laurence**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizerisches Archiv für Volkskunde = Archives suisses des traditions populaires**

Band (Jahr): **82 (1986)**

Heft 3-4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-117566>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Manger Autrement en Suisse Romande: L'Exemple du Végétarisme

Par *Laurence Ossipow*

Si l'alimentation festive et cérémonielle ou la consommation ordinaire et quotidienne ont fait l'objet de nombreuses études ces dernières décennies, peu de chercheurs, en revanche, se sont préoccupés, de façon systématique et sous l'angle ethnologique ou sociologique, des diététiques<sup>1</sup> dites souvent «naturelles», «saines», «alternatives»<sup>2</sup>. Seuls des médecins, des nutritionnistes, des diététiciens et des biologistes s'y sont penchés, notamment pour examiner de quelles manières ce type d'alimentation paraît favorable ou non à la santé physique ou psychique des individus<sup>3</sup>.

Sur le plan ethnologique, les recherches réalisées dans le champ des interdits alimentaires s'avèrent cependant utiles à la compréhension du phénomène. Ainsi, *De la souillure*, l'étude de Mary Douglas (1971), donne, à propos du pur et de l'impur, de l'ordre et du désordre, du comestible et du non comestible, des directions essentielles tant au niveau alimentaire qu'au point de vue corporel.

En outre, les spéculations des «matérialistes culturels» anglophones concernant le rejet du porc ou celui de la vache peuvent être éclairantes sur quelques points<sup>4</sup>.

Enfin, les thèses au sujet du végétarisme dans différentes cultures suscitent, par effet de contraste, – il ne s'agit pas là d'une comparaison stricte – interrogations et réflexions<sup>5</sup>.

La présente recherche se fonde sur une approche ethnologique (entretiens; observation et participation à des cours, réunions, repas, conférences; collecte de documents, etc.) d'un réseau genevois puis romand de végétariens dont je décrirai d'abord le régime. J'exposerai ensuite les pratiques et les représentations que les informateurs élaborent à propos de leur alimentation et de leur corps. Enfin, je tenterai de montrer comment l'on devient végétarien et quelles modifications du style de vie et de l'identité apparaissent avec cette adhésion.

### *Du cru au cuit: les différents régimes*

Généralement, les informateurs s'accordent pour définir le végétarisme comme une doctrine diététique qui exclut de l'alimentation tout élément carné ou provenant de l'animal mort (les graisses, les sauces, les

bouillons), mais qui admet les produits tirés de l'animal vivant (les œufs, le lait et ses dérivés, le miel).

Néanmoins d'aucuns restreignent ou élargissent le champ de leur nourriture. L'analyse de ces variations met à jour deux pôles alimentaires.

A un pôle, il y a ceux qui préconisent le cru, ce sont les fructivores, les frugivores et les instinctifs crudivores.

Les premiers et les seconds ne consomment respectivement que des fruits ou que des fruits et des légumes. Ils sont très rares et il semble que leur régime consiste plus en un idéal qu'en une réalité quotidiennement vécue.

Les derniers préconisent une alimentation exclusivement composée de produits crus et bruts, non transformés par la cuisson ou par un assaisonnement quelconque. Aucun mélange n'est autorisé. Le séchage à haute température, les procédés de broyage ainsi que de mixage et les traitements chimiques (engrais, adjuvants, colorants) sont prohibés.

Selon les adeptes du crudivorisme, on doit choisir sa nourriture instinctivement<sup>6</sup>. Ils prônent un retour à ce qu'ils appellent une alimentation primitive qui aurait eu cours alors que l'homme ne connaissait pas le feu.

Deux écoles du crudivorisme autorisent les produits carnés tandis que d'autres les rejettent.

En principe, les instinctifs crudivores ne consomment pas de graines puisque celles-ci n'étaient pas censées être cultivées à l'époque qui leur sert de référence. En outre, les céréales ne peuvent pas être absorbées crues et brutes. Certains, cependant, utilisent des graines germées par un processus de trempage et de rinçage. Toujours selon les crudivores, le lait de vache passe pour nocif car il doit être réservé au veau et parce qu'il nécessite l'élevage d'animaux.

A l'autre pôle de cet ensemble se situent les «macrobiotiques» – les partisans de la macrobiotique – qui accordent une grande importance à la cuisson des aliments. Cette diététique, d'origine japonaise mais qui emprunte beaucoup à la Chine, se fonde sur un équilibre entre les principes complémentaires du yin et du yang. C'est sur les céréales que les «macrobiotiques» basent leur alimentation même s'ils consomment parfois du poisson et très rarement de la viande. Ils n'emploient pas de produits laitiers ni d'œufs mais des aliments lacto-fermentés comme la choucroute ou les pickles.

*Aliments et mode de consommation selon les régimes*

Type de régime	(A) Mode de consommation	Fructivore	Frugivore	Crudivore	Végétalien	Ovo lacto végétarien	Macrobiotique végétarien	Macrobiotique non végétarien
Céréales	(B) 1 2			\$\$\$	 	 	 	 
Légumineuses	(B) 1 2			\$\$\$	 	 	 	 
Fruits	1 2				 	 	 	 
Légumes	1 2				 	 	 	 
Lait, Crème Beurre	1 2					 		
Fromage Yaourt	(C)							
Œufs	1 2			\$\$\$		 		
Oléagineux	(D) 1 2				 	 	 	 
Viande	1 2			\$\$\$				
Poissons	1 2			\$\$\$				

## Légende

Quantité approximative d'aliments consommés:

||| peu

||||| moyen

||||||| beaucoup

\$\$\$ consommés par certains instinctifs crudivores

1 cru

2 cuit

(A) Explication des termes: voir texte.

(B) Les céréales et les légumineuses sont consommées crues sous forme de graines germées.

(C) Pas de distinction cru ou cuit pour les yaourts et les fromages.

(D) Ce terme désigne les fruits et les graines dits oléagineux ainsi que les huiles.

Entre ces deux pôles se place le végétarisme dans ses formes principales: le végétalisme (sans usage de sous-produits animaux et avec une tendance aux fruits et aux légumes crus) et l'ovo-lacto-végétarisme (qui élimine très souvent le lait et le beurre pour conserver les fromages et les œufs en quantité limitée).

On peut noter que les informateurs modifient leur régime à divers moments de leur vie. Ils commencent par exemple par être ovo-lacto-végétariens, puis tendent au végétalisme plus tard. Le contraire n'arrive pratiquement jamais. Ils disent également tenir compte des différentes périodes de l'année en mettant l'accent sur les céréales l'hiver et sur les fruits ainsi que les légumes l'été.

Souvent, aussi, le critère de leur choix peut être social: ils mangent végétarien lorsqu'ils sont à l'extérieur – le régime végétarien s'avérant moins restrictif – et végétalien quand ils restent chez eux.

La majorité des végétariens que j'ai questionnée concède un grand crédit à l'alimentation crue mais prend ses distances à l'égard de la macrobiotique qu'elle estime pauvre en vitamines (à cause de la trop grande cuisson des produits) et trop sévère parce qu'obéissant à des règles compliquées de combinaison des aliments. En bref, elle lui attribue un aspect sectaire qui compromet toute convivialité avec les omnivores.

Néanmoins des habitudes macrobiotiques sont tirés certains produits utilisés par les végétariens notamment les algues et le soja. Ce dernier se présente comme une légumineuse riche en protéines et préparée sous la forme de graine, de sauce fermentée, de lait, de yoghourt et de fromage (le tofu).

### *Les repas végétariens*

L'alimentation des végétariens ou des partisans d'une nourriture «saine» est couramment faite de substitutions: on passe par exemple des céréales communes aux céréales «complètes» (n'ayant pas subi de raffinage); du pain blanc au pain «complet» lui aussi; des aliments dits de culture industrielle à ceux qualifiés de biologiques (cultivés sans engrais chimique de synthèse, ni pesticide ou herbicide); du sucre blanc ou de canne au fructose ou au miel, sucres à assimilation lente; du sel au sel marin ou d'herbes; du café et du thé, considérés comme des excitants, au café de céréales ou de racines et aux tisanes; de l'alcool aux jus de fruits et à l'eau; des procédés de cuisson rapide et à haute température à des procédés lents et à basse température. De même, on prépare sa nourriture soi-même à partir de produits non élaborés dont on essaie de connaître la provenance. Si l'on exclut certains aliments, on inclut aussi des légumes, des céréales et des condiments inconnus de la plupart des omnivores.

A l'exception de l'instinctothérapie dont la table est riche en fruits et légumes exotiques, la théorie des autres régimes étudiés recommande de consommer des produits locaux, de se baser sur ce qui est autochtone. Cependant, l'observation des pratiques réelles permet de voir que les végétariens dérogent souvent à ce précepte. L'utilisation du soja, des algues et des avocats en sont des exemples pour la Suisse.

Au choix d'aliments particuliers et de modes de préparation spécifiques se joint une composition caractéristique des menus. Ceux-ci consistent en trois plats: un plat de crudités, un autre de céréales, de légumineuses et de légumes. Ces deux plats peuvent être suivis d'un dessert qui n'est jamais constitué d'un fruit cru, ce dernier devant être ingéré entre les repas si l'on veut profiter pleinement des vitamines qu'il contient, enseignent les végétariens. De même, les crudités sont placées en début de repas afin de faciliter leur assimilation et parce que, expliquent-ils, «cela tapisse l'estomac pour la suite du repas».

Cette séquence alimentaire s'apparente à celle qui prévaut chez les omnivores quoique les crudités marquent toujours le commencement du repas et que la viande ne représente évidemment pas le centre autour duquel tout s'organise.

Les deux repas de la journée se conforment à la même structure, celui du soir restant simplement moins copieux.

Enfin, le petit déjeuner devient soit une «occurrence non structurée» (Douglas et Nicod 1974) – c'est-à-dire qu'on le prend sans se soumettre à des règles prescrivant le temps, le lieu et la succession des aliments –, soit un repas supprimé, les végétariens estimant, en prenant le mot «dé-jeûner» au pied de la lettre, qu'il convient de ne pas «casser» un «jeûne bénéfique pour l'organisme».

### *Manger peu et «vivant»*

Les informateurs décrivent et se représentent leur régime comme une alimentation frugale et «vivante».

Il est d'abord important de «ne pas tuer une vie animale pour se nourrir», il ne faut pas consommer de «cadavre», soutiennent-ils. Manger de la viande équivaut, d'après eux, à de l'anthropophagie.

Par ailleurs, s'ils admirent les animaux pour leur «naturel», c'est-à-dire leur proximité avec la nature et leurs capacités instinctives, ils se défendent de leur ressembler parce qu'ils les estiment incapables de transcender leurs actes. Aussi refusent-ils d'acquérir des propriétés bestiales qui, imaginent-ils, pourraient être véhiculées par le sang de l'animal abattu.

L'aliment doit ensuite demeurer «vivant»: «... pour moi l'image de la

santé c'est le fruit ... le produit qui vient d'être coupé ... c'est le produit où on voit encore la vie qui est dedans tellement il pète de couleurs et de turgescence ...» explique un informateur. Les «énergies» qui «circulent» dans les fruits, les légumes et les céréales rapprochent les végétariens, concrètement ou idéalement, de la nature et du cosmos.

En dernier lieu, il s'agit, à l'aide du végétarisme, de «manger léger», c'est-à-dire peu et avec le moins d'apport lipidique possible. L'analyse attentive du discours des adultes les plus convaincus par leur régime démontre que l'idéal à atteindre reposerait sur une moindre consommation globale: une quantité limitée de nourriture, moins de «gras», certes, mais aussi une diminution des protéines (certains pensent même qu'il serait judicieux d'éliminer les céréales et de chercher les protéines dans une combinaison de plantes). Ils citent alors avec admiration des saints ou de grands mystiques qui auraient réussi à vivre uniquement de liquide voire même d'une respiration développée, l'air contenant, affirment-ils, suffisamment de vapeurs d'eau.

Ce «manger léger» représente pour les informateurs une manière de protéger leur santé et, sur un plan éthique, une façon de s'opposer à une société qu'ils considèrent comme malade d'un excès de nourriture et d'un vide spirituel. Les végétariens luttent d'ailleurs pour une diminution de la «faim» avec les associations se souciant du Tiers monde.

Finalement, en se nourrissant moins ou pas du tout à certains moments, les végétariens désirent gagner de l'énergie, énergie qu'ils souhaitent canaliser dans une recherche d'épanouissement personnel ou dans une démarche philosophico-religieuse.

### *Un corps-support*

Les règles alimentaires des végétariens s'articulent aussi avec des expériences corporelles diverses. Ainsi le prolongement de ce «manger moins» correspondrait-il à une consommation nulle; de fait, les informateurs jeûnent ou aspirent au jeûne. Ils ont alors recours à des techniques de lavement qu'ils utilisent également en cas de maladie ou comme règle d'hygiène mensuelle voire hebdomadaire. Du reste, les considérations à propos des intestins occupent une place considérable dans les entretiens, les écrits ou les conférences qui concernent les végétariens.

En fait, les informateurs pensent leur alimentation globalement, tiennent à connaître le cycle que parcourt leur nourriture de la bouche à l'anus et au-delà, en s'inquiétant par exemple du recyclage de leurs excréments.

Par ailleurs, en mettant en relation leur conception d'une alimentation



frugale et les techniques de jeûne et de lavements qu'ils utilisent, on aboutit à une représentation idéalisée du corps dans laquelle on peut distinguer:

- une attirance pour l'état de vacuité et une peur d'éléments stagnant dans le corps qui menaceraient l'intégrité de la personne; le souhait, en conséquence, d'une nourriture qui ne laisserait ni déchet, ni toxine, ni trace. On rêve d'une alimentation qui ne ferait que «passer» ou qui serait suffisamment «bonne» pour chasser ce que l'on pourrait introduire de «mauvais» dans le corps et pour se débarrasser des impuretés que le régime «carnivore» du passé aurait déposées;
- une obsession d'un intestin absolument lisse et propre;
- une grande attention portée au corps interne, aux émonctoires et aux «portes de sortie du corps» (bouche, nez, oreilles, pores de la peau, sexe, anus);
- la recherche d'un corps mince;
- et finalement une division du corps en deux parties. Le *haut*, c'est l'âme, le cœur, l'esprit, le cerveau qu'il faut nettoyer, car, dit-on, «le cerveau digère les pensées»; on suggère alors des méditations comme moyen de purification. Ce qui apparaît comme trop cérébral ou intellectuel est toutefois à rejeter au profit de ce qui se donne comme «sensible» ou «affectif», indiquent les végétariens. Néanmoins le cerveau reste, avec l'âme et le cœur, le siège de l'immatériel, la partie légère, lumineuse et proche du ciel. La seconde partie, le *bas* (les intestins, l'estomac, le sexe, etc.), demeure le lieu sombre, susceptible d'être souillé. Cette partie rattachant à la terre est cependant nécessaire.

La division entre le *haut* et le *bas* coexiste paradoxalement avec celle d'un corps considéré globalement. De même, l'importance accordée à l'intérieur corporel voisine-t-elle avec un désir de l'oublier, de le fondre dans le cosmos.

En ce qui concerne les pratiques médicales, les végétariens sont partisans d'une absence de soin. Ils considèrent en effet que la maladie est le signe d'un dérèglement interne dont les formes peuvent varier mais dont l'origine consiste toujours en une rupture des règles alimentaires ou de celles touchant à l'hygiène en général. Il faut donc, d'après eux, aider le corps à retrouver son équilibre et non se contenter de soigner le signe extérieur, le symptôme. Ainsi jeûnent-ils de préférence afin que le corps concentre son énergie dans la guérison plutôt que dans la digestion.

Pourtant, plus souvent qu'ils ne le prétendent, ils se tournent vers les médecines qualifiées de «douces», de «naturelles» – homéopathie, phy-



tothérapie, naturopathie, etc. – qui envisagent globalement l'être, le corps et la maladie. La médecine allopathique «officielle» ne passe pour tolérable que très exceptionnellement, à l'occasion d'un accident brutal par exemple.

En matière de sport, la controverse est forte. Beaucoup n'en pratiquent pas, celui-ci étant ressenti comme l'apanage des omnivores qui doivent, grâce aux exercices corporels, compenser leurs excès alimentaires. Cependant, les jeunes surtout choisissent des activités sportives comme la marche, le ski de fond, le patin à roulettes, la voile, l'aile delta, le jardinage. Le sport devient aussi le lieu d'une compétition avec les omnivores: certains végétariens tiennent à montrer que leur régime alimentaire autorise des performances égales sinon meilleures que celles des «carnivores».

Les activités sportives des informateurs ont pour caractéristiques de se pratiquer en pleine nature et/ou de favoriser l'élément «glissant» ou «planant». Ces derniers éléments s'associent bien avec le désir de transcendance des végétariens. On peut également les mettre en parallèle avec la volonté de fluidité corporelle dont j'ai traité précédemment. L'accent est en outre placé sur la «douceur» des techniques sportives choisies qui se doivent de privilégier la souplesse, l'harmonie des gestes, l'énergie contrôlée et non la force brutale. La «douceur» de ces techniques est à nouveau corrélée à celle des pratiques médicales, à celles des procédés culinaires ou à une façon particulière d'agir (on fait les choses «en douceur», on «prend son temps», etc.).

Les exercices corporels s'intègrent souvent dans un système philosophique syncrétiste; ils facilitent aussi le développement de l'être spirituel avant celui du corps et de ses qualités. C'est le cas du yoga pratiqué de manière extrêmement fréquente par les personnes que j'ai interrogées.

Les théoriciens du végétarisme affirment donc que le corps doit être considéré comme un tout à placer sur le même plan que ce qui est spirituel<sup>7</sup>. Les végétariens approuvent ces principes, les diffusent et à la fois maintiennent que le corps n'est qu'un véhicule, un support. De plus, l'analyse de leurs entretiens et de leurs pratiques révèle que les informateurs partagent bien le corps en deux parties par le trait imaginaire dont nous avons parlé.

En résumé, tout se passe comme si le corps était un objet que l'on doit respecter: il est alors support d'une démarche spirituelle, mais du coup, il faut en même temps le supporter comme un poids, un obstacle à toute réelle transcendance.

Si l'on essaie de voir ce qui préside aux choix des pratiques et aux représentations tant de l'alimentaire que du corporel, on remarque que les

mêmes schémas se répètent souvent aboutissant à une sorte de carte cognitive que l'analyse dessine. Elle se construit en donnant la préférence à la qualité plutôt qu'à la quantité; à la légèreté plutôt qu'à la pesanteur; à la lenteur et à la «douceur» plutôt qu'à la force, la vitesse et la dureté; au «naturel» plutôt qu'à l'artificiel. Elle privilégie également le regard intérieur et met l'accent sur ce qui est spirituel, rejetant quelque peu ce qui est matériel et physique.

### *Végétarisme et identité*<sup>8</sup>

Les végétariens se recrutent parmi les employés qualifiés, les petits indépendants non manuels, les cadres, les cadres supérieurs et les professions libérales. Ils ont généralement suivi des écoles supérieures ou un enseignement universitaire. Par ailleurs, ils viennent souvent des milieux médicaux, para-médicaux ou travaillant dans le domaine de la chimie, de la physique et de la biologie. De nombreux enseignants et artistes s'intéressent aussi à ce type de régime.

Pour ceux qui n'ont pas reçu une éducation végétarienne (la très grande majorité), c'est vers 25-30 ans ou au moment d'un départ du cadre familial que les informateurs se préoccupent de végétarisme. Dans l'enquête de Lepetit-de La Bigne (1984) les végétariens ont en moyenne 34,6 ans et étaient âgés de 15-25 ans lorsqu'ils ont changé de régime.

La répartition des sexes donne toujours une large place aux femmes. Elles composent généralement la moitié et plus souvent les deux tiers des échantillons considérés. Cette prépondérance s'explique probablement parce que les femmes s'avèrent culturellement plus disposées à s'occuper des questions culinaires ou corporelles et peut-être aussi parce qu'à partir de ces sphères particulières, la diététique, le corps, la santé, elles découvrent une possibilité de s'affirmer. Beaucoup des mères de famille que j'ai interrogées ne travaillent pas à l'extérieur bien qu'ayant une formation professionnelle afin, disent-elles, de se consacrer pleinement à l'éducation alimentaire et spirituelle de la famille. On peut encore avancer que la pratique du végétarisme et les techniques corporelles ou les enseignements philosophiques divers qui l'accompagnent favorisent une alimentation et des qualités reconnues comme féminines dans notre société: une large capacité d'introspection, une sensibilité et une émotivité développées jointes, dans le domaine alimentaire, à une nourriture «légère», peu épicée, relativement douce que l'on peut opposer par exemple à une viande rouge plus «masculine».

Les partisans d'une alimentation végétarienne sont souvent «en crise» ou du moins en attente d'un changement avant et/ou au moment de leur démarche transformationnelle. Subir un problème chronique de santé (des maladies de l'appareil digestif, des états mal définis tels que les stress, la nervosité, les maux de tête); être victime d'une grave maladie (un cancer par exemple); souffrir de solitude, d'un problème familial ou conjugal; se sentir mal à l'aise dans son milieu d'origine et à l'égard de sa pratique professionnelle ou plus simplement chercher à mener une autre vie et à lui donner un sens, voilà diverses raisons de devenir végétarien, raisons présentées ici isolément mais souvent combinées dans la réalité.

Le régime végétarien et les règles de vie qui s'y associent constituent un moyen de se prendre en charge, de commencer une vie que l'on souhaite différente, de modifier partiellement son identité. C'est un cheminement relativement individuel qui s'accorde avec une recherche d'épanouissement personnel et avec les formes d'individualisme que l'on rencontre dans nos sociétés occidentales. C'est aussi un cheminement original qui diffère d'une conversion politique ou religieuse, par exemple, du fait même qu'il mène à des actes quotidiens et réguliers qui s'impriment sur le corps. Les informateurs s'entraînent ainsi à maîtriser leur corps, à le transformer et à se transformer eux-mêmes. Ils trouvent une ligne directrice, une discipline rassurante, en bref, des éléments qui apportent à la fois sécurité et possibilité de changement. Et il est vrai que les végétariens changent: quelques-uns commencent un nouveau métier (parfois en rapport avec l'alimentation ou les techniques spirituelles et corporelles qu'ils ont apprises), beaucoup modifient la composition de leur entourage, le genre de leurs occupations et le lieu de leur habitation (la majorité n'habitent plus en ville mais en proche campagne). Petit à petit, c'est tout un style de vie qui se transforme.

Pour conclure, il conviendrait encore d'évoquer rapidement le rapport que les diététiques végétariennes peuvent entretenir avec quelques courants d'idées et de comportements qui traversent et touchent, diversement selon les milieux, notre société.

Le végétarisme dans ses formes occidentales et urbaines s'inscrit dans une société d'abondance qui connaît actuellement un certain «désaroi alimentaire» (Aimez 1979 : 9). Comme le dit Claude Fischler «il y a un flottement général, une crise des codes et des représentations alimentaires, qui traduit une crise plus générale de la culture et de la civilisation, et qui laisse place à une crise bioculturelle de l'alimentation» (1979 : 202). Le mangeur ne peut plus se référer à des systèmes normatifs solides, il a l'embarras du choix. «Or, cet individu, atomisé par la civilisation moderne, c'est-à-dire réduit à l'état d'une particule dans la société de

masse, coupé de plus en plus des liens familiaux, sociaux, culturels, traditionnels, ne dispose plus guère de repères pour opérer ce choix» (1979 : 206), continue le même auteur.

En conséquence, l'individu a fréquemment recours à des régimes: les uns partiels et limités dans le temps (régimes amaigrissants, cures diverses, etc.), les autres globaux et durables (plusieurs doctrines alimentaires dont le végétarisme).

Une relation peut aussi être établie entre ces différents régimes et des préoccupations alimentaires ou corporelles plus générales: le corps, qu'on lui attache une importance esthétique ou pas, doit être «en forme», c'est-à-dire, de nos jours, mince et en bonne santé. Ainsi les recommandations des médecins nutritionnistes «classiques» («officiels») rejoignent-elles, sur certains plans, les suggestions des végétariens. Il faut, conseillent-ils ensemble, diminuer la consommation de sucre, de graisse et augmenter l'ingestion de fibres alimentaires en absorbant plus de céréales et de légumes. Mais alors que les uns prônent une alimentation omnivore diversifiée, les autres la rejettent en partie.

En outre, végétarisme et orientations écologiques se font mutuellement écho: ils partagent en effet un même souci de protection de la nature en général et des sols en particulier, un souhait identique d'une agriculture moins intensive, une crainte commune de toutes les sources de pollution, etc.

Le végétarisme s'associe donc à diverses tendances de nos sociétés occidentales même si son adoption réelle demeure d'ordinaire et comme on l'a vu le propre d'individus appartenant à des classes sociales particulières et s'interrogeant globalement pour des raisons existentielles sur leur alimentation et sur leur mode de vie.

### Notes

<sup>1</sup> L'origine du mot grec *diaita* renvoie précisément, selon le Petit Robert 1982, au genre de vie.

<sup>2</sup> Il y a quelques articles concernant surtout l'engouement pour le «biologique» dans *Autrement* 30 (1981).

<sup>3</sup> Voir par exemple Deletraz (1981) et Lepetit-de La Bigne (1984).

<sup>4</sup> Se référer notamment aux travaux de Marvin Harris.

<sup>5</sup> La thèse de Mahias sur le végétarisme jaina est à cet égard intéressante.

<sup>6</sup> L'alimentation instinctive nommée aussi crudivorisme est parfois considérée comme un moyen de cure ou de guérison; elle porte alors le nom d'instinctothérapie.

<sup>7</sup> Certains, les théosophes, par exemple, développent une théorie de l'homme divisé en sept corps (corps physique, double éthérique, corps astral, corps mental, corps causal, âme spirituelle, esprit pur-soi supérieur), théorie qu'il serait trop long d'expliquer dans cette note.

<sup>8</sup> Je ne traiterai pas ici des relations qu'entretiennent les individus ou les réseaux végétariens avec ceux qu'ils nomment les «carnivores», c'est-à-dire les mangeurs de viande; pour une évocation de ce thème voir Ossipow (1985).

*Bibliographie*

- Aimez Pierre: Psychopathologie de l'alimentation quotidienne. In: Communication 31 (1979), 93–106.
- Autrement. L'explosion du biologique. Autrement 30 (1981), 240 p.
- Deletraz Michel: Travail de stage. Genève 1981, 123 p. (Dactylographié).
- Douglas Mary: De la souillure. Essai sur les notions de pollution et de tabou. Paris 1971, 200 p. (Bibliothèque d'anthropologie). (Trad. de: Purity and danger, 1966).
- Douglas Mary, Nicod Michael: Taking the biscuit. The structure of the british meals. New society 30 (1979), 744–747.
- Fischler Claude: Gastro-nomie et gastro-anomie. Sagesse du corps et crise bio-culturelle de l'alimentation moderne. Communications 31 (1974), 189–210.
- Harris Marvin: Canibales et monarques. Essai sur l'origine des cultures. Paris 1979, 269 p. (Trad. de: Cannibals and kings, 1977).
- Mahias Marie-Claude: Délivrance et convivialité. Le système culinaire des Jaina de Dehli. Paris 1981, 460 p. (Thèse de 3ème cycle dactylographiée).
- Lepetit-de la Bigne Ghislaine: Enquête sur l'alimentation «végétarienne» dans la région parisienne. Paris 1984, 177 p. (Thèse de 3ème cycle dactylographiée).
- Ossipow Laurence: La cuisine du corps et de l'âme: approche ethnologique du végétarisme. Neuchâtel 1984, 135 p. (Mémoire de licence, dactylographié).
- Ossipow Laurence: La cuisine du corps et de l'âme: l'apprentissage du végétarisme. In: Identité alimentaire et altérité culturelle. Actes du Colloque de Neuchâtel, 12, 13 novembre 1984. Neuchâtel 1985, 203–211 (Recherches et travaux de l'Institut d'Ethnologie, 6).