



**HAL**  
open science

# Perceptions et pratiques de l'alimentation végétarienne par les personnes végétariennes et leurs médecins généralistes

Élodie Kervarec, Valentine Boisgontier

► **To cite this version:**

Élodie Kervarec, Valentine Boisgontier. Perceptions et pratiques de l'alimentation végétarienne par les personnes végétariennes et leurs médecins généralistes. Médecine humaine et pathologie. 2020. dumas-02974453

**HAL Id: dumas-02974453**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02974453v1>**

Submitted on 21 Oct 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



UFR DES SCIENCES MEDICALES

Thèse pour l'obtention du

# DIPLOME D'ETAT de DOCTEUR EN MEDECINE

Année 2020 – Thèse numéro

Présentée et soutenue publiquement le 21 Septembre 2020

par Valentine BOISGONTIER et Elodie KERVAREC  
Nées le 19 octobre 1992 à Caen et 03 août 1987 à Brest

## **PERCEPTIONS ET PRATIQUES DE L'ALIMENTATION VEGETARIENNE PAR LES PERSONNES VEGETARIENNES ET LEURS MEDECINS GENERALISTES**

Sous la direction du Docteur Baptiste LUACES

### **JURY :**

Président : Monsieur le Professeur Jean – Philippe JOSEPH  
Membres du jury : Madame le Docteur Marie-Christine BEAUVIEUX  
Monsieur le Professeur Philippe CASTERA  
Monsieur le Docteur Baptiste LUACES  
Madame le Docteur Maïté-Safi VODOUNNOU





UFR DES SCIENCES MEDICALES

Thèse pour l'obtention du

# DIPLOME D'ETAT de DOCTEUR EN MEDECINE

Année 2020 – Thèse numéro

Présentée et soutenue publiquement le 21 Septembre 2020

par Valentine BOISGONTIER et Elodie KERVAREC  
Nées le 19 octobre 1992 à Caen et 03 août 1987 à Brest

**PERCEPTIONS ET PRATIQUES DE L'ALIMENTATION VEGETARIENNE**

**PAR LES PERSONNES VEGETARIENNES ET LEURS MEDECINS GENERALISTES**

Sous la direction du Docteur Baptiste LUACES

**JURY :**

Président : Monsieur le Professeur Jean – Philippe JOSEPH  
Membres du jury : Madame le Docteur Marie-Christine BEAUVIEUX  
Monsieur le Professeur Philippe CASTERA  
Monsieur le Docteur Baptiste LUACES  
Madame le Docteur Maité-Safi VODOUNNOU

# REMERCIEMENTS

A notre jury de thèse,

A Monsieur le Professeur Jean-Philippe JOSEPH,  
Professeur d'Université Médecine Générale

Vous nous faites l'honneur de présider ce jury de thèse. Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez bien voulu porter à notre travail. Nous vous prions d'accepter l'expression de notre plus profond respect.

A Monsieur le Professeur Philippe CASTERA,  
Professeur d'Université Médecine Générale

Vous avez accepté d'être le rapporteur de ce travail et membre de ce jury. Nous vous remercions de votre attention et de votre disponibilité. Soyez assuré de notre reconnaissance et de notre profonde gratitude.

A Madame le Docteur Marie-Christine BEAUVIEUX,  
Biologiste, Praticien Hospitalier, Maître de conférences

Vous nous faites l'honneur de juger ce travail. Il nous paraissait important de présenter notre thèse à un spécialiste de nutrition et nous vous remercions de votre intérêt. Nous vous prions d'accepter l'expression de notre sincère gratitude.

A Madame le Docteur Maïté-Safi VODOUNNOU,  
Docteur en Médecine Générale

Vous avez accepté de juger ce travail en devenant membre de ce jury. Nous vous remercions d'avoir été une source d'inspiration méthodologique. Veuillez recevoir l'expression de notre authentique reconnaissance.

A Monsieur le Docteur Baptise LUACES,  
Maître de Conférences Associé Médecine Générale

Tu nous as fait l'honneur de diriger cette thèse. Nous te remercions pour ta disponibilité et tes conseils pertinents qui nous ont apporté le cadre universitaire dont nous avons besoin. Sois assuré de notre sincère reconnaissance.

Enfin, un grand merci aux personnes végétariennes et aux médecins généralistes qui nous ont honorées de leur confiance en acceptant de nous recevoir et dont la qualité des récits a permis ce travail.

## Remerciements personnels de Valentine

### Remerciements à la famille

A Papy et Babcia, pour leur soutien et leur amour inconditionnel. Merci de vos valeurs de travail et de respect qui me sont chères et me permettent d'avancer sereinement dans mes projets.

A mes parents, merci de m'avoir permise de grandir en adulte, pour la rigueur et la liberté qui vous habite. Pour votre soutien durant ces longues années loin de vous. Pour votre écoute inestimable.

A ma Clarinette, c'est une joie de grandir et partager ensemble, et magnifique d'être témoin de la personne que tu deviens. Je te souhaite tout le meilleur.

A Eva, mon Amie de la Vie, merci pour la joie de vivre et la bienveillance que tu portes en toi et qui irradient si loin. A notre grand voyage prochain ! Tu es une source d'inspiration insatiable.

A Vanille et toute la famille M'Doihoma, pour votre accueil chaleureux et sincère durant toutes ces années, merci pour vos valeurs extraordinaires.

A Jwanakan, mon Amour, merci de faire partie de ma vie et de m'accepter dans la tienne. Merci pour ce voyage authentique et profond, avec Toi la vie est plus douce.

Je vous remercie sincèrement pour les valeurs et le bonheur que vous apportez directement à ce travail.

Un chaleureux merci à ma grande famille :

A mon parrain Jérôme, à mes cousines Juliette et Jeanne, merci pour ces moments partagés qui me sont chers.

A Catherine et tous mes oncles et tantes, merci d'être une famille soudée qui se retrouve chaque année dans la bonne humeur.

A Nadège, Charlotte et tous mes cousins et petits-cousins, c'est magique d'appartenir à une famille aussi nombreuse.

Un grand merci aux amis :

A ma chère Lulu, merci pour tous ces fous rires depuis la première année, avec toi la vie est plus légère.

A ce groupe de choc qui m'a permis de traverser les années de médecine dans la bonne humeur : Dimitri, Marion, Mamad, Kevin et Camille, vivement nos prochaines retrouvailles. C'eût été bien moins drôle sans vous.

A Julia, pour tous ces partages de la vie qui m'ont tellement apporté.

A ma chère Elodie, difficile d'imaginer cette période d'internat si intense sans toi ! Je te suis reconnaissante pour ce bout de chemin parcouru ensemble. Notre partage si naturel m'apporte beaucoup.

A Fanny, merci de ta participation et ta présence, à la fois catalyseur et rassurant.

A Christine Navarro, nous avons la chance de vous connaître et de bénéficier de vos pensées, je vous remercie sincèrement pour tout.

Remerciements personnels d'Elodie

A ma famille.

A mes parents, Isabelle et Daniel, Zabou et Dan, qui m'ont toujours soutenue dans mes projets, quels qu'ils soient, mes revirements de situations, mes nouvelles passions, mes coups de tête.

A mon frère Nicolas et ma sœur Lisa.

Nico, j'ai tellement de souvenirs avec toi ! Protecteur mais pas trop, merci pour ta bonne humeur et ta folie, pour tous les fous rires, ta légèreté, ton pragmatisme et ton « je m'en foutisme » qui te caractérisent si bien !

A Juliette et Abel, la famille s'agrandit, merci pour les moments passés ensemble, c'est toujours un plaisir !

Lisa, ma plus grande confidente, c'est cool d'avoir un grand frère mais une petite sœur qu'on peut commander et sur qui on peut exercer ses talents de peste c'est sympa aussi ! Tu es celle qui me comprends le plus, j'espère en être autant pour toi.

Merci d'avoir été et d'être là pour moi. Vous m'êtes tous tellement chers.


A Papi et Nanou, les meilleurs grands parents qu'on puisse souhaiter. Nanou pour ta créativité, Papi pour les ballades en forêt. Et pour votre amour.

J'ai une grosse pensée pour Mamie Suzanne et Papi Jean qui nous ont quittés.

A mes amis.

A mon meilleur ami... Clément, Menthos, Menthy. On a partagé tant de choses ! Je n'ai que de bons souvenirs avec toi. Tu me fais tellement rire, je te veux dans ma vie pour toujours.

A Fred, merci pour ta clairvoyance et ton humour. J'ai tellement hâte que vous me rejoigniez !

A Eliette , Rubi (il faut qu'on finisse le film au fait...), ma deuxième confidente après ma sœur. La liste des souvenirs est tellement longue ! Tout a commencé en P1, un samedi matin où tu voulais t'acheter une chocolatine... puis ont suivi... les vacances chez Aude, le Cap Ferret (Plouve, les huîtres), la panne, notre meilleur confinement à Bordeaux, les vidéos d'Alexandre, les guidances... Je t'attends au Pays Basque ;)

A Sarah (Loupy), pour ton amitié, ta bonne humeur en toutes circonstances, tes talents de psychologue, les fois où tu m'as sauvée en me manipulant pendant une heure et demie à minuit...

A Sarah (Simonnet), pour ton amitié, pour être toujours motivée pour tout... Vivement notre prochain voyage !

A Elodie, ma Vieille, pour ton amitié depuis la natation synchro. Pour tout ce que tu m'as appris, nos fous rires, les moments que l'on continue de partager malgré ton emploi du temps de mère branchée. Je t'ai toujours admirée, on se comprend tellement...

A Pauline, pour ton amitié, ton rayonnement, pour ton humour et ta franchise, ta spontanéité que j'adore.

A Aurélie, Auré, mon chat, mon chou, pour ton amitié depuis notre rencontre à Holiday on Ice, merci pour tout ce qu'on a partagé en pharma et ce qui fait que j'ai adoré mes études, et pour ce qu'on partage encore aujourd'hui.

A Sibylle, pour ton amitié et nos moments petites pestes, pour nos discussions sur la vie et les mystères de l'univers...

A Juliette, pour ton amitié, notre pseudo coloc rue Jean Pierre Timbaud, nos fous rires.



A Anne, pour ton amitié et les moments passés ensemble.

A Amandine, pour l'amitié que l'on partage depuis l'époque de la synchro. Les moments passés avec toi sont toujours agréables.

A Etienne, Rousti, merci pour ton amitié depuis la première année de pharma, pour avoir été un 2<sup>ème</sup> grand frère quand le vrai n'était pas en mesure d'assurer son rôle aha, pour tous ces fous rires, pour ta façon de danser, pour les voyages, pour avoir été un super guide au Japon.

A Alex, mon champion préféré... dire que j'étais secrètement amoureuse de toi au lycée, heureusement que ma lucidité m'a permis de ne pas m'engager dans cette voie... Merci d'être là, j'aime trop t'embêter. Merci d'avoir été mon confident quand j'ai pu en avoir besoin.

A Gigi pour tes conseils pour la passerelle, pour nos Facetimes et notre projet de partenariat avec Christophe Robin.

A Caro pour ta bonne humeur et tes prouesses musicales sur CD.

A mes amis rencontrés en médecine.

A Valentine, pour l'énergie ultra positive que tu dégages. L'une de mes plus belles rencontres et une amie que je souhaite garder pour la vie. Merci de m'avoir supportée pendant ce travail de thèse ! Merci pour tout ce qu'on partage, sache que je te vois comme un modèle pour tant de choses...

A Camille, pour ton amitié, ta gentillesse, ta douceur, ta sincérité, ta disponibilité, pour les confidences et nos discussions que j'adore. Tu es l'une de mes plus belles rencontres en médecine.

A Fanny, grâce à ton humour j'ai apprécié mon semestre en gynéco et particulièrement aux urgences. Vivement notre prochain week-end.

A mes rencontres du Pays Basque.

A mes collocs, Eléonore et Anaïs, merci pour les rires, les soirées films nuls, pizza et Tahini, les sessions yoga, les sessions surf et les randos. A Léo pour ton sens de l'orientation qui nous a sauvées la vie en rando ;)

A Marine pour les randos et les sessions surf, j'espère qu'il y en aura plein d'autres.

A Pierre pour les cours de surf et les sessions ratées, à ta planche pour avoir épargné mon visage 😊

Et à Paulette, Loulou, Simon B et Simon M, Fanny, Lulu, Manel, Arnaud, Manon, Léon, Léa, Lucie, Julia, Tiphanie, Marix, Baby, Julie, Erwan, mes collocs de Sarlat, Romain, Laurie et Babeth, sans oublier Kevin John Masturbin Snow.

A mes futurs collègues qui m'ont formée à l'échographie.

# Table des matières

---

<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>4</b>
<b>TABLE DES MATIERES</b>	<b>9</b>
<b>I PREAMBULE</b>	<b>13</b>
<b>II INTRODUCTION</b>	<b>14</b>
<b>III METHODE</b>	<b>15</b>
1. Type de l'étude	15
2. Population	15
2.1. Concernant les personnes végétariennes	15
2.2. Concernant les médecins généralistes	15
3. Matériel utilisé	16
3.1. Elaboration à partir d'une première phase exploratoire	16
3.2. Grille des entretiens semi-dirigés	16
3.2.1. Chez les personnes végétariennes	16
3.2.2. Chez les médecins généralistes	17
4. Déroulé de l'enquête	18
5. Mode d'analyse des résultats	18
5.1. Retranscription du verbatim	18
5.2. Analyse de contenu	19
5.2.1. Analyse thématique	19
5.2.2. Analyse lexicale à l'aide du logiciel N'Vivo	19
5.2.3. Triangulation des données	19
<b>IV RESULTATS</b>	<b>20</b>
<b>PERSONNES VEGETARIENNES</b>	<b>20</b>
<b>CARACTERISTIQUES SOCIOLOGIQUES DES CORPUS</b>	<b>20</b>
<b>ANALYSE DE CONTENU</b>	<b>21</b>
1. Les raisons du végétarisme	21
1.1. Des raisons éthiques	21
1.2. Des préférences gustatives	21
1.3. Des raisons de santé	22
1.4. Une démarche spirituelle	22
1.5. Des raisons économiques	22
1.6. Une culture familiale	22
2. Le vécu socio-psychologique	23
2.1. Facilitant	23
2.2. Négatif	24
2.3. Source d'inspiration	25
3. La perception de la santé	26
3.1. Pratiques d'auto-soin	26
3.2. Bénéfices d'une alimentation végétarienne	26
3.3. Risques d'une alimentation végétarienne	28

3.4. Influence de l'alimentation végétarienne sur le poids	28
4. La pratique	29
4.1. Régime	29
4.2. Equilibre alimentaire	30
4.3. Supplémentation	30
5. Les sources d'information	31
5.1. Aucune	31
5.2. Internet	32
5.3. Littérature	32
5.4. Magasins	32
5.5. Proches	32
5.6. Magazines	32
6. La relation médecin-patient	33
6.1. Peur du jugement	33
6.2. Accompagnement	33
6.3. Manque de formation	33
6.4. Médecine naturelle	33
6.5. Pas d'échange	34
6.6. Non considération	34
6.7. Négation	34
<b>MEDECINS GENERALISTES</b>	<b>35</b>
CARACTERISTIQUES SOCIOLOGIQUES DES CORPUS	35
ANALYSE DE CONTENU	36
PREMIERE PARTIE : REPRESENTATIONS	36
1. Représentations des types d'alimentation	36
1.1. Alimentation végétarienne	36
1.1.1. Définitions	36
1.1.2. Dangers du végétarisme	37
1.1.3. Bénéfices du végétarisme	38
1.1.4. Avis personnels à propos du végétarisme	39
1.2. Alimentation végane et végétalienne	39
1.2.1. Définitions	39
1.2.2. Danger représenté par les carences	39
1.2.3. Avis personnels quant au véganisme	40
1.3. Des paradoxes générant de l'incompréhension	40
2. Les raisons du végétarisme	41
2.1. Les raisons éthiques	41
2.2. Les raisons de santé	42
2.3. Des raisons de goût	43
2.4. Les phénomènes de société	43
2.5. Les raisons spirituelles	44
2.6. Les raisons économiques	44
2.7. Les raisons familiales	44
3. Les profils types de personnes végétariennes	45
3.1. Données socio-démographiques	45
3.1.1. Âge	45
3.1.2. Genre	45
3.1.3. Lieu de vie	45
3.1.4. Place et rôle dans la société	46
3.1.5. Milieu socio-économique	47
3.1.6. Mode de vie	48
3.2. Pratiques d'auto-soin	49
3.2.1. Vers les médecines alternatives et complémentaires	49
3.2.2. Un refus de l'allopathie	49
3.2.3. Une alliance entre allopathie et médecines alternatives et complémentaires	50

3.2.4.	Le recours aux remèdes naturels	50
3.3.	Les profils qui se rapprochent des végétariens	50
4.	Difficultés sociales vécues par le végétarien	51
4.1.	Difficultés au niveau de l'organisation sociale	51
4.2.	Difficultés au niveau de la disponibilité des denrées alimentaires	52
4.3.	Difficultés dans les relations à autrui	52
5.	Perception de sa santé par le médecin généraliste	52
5.1.	L'alimentation	52
5.1.1.	Vers une diminution des produits carnés	53
5.1.2.	Consommation de viande au quotidien	53
5.2.	L'activité physique	54
5.3.	La prévention	54
5.4.	Leurs croyances médicales	54
6.	Pratiques	55
6.1.	Pratiques au cabinet	55
6.1.1.	Patientèle	55
6.1.2.	Conseil nutritionnel	56
6.1.3.	Risque de carences	58
6.1.4.	Place du bilan sanguin	60
6.2.	Relation médecin généraliste – patient végétarien	61
6.2.1.	Réassurance	61
6.2.2.	Confiance	61
6.2.3.	Considération	61
6.2.4.	Pas d'échange	62
6.2.5.	Défiance	62
6.3.	Sources de connaissances de l'information nutritionnelle	63
6.3.1.	Quelles sont les sources d'information	63
6.3.2.	Ressenti sur les connaissances	64

## **V DISCUSSION** **66**

---

1.	À propos de la méthode	66
1.1.	A propos du choix qualitatif	66
1.1.1.	Une recherche qualitative	66
1.1.2.	Un thème personnel	66
1.1.3.	Analyse de données verbales	67
1.1.4.	Des entretiens individuels	67
1.2.	Du choix de la population	67
1.3.	De la réalisation d'un premier entretien exploratoire	68
1.4.	De la validité et la constitution de la grille d'entretien	68
1.4.1.	Recueil des représentations de l'interviewé	68
1.4.2.	Recueil des pratiques de l'interviewé	68
1.4.3.	Chronologie de l'entretien	68
1.4.4.	Une méthode de recueil évolutive	69
1.5.	Déroulé de l'enquête	69
1.5.1.	Prise en compte du contexte	69
1.5.2.	Influence des différents acteurs entre eux	70
1.5.3.	Influence de l'interviewé sur l'entretien	70
1.5.4.	Attitude de l'intervieweuse	70
1.5.5.	Visée informative	71
1.5.6.	Un dégagement de sa propre subjectivité	71
1.6.	Du mode d'analyse	71
1.6.1.	Restitution des entretiens	71
1.6.2.	Analyse de contenu	71

1.6.3. Biais de confirmation	72
2. A propos des résultats	73
2.1. LES REPRESENTATIONS DU VEGETARISME	73
2.1.1. Plus qu'un régime, un mode de vie	73
2.1.2. Profils des végétariens selon les médecins généralistes	75
2.1.3. L'alimentation végétarienne perçue comme une menace	78
2.1.4. Le végétarisme en société	79
2.2. VEGETARISME ET SANTE	81
2.2.1. Bénéfices d'une alimentation végétarienne bien menée sur la santé humaine	81
2.2.2. Végétarisme et poids corporel	82
2.2.3. Végétarisme et état psychique	82
2.2.4. Végétarisme et sport	82
2.2.5. Végétarisme et grossesse	82
2.2.6. Végétarisme et malbouffe	83
2.2.7. Les TCA, dérives d'un régime d'exclusion ?	84
2.2.8. Risques liés aux carences	84
2.3. LES MEDECINS GENERALISTES ET LE VEGETARISME	86
2.3.1. Les médecins généralistes et l'alimentation : biais ?	86
2.3.2. Pratiques des médecins généralistes au cabinet	87
2.4. Analyse de type théorisation ancrée	90
<b>VI CONCLUSION</b>	<b>91</b>
<b>VII BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>92</b>
<b>VIII ANNEXES</b>	<b>104</b>
GRILLES DES ENTRETIENS SEMI-DIRIGES	104
ENTRETIEN PERSONNE VEGETARIENNE N°10	107
ENTRETIEN MEDECIN GENERALISTE N° 9	111
	120
	120
RESUME EN FRANÇAIS	121
TITRE ET RÉSUMÉ EN ANGLAIS	122
SERMENT D'HIPPOCRATE	123
RESUME EN FRANÇAIS :	124

# I Préambule

Nous nous sommes intéressées au sujet de plus en plus actuel dans notre société qu'est l'alimentation végétarienne. Nous souhaitons confronter ce mouvement social au monde médical. Notre thèse était donc une opportunité à saisir.

Nous étions en quête d'un angle avec lequel aborder le sujet. Une simple revue de la littérature des recommandations en rapport avec l'alimentation végétarienne n'aurait pas permis de dégager suffisamment de données innovantes. Après l'étude des différents travaux effectués sur le sujet, nous avons trouvé judicieux de s'intéresser au point de vue des patients sur la question végétarienne, en parallèle à celui des médecins. Ainsi, la confrontation des deux recherches nous permettrait de dégager une vision globale de la question végétarienne en France.

Etant donné le travail conséquent d'étudier deux types de population, réaliser cette thèse en binôme nous a semblé totalement justifié.

D'une part, Valentine a exploré les perceptions et pratiques des médecins généralistes. D'autre part, Elodie s'est intéressée à celles des personnes végétariennes.

## II Introduction

L'alimentation végétarienne, ou végétarisme, se définit par l'exclusion des aliments provenant de la chair animale. Lorsqu'il s'agit d'une exclusion stricte incluant les produits laitiers et/ou les œufs, on parle de végétalisme. Lorsque l'un ou l'autre de ces produits, ou les deux, sont autorisés, on parle d'ovo-, lacto-, ou ovo-lacto-végétarisme (1).

Le Végétalisme intégral, ou véganisme, est un mode de vie fondé sur le refus de l'exploitation des animaux, qui consiste à exclure tout usage de produits d'origine animale et de leurs dérivés à des fins alimentaires, vestimentaires, sanitaires, récréatives ou autres (2-3).

Le végétarisme semble minoritaire en France, avec environ un million de personnes, soit un peu moins de 2 % de la population française. En Europe, l'Allemagne et l'Italie sont les pays qui regroupent le plus de végétariens. Ils sont 25 millions aux États-Unis. L'Inde est le pays où le végétarisme est le plus pratiqué au monde, puisqu'on estime qu'environ 40 % de la population indienne est végétarienne (1).

En France, comparés aux consommateurs de viande, les végétariens ont une probabilité plus élevée d'avoir un niveau d'éducation plus élevé, d'être une femme, des individus plus jeunes, et travailleur indépendant ou n'ayant jamais eu un emploi plutôt que cadre, tandis que les végétaliens ou véganes ont un niveau d'éducation plus faible (4).

Les raisons qui peuvent inciter à devenir végétarien sont nombreuses. En voici les principales : éthiques en refusant de manger des êtres vivants et conscients, environnementales en refusant de consommer de la chair animale à cause de la pollution que cela entraîne et des conséquences que cette consommation engendre sur le Tiers-monde, de santé car certaines personnes pensent qu'une alimentation végétarienne est bénéfique pour celle-ci, ou encore religieuses puisque certains adeptes d'une religion particulière pensent que celle-ci prône le mode de vie qu'est le végétarisme (5).

L'alimentation végétarienne bénéficie au pratiquant en diminuant les risques de maladies cardio-vasculaires (6), de cancers (7) et de maladies inflammatoires (8) et la mortalité globale (6)(9). Toutefois, la question de la mortalité doit être tempérée par l'hygiène de vie globale adoptée par les végétariens, pouvant constituer un biais de confusion. Les potentielles carences générées peuvent nuire à l'état de santé du végétarien, a fortiori du végane, à tous les âges de la vie : protéique, vitamine B12, zinc, calcium, fer, oméga 3 (10-13).

Il n'existe pas à ce jour de recommandation nationale française, tandis que les USA, le Royaume-Uni et Israël entre autres ont déjà émis des recommandations nationales (14-16). Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande simplement la majoration de la ration de fruits et légumes par jour (17). La formation nutritionnelle est pratiquement absente des études médicales (18-19). Le conseil nutritionnel spécifique de ces patients au cabinet semble donc basé sur les perceptions et connaissances propres à chaque généraliste (20-21). Les pratiques des personnes végétariennes semblent guidées par leurs choix et représentations personnelles de ce qu'est une alimentation équilibrée et du risque carenciel. Nous nous sommes donc intéressées **aux perceptions et pratiques de l'alimentation végétarienne par les personnes végétariennes d'un côté, et les médecins généralistes de l'autre.**

# III Méthode

## 1. Type de l'étude

Notre étude est une enquête qualitative (22), analysant des données verbales recueillies au cours d'entretiens semi-dirigés (23). Il s'agit d'une enquête par entretien à usage principal, c'est-à-dire que l'entretien est la méthode de recueil de données, ce exclusivement (23).

Nos données sont non médicales, plutôt d'ordre sociologique. Nous n'avons pas jugé nécessaire de solliciter l'accord de la CNIL ou du CPP.

## 2. Population

Un recrutement via la méthode « boule de neige ».

Les populations étudiées correspondent à des personnes végétariennes et des médecins généralistes.

La méthode « boule de neige » est une méthode d'échantillonnage non probabiliste. Dans cette méthode, également appelée « échantillon par réseau », les individus sont sélectionnés en fonction de leurs liens avec un « noyau » d'individus. On se base dans ce cas sur les réseaux sociaux, les amitiés, relations d'affaires, etc. pour recruter de nouveaux sujets (24).

Les premières personnes recrutées comptent parmi les connaissances personnelles des chercheuses. La méthode « boule de neige » s'est appliquée ensuite à partir de ces individus.

La méthode de l'échantillonnage raisonné consiste, à partir de l'effet boule de neige, à recruter les populations selon les critères de sélection choisis afin de compter autant de représentants d'un critère que d'un autre.

Le recrutement a ainsi été pluri-régional.

### 2.1. **Concernant les personnes végétariennes**

Les critères de sélection sont :

Le mode d'alimentation : végétariens ou végétaliens ;

Le sexe, dans un objectif de parité respectée ;

L'âge adulte ;

Le lieu d'habitation : France, en milieu urbain, semi-rural et rural.

Les critères d'exclusion sont :

Un âge inférieur à 18 ans ;

Les personnes consommant de la viande ou du poisson ;

Les personnes vivant hors de France ;

Les membres de la famille des chercheuses.

### 2.2. **Concernant les médecins généralistes**

Les critères de sélection sont :

Le genre, dans un objectif de parité respecté ;

Le mode d'exercice : rural, semi-rural, urbain, hospitalier ;

L'âge, afin d'apprécier le phénomène générationnel ;

L'origine à priori du nom de famille : ont été sélectionnés des médecins avec des noms à consonance locorégionale et des médecins avec des noms à consonance allochtone.



Les critères d'exclusion sont :

Les médecins ayant bénéficié d'une formation médicale allogène.

### **3. Matériel utilisé**

#### **3.1. Elaboration à partir d'une première phase exploratoire**

La constitution du matériel de l'enquête a été effectuée à l'aide d'un entretien exploratoire ayant permis de constituer un matériel de recherche et une méthodologie en adéquation avec les objectifs de la recherche :

- Définition des paramètres d'un entretien semi-dirigé ;
- Elaboration de la grille d'entretien avant la réalisation du corpus ;
- Confrontation de l'intervieweur aux réalités de l'entretien.

#### **3.2. Grille des entretiens semi-dirigés**

Les grilles ont été élaborées par les deux chercheuses et validées auprès du directeur de ce travail.

Sources

La construction de la grille s'est inspirée de plusieurs sources :

- Une bibliographie réalisée sur le thème du végétarisme ;
- Des travaux qualitatifs réalisés par des étudiants de médecine générale (25-27) ;
- L'expérience personnelle des chercheuses, elles-mêmes végétariennes, relative à leur mode d'alimentation, à leur formation et à leur expérience professionnelle auprès de médecins généralistes.

Objectifs

La grille a été élaborée selon la démarche suivante :

- Dans l'objectif de recueillir des données sur les perceptions et pratiques des personnes végétariennes concernant la question de recherche ;
- Suffisamment construite pour pallier l'inexpérience de l'intervieweuse ;
- Et de manière suffisamment souple pour permettre à l'intervieweuse de s'adapter aux réalités du terrain.

La grille destinée aux médecins généralistes a été testée une première fois sur un professionnel de santé afin de contrôler l'intelligibilité des consignes. Ensuite, un premier entretien a été réalisé dans un cadre formel avec une collègue interne. Le but était de générer chez l'intervieweuse une expérience du déroulé l'entretien et de l'interaction avec l'interviewé.

Le modèle final

La grille des entretiens comporte un questionnaire quantitatif, suivi d'un questionnaire qualitatif, c'est-à-dire une grille d'entretiens semi-dirigés.

##### **3.2.1. Chez les personnes végétariennes**

Le questionnaire quantitatif regroupe des questions simples permettant de définir les critères de sélection et de connaître certaines caractéristiques de la personne interviewée.

- Lieu de naissance
- Age
- Lieu d'habitation et milieu rural, semi-rural, urbain
- Situation familiale
- Profession
- Pratique d'une religion influençant le mode d'alimentation

- Ancienneté de la pratique du végétarisme
- Atteinte d'une maladie chronique
- Pratiques d'auto-soin.

La grille des entretiens semi-dirigés comporte 6 consignes initiales, certaines étant suivies d'une séquence thématique.

La 1<sup>ère</sup> consigne explore les raisons du végétarisme : « Comment êtes-vous devenu végétarien ? Depuis combien de temps ? Racontez-moi l'histoire de votre végétarisme ».

Une 2<sup>ème</sup> consigne explore l'expérience vécue au niveau relationnel : « Vos relations avec vos proches, végétariens et non végétariens, sont-elles impactées par votre mode d'alimentation ? ». Elle est suivie de la séquence thématique suivante :

- Présence d'amis végétariens dans l'entourage
- Avis de la famille et des amis concernant le mode d'alimentation de l'interviewé
- Réaction face aux éventuelles remarques de collègues ou de proches.

Une 3<sup>ème</sup> consigne explore la pratique de l'alimentation végétarienne et le ressenti global en termes de santé : « Comment pratiquez-vous l'alimentation végétarienne et comment vous sentez-vous ? », suivie d'une séquence thématique plus approfondie :

- Alimentation type sur une journée
- Sources de protéines
- Carences éventuelles
- Consommation de compléments alimentaires
- Evolution du poids
- Forme et santé.

Une 4<sup>ème</sup> consigne explore les sources d'informations éventuelles : « Comment cela se passe en pratique lorsque vous vous posez une question sur l'alimentation végétarienne, quelles sont vos sources d'information ? »

Une 5<sup>ème</sup> consigne évalue les connaissances à travers deux questions : « Quelles pathologies pourraient être liées à une alimentation végétarienne ? Quels sont les bénéfices liés à ce type d'alimentation ? ».

Une 6<sup>ème</sup> consigne explore la relation médecin-patient : « Pouvez-vous me raconter les interactions avec votre médecin généraliste concernant votre végétarisme ? ». Celle-ci est suivie de la séquence thématique suivante :

- Déroulé d'une consultation classique
- Information du médecin
- Recommandations éventuelles faites par le médecin.

Une dernière question clôture l'entretien. Elle permet aux personnes interviewées de s'exprimer davantage sur le sujet si elles le souhaitent et éventuellement aller plus loin dans leur réflexion.

Des questions de relance ont parfois fait suite aux discours des interviewés pour favoriser ou approfondir l'expression de leurs pensées.

### **3.2.2. Chez les médecins généralistes**

La grille des entretiens semi-dirigés comporte 3 thèmes de recherche, chacune suivie d'une séquence thématique.

La première question explore les connaissances et représentations du médecin généraliste vis-à-vis de l'alimentation végétarienne, y compris végane. Elle est suivie d'une courte séquence thématique :

- Les différences entre ces types d'alimentation

- Les éventuelles suppléments nécessaires
- Le ressenti sur ses propres connaissances
- La fréquence conseillée de la consommation de viande et poisson
- L'impact du régime végétarien sur la santé.

Cette séquence permet d'introduire le sujet et de fournir les informations éventuellement manquantes à l'interviewé sur les définitions.

Une deuxième consigne explore les représentations des médecins à l'aide de l'évocation de profils types de personnes végétariennes. La thématique plus approfondie permet de compléter ces représentations : les raisons de ce choix alimentaire, l'orientation des soins de santé de ces personnes et les difficultés sociales possiblement éprouvées par les végétariens.

La troisième séquence thématique explore la pratique des médecins généralistes au cabinet : « Racontez-moi une consultation avec un patient végétarien ». La thématique creuse les conseils nutritionnels donnés lors de la consultation et la recherche biologique éventuelle de carences. La relation médecin-patient était évaluée par ce biais.

#### **4. Déroulé de l'enquête**

##### **Conditions de réalisation des entretiens**

Les interviewés ont été contactés par téléphone ou de visu par l'intervieweur afin de prendre rendez-vous. Ce 1<sup>er</sup> contact avait aussi pour objectif d'annoncer les conditions de réalisation de l'entretien :

- La programmation temporelle : la durée annoncée était d'environ 30 minutes pour les personnes végétariennes, 20 minutes pour les médecins généralistes.
- La scène : l'entretien des personnes végétariennes était décrit comme se déroulant en face à face avec l'intervieweur, ou par visioconférence le cas échéant. La majorité des entretiens des médecins généralistes s'est déroulée au cabinet de l'interviewé, en face à face avec l'intervieweuse, de part et d'autre du bureau de l'interviewé. Les entretiens à domicile ont adopté cette même disposition autour d'un bureau de l'interviewé. Les entretiens réalisés en visio-conférence ont permis de recréer une ambiance professionnelle grâce la diffusion du son et de l'image, en face à face.
- L'intervieweuse : l'intervieweuse s'est présentée comme interne en médecine générale, en déclinant son identité.
- L'objectif de l'entretien : le sujet de thèse a été présenté comme traitant des perceptions et pratiques de leur alimentation par les personnes végétariennes et leurs médecins généralistes.

Les rendez-vous pour les entretiens des personnes végétariennes étaient prévus d'une semaine sur l'autre. Deux entretiens ont été réalisés auprès de personnes, nouvelles connaissances, rencontrées durant l'étude.

Lors du contact des médecins généralistes, l'intervieweuse a eu soit le médecin généraliste directement, soit son secrétariat téléphonique. Les rendez-vous pour les entretiens étaient prévus jusque un mois à l'avance, en fonction des déplacements de l'intervieweuse et des disponibilités des interviewés.

##### **Enregistrement audio**

Tous les entretiens ont été enregistrés à l'aide de deux enregistreurs audio électroniques distincts. L'accord oral de l'interviewé pour l'enregistrement audio, et l'analyse des données après retranscription intégrale de l'entretien sur support informatique a été requis et demandé préalablement à chaque entretien, avant d'allumer l'enregistreur. L'anonymat a été assuré et respecté.

#### **5. Mode d'analyse des résultats**

##### **5.1. Retranscription du verbatim**

Tous les entretiens ont été retranscrits intégralement par les chercheuses avant d'être analysés :

- Les discours ont été retranscrits mot à mot y compris les erreurs grammaticales, dans l'ordre de leur énonciation ;
- Les traits para-verbaux ont été retranscrits entre parenthèses ou entre crochets (silence, inflexion de voix). Seules les hésitations sont mentionnées par des points de suspension ;
- Les éléments non verbaux ont été rapportés entre parenthèse (rire) ;
- Les éléments hors sujets ou trop personnels ont été supprimés et symbolisés par trois points de suspension entre crochets.

## **5.2. Analyse de contenu**

### **5.2.1. Analyse thématique**

Analyse verticale

L'analyse thématique a débuté par une lecture verticale du verbatim. Au sein de chaque entretien, les énoncés susceptibles de produire du sens ont été extraits et regroupés en unités de sens. Une fois ces unités identifiées, elles ont été regroupées en thématiques à l'aide du logiciel N'Vivo.

Analyse horizontale

Une 2ème lecture, horizontale, a ensuite été effectuée en regroupant les thématiques correspondantes.

### **5.2.2. Analyse lexicale à l'aide du logiciel N'Vivo**

Une 3<sup>ème</sup> lecture, horizontale, a été effectuée à l'aide du logiciel N'Vivo.

Le verbatim a été découpé en unités de sens, autrement appelées nœuds. Ces nœuds ont ensuite été reliés entre eux de manière à construire des catégories. Ces catégories ont également été reliées les unes aux autres et ces relations ont en elles-mêmes un sens. La structure globale forme une grille d'analyse de contenu.

### **5.2.3. Triangulation des données**

Une quatrième lecture a également été réalisée par la co-chercheuse à l'aide de N'Vivo comme analyse thématique. Les résultats des analyses réalisées par les deux chercheuses ont été mis en commun lors d'une triangulation des données.

Les résultats présentés sont la grille d'analyse finale, élaborée le long de ces quatre analyses consécutives.

# IV Résultats

## PERSONNES VEGETARIENNES

### CARACTERISTIQUES SOCIOLOGIQUES DES CORPUS

Il y a eu 15 entretiens. Les entretiens ont été conduits par la chercheuse et réalisés entre fin décembre 2019 et début avril 2020. Six entretiens se sont déroulés dans des lieux publics calmes (salon de thé ou terrasse de café), trois entretiens se sont déroulés au domicile de l'interviewé, et six entretiens ont eu lieu par visioconférence. Lors de la prise de rendez-vous par contact téléphonique, il n'y a eu aucun refus de participer à l'étude. Le premier entretien a été réalisé auprès d'une amie de la thésarde. Deux entretiens ont été réalisés auprès de personnes, nouvelles connaissances, rencontrées durant l'étude. Les autres entretiens ont été réalisés auprès de personnes végétariennes contactées préalablement par téléphone ou de visu, sélectionnées selon les critères sus-cités par la méthode boule de neige. 15 entretiens ont été analysés.

**TABLEAU DE LA POPULATION DE L'ETUDE**

	Genre	Âge	Lieu d'habitation	Profession	Type d'alimentation	Ancienneté du végétarisme
V1	Femme	29	Bordeaux	Interne en médecine en santé publique	Ovo-lacto-végétarienne	19 ans
V2	Femme	30	Toulouse	Manager	Ovo-lacto-végétarienne	12 ans
V3	Femme	26	La Réunion	Professeur de yoga	Végétalienne	26 ans
V4	Femme	27	Toulouse	Directeur des Ressources Humaines	Ovo-lacto-végétarienne	9 mois
V5	Femme	55	La Réunion	Professeur de yoga	Végétalienne	27 ans
V6	Homme	36	Anglet	Chef d'entreprise	Ovo-lacto-végétarienne	7 mois
V7	Homme	33	Guethary	Interne en médecine générale	Végétalienne	3 mois
V8	Femme	59	Ascaïn	Secrétaire médicale	Ovo-lacto-végétarienne	31 ans
V9	Femme	48	Paris	Communication	Ovo-lacto-végétarienne	10 ans
V10	Femme	33	Lille	Doctorant en sociologie	Végétalienne	10 ans
V11	Femme	47	Brive	Avocat	Ovo-lacto-végétarienne	29 ans
V12	Homme	29	Bordeaux	Doctorant en intelligence artificielle	Végane	5 ans
V13	Femme	42	Saint-Raphaël	Conseillère d'orientation professionnelle	Ovo-lacto-végétarienne	20 ans
V14	Femme	46	Alpes de Haute-Provence	Déléguée de l'assurance maladie	Ovo-lacto-végétarienne	8 ans

Le corpus est composé de :

- 12 entretiens menés auprès de personnes végétariennes femmes et 3 entretiens menés auprès de personnes végétariennes hommes.
- L'âge des interviewés allait de 26 ans à 59 ans. L'âge moyen était de 40 ans.
- Sur 15 interviewés, 2 avaient un nom de famille à consonance allochtone.
- Sur 15 interviewés, 9 vivaient en milieu urbain, 4 vivaient en milieu semi-rural et 2 vivaient en milieu rural.
- Sur 15 interviewés, 13 vivaient en métropole et 2 vivaient sur une île.
- Sur 15 interviewés, 9 étaient en couple et 6 avaient des enfants.
- Sur 15 interviewés, 2 sont internes en médecine, 1 est manager, 2 sont professeurs de yoga, 1 est responsable de ressources humaines, 1 est chef d'entreprise, 1 est secrétaire, 1 a un poste dans la communication, 2 sont doctorants (en sociologie et en intelligence artificielle), 1 est avocat, 1 est assistant maternel, 1 est conseiller d'orientation professionnelle et 1 est délégué de l'Assurance Maladie.
- Sur 15 interviewés, 12 sont végétariens depuis au moins 8 ans et 3 sont végétariens depuis moins d'un an.

La durée des entretiens va de 15 à 53 minutes. La durée moyenne est de 28 minutes.

NB : Les entretiens se sont souvent terminés par des questions de l'interviewé à l'intervieweur sur son parcours, les raisons du sujet de thèse et son avancement. De nombreux interviewés sont restés discuter avec la thésarde notamment de sujets leur tenant mutuellement à cœur.

## ANALYSE DE CONTENU

### 1. Les raisons du végétarisme

#### 1.1. Des raisons éthiques

La plupart des interviewés font apparaître en premier lieu des raisons éthiques, à savoir la cause environnementale et la cause animale.

La protection de l'environnement

« On a toutes ces surfaces agricoles qui sont dédiées à l'élevage bovin, à un moment donné est-ce que pour nourrir les X milliards qu'on sera bientôt, voilà... » (V2),

« Ma sensibilité à la nature, à l'environnement, [...] la production de viande, de poisson, [...] c'est un peu néfaste pour l'environnement » (V7).

La cause animale

« J'ai vu une émission sur Arte sur les abattoirs sur les vaches qui m'a vraiment choquée » (V9),

« J'ai fait le rapport entre la viande et les animaux qu'on avait dans l'assiette qui étaient les animaux qu'on voyait dans la nature [...] et l'évolution de tout ça, ça a été une défense du monde animal, incompatibilité complète entre aimer, vouloir sauver les animaux et les manger » (V11),

« Ça avait un lien avec le fait que je venais d'avoir un animal de compagnie, du coup je retranscrivais un peu tout ça même si j'étais enfant pour moi une vache et un chien c'était à peu près pareil, ça avait un peu les mêmes capacités, la même conscience » (V12).

#### 1.2. Des préférences gustatives

Un dégoût de la viande « ça me dégoûtait et je vomissais à chaque fois que je mangeais de la viande » (V12), une non-appréciation de celle-ci « Je n'aimais pas la viande en fait. Depuis que je suis enfant je n'ai jamais aimé ça »

(V1) ou tout simplement une appétence pour la cuisine végétarienne « *Depuis toute petite, j'avais plutôt une appétence sur la cuisine végétarienne* » (V2) sont des raisons évoquées par les interviewés.

### **1.3. Des raisons de santé**

L'alimentation pour certains interviewés semble être au centre d'une bonne hygiène de vie, et l'alimentation végétarienne semble correspondre à ce qu'ils considèrent comme la plus appropriée en termes de bénéfices sur la santé.

« *Je pense que le yoga prête beaucoup à ça, finalement, quand tu commences une pratique où tu prends soin de ton corps, où tu vas faire attention à ce que tu manges et à comment alimenter correctement ton corps, finalement beaucoup de choses peuvent changer et évoluer* » (V3),

« *C'était plus une démarche santé [...] un choix de bien-être* » (V5),

« *J'essaie d'avoir une bonne hygiène de vie, une bonne hygiène de sommeil, faire du sport parce que j'aime ça et ça me fait du bien physiquement et moralement, et ça va aussi avec mon alimentation du coup [...] j'ai vu plusieurs documentaires qui disaient qu'on a un système digestif plus adapté aux fruits et légumes et pas vraiment aux produits d'origine animale* » (V7).

### **1.4. Une démarche spirituelle**

La spiritualité fait également partie des motivations de certains interviewés.

« *Quand j'ai rencontré mon maître spirituel j'ai vraiment compris l'importance du fait d'être végétarien [...] C'est surtout la démarche spirituelle qui prime aujourd'hui. C'est une compréhension [...] On est aussi responsable de toutes nos actions, donc quelque part en mangeant un animal on est responsable du crime de cet animal, de sa souffrance etc, et la vie elle répond en fait à nos actions, il faut être prêt à accepter la réponse de la vie, qui va répondre à la souffrance par la souffrance parfois et cela peut retentir sur la santé* » (V5).

Une révélation à l'origine de cette démarche est évoquée « *Le Dalai Lama venait en Dordogne [...] cela a été une rencontre importante dans ma vie, il s'est passé quelque chose quoi. Je ne peux même pas expliquer ce que j'ai ressenti. J'ai été touchée et ça a donné une lecture à toute ma sensibilité animale* » (V11).

### **1.5. Des raisons économiques**

Pour un interviewé, l'aspect financier semble jouer un rôle dans le choix de certains « *Le coût de la viande bio, ça réduit les quantités en termes de qualité* » (V4).

### **1.6. Une culture familiale**

Le modèle familial s'avère être à l'origine d'une alimentation végétarienne depuis la naissance « *Ma famille avait décidé de devenir végétarienne juste avant ma naissance donc je suis née dans une famille de végétariens donc depuis ma tendre enfance on ne m'a jamais donné de viande à manger donc j'ai continué à suivre ce schéma de vie et cette alimentation* » (V3) ou une source d'inspiration « *Ma mère cuisinait très végétarien* » (V6) et de réassurance « *le fait que ma mère était végétarienne ça m'a conforté dans l'idée que j'étais pas obligé de manger de la viande pour survivre* » (V12).

## Synthèse :

- Les raisons du végétarisme sont :
- Ethiques : pour la cause environnementale et la cause animale ;
- Goût : par dégoût de la viande, appétence pour la cuisine végétarienne ;
- Santé : dans une démarche de bien-être ;
- Spiritualité ;
- Economique ;
- Familiale : modèle familial et source d'inspiration.

## **2. Le vécu socio-psychologique**

### **2.1. Facilitant**

L'aspect facilitant est souvent rapporté au cours des entretiens, notamment à travers une démocratisation actuelle du mode d'alimentation végétarien.

#### **Une prise en considération**

Le régime alimentaire du végétarien est pris en compte, notamment dans le cadre du travail, et n'est donc pas impacté lors des repas d'équipe ou des déjeuners pris sur place « *Dans le cadre du travail sur beaucoup d'évènements où je suis invitée, de plus en plus ils nous demandent nos préférences alimentaires et elles sont bien respectées, [...] en France ou à l'étranger [...] ils font toujours attention à proposer une solution adaptée* » (V2), « *Au travail ça va ça s'est très bien passé [...] Il y a toujours une option végétarienne donc ça n'a pas posé de souci* » (V4).

#### **Une disponibilité de plats végétariens**

Les interviewés évoquent la présence de choix végétariens dans de nombreux restaurants.

« *Je me suis rendu compte que ça m'empêchait pas de manger au restaurant* » (V4),

« *Quand je mange avec des amis je vais choisir indien ou italien ou mexicain où c'est plus facile pour moi de trouver de la nourriture et de faire que ça leur plaise aussi* » (V9),

« *Depuis qu'il y a eu l'invention géniale de la notion de végane, maintenant c'est sur toutes les ardoises de tous les restaurants même en Corrèze* » (V10).

#### **Un phénomène de mode**

L'alimentation végétarienne semble s'être démocratisée ces dernières années, permettant à certains d'assumer plus facilement leur choix et facilitant leur sentiment d'intégration sociale « *Ce qui m'a aidé à assumer c'est le fait que ça soit devenu à la mode [...] je pense que l'engouement qu'il y a autour du végétarisme et du végétalisme permet d'ouvrir un peu les consciences sur le sujet et c'est vraiment bénéfique parce qu'il y avait un côté un peu stigmatisant du végétarisme il y a encore dix ans, et peut être encore aujourd'hui dans certains endroits* » (V2),

« *Ce mode de vie est un peu plus accepté qu'il y a quelques années de ça [...] je ne sais pas si c'est une ouverture mais c'est de moins en moins embêtant de dire que tu ne manges pas de viande et c'est aussi plus facile quand tu sors de trouver des plats végétariens* » (V3),

« *Maintenant c'est la mode, j'espère que ça va durer, mais on voit bien que ça se démocratise de plus en plus* » (V8).

#### **Une bonne adaptation des proches**

Les personnes partageant la vie de certains interviewés semblent s'adapter positivement.

Une transition vers le végétarisme à deux « *Avec mon mari on a été tous les deux dans cette dynamique-là, c'est pas un qui a imposé ça à l'autre, ça a été une démarche commune donc ça a facilité les choses [...] les enfants on n'est pas dans l'optique de vouloir leur imposer ça non plus, mais moi c'est vrai qu'à la maison je cuisine et je ne*



*cuisinera pas ni viande ni poisson [...] quand ils sont à l'extérieur, à la cantine, ils mangent ce qu'ils veulent, et c'est eux qui feront leur choix au moment venu » (V15), une source d'inspiration « Ma compagne avait très envie de le faire [...] elle a franchi le cap et voilà à un ou deux craquages prêts c'est complètement végétarien à la maison » (V4), ou encore deux modes d'alimentation différents avec une base commune n'empêchant pas de partager ses repas « C'est un ancien joueur de rugby, un viandard, mais avec un certain respect, il fait une base de repas, dans laquelle il rajoute de la viande ou autre, et tout ce qu'on cuisine est à base de légumes et ensuite on rajoute ce que l'on veut » (V11).*

### **Une tolérance lors des invitations**

L'alimentation végétarienne n'apparaît pas comme un obstacle aux liens familiaux ou sociaux. L'entourage semble s'adapter de manière plutôt positive « Chez les amis [...] ça a été un défi pour tout le monde à chaque fois mais jamais un obstacle, c'était plutôt amusant. Ça n'a jamais été un souci d'inviter les gens non plus » (V15), « Mes parents ont quand même été assez cools, c'est ma mère qui cuisine [...] elle fait pas mal d'efforts pour cuisiner des trucs végétariens » (V2), « Mes proches me connaissent, ils savent, ils me comprennent très bien donc ils savent que c'est assez logique comme démarche. Quand je suis invité franchement ils font comme d'habitude, en général il y a un petit peu de tout et c'est moi qui choisis de manger ce que je veux » (V7).

## **2.2. Négatif**

Si certains aspects sont plutôt vécus positivement, quelques-unes des personnes interviewées évoquent certaines difficultés sociales liées directement à leur choix alimentaire, pouvant influencer sur leurs relations et leurs émotions propres voire leur état psychologique.

### **Une inquiétude de la part des proches**

Le végétarisme sortant du cadre culturel familial peut inquiéter les proches « Mes parents ça les a inquiétés un peu au tout début » (V15).

### **Une incompréhension**

Que ce soit avec les proches ou même des inconnus, certaines personnes interviewées se sentent incomprises « Un peu une incompréhension, des petites choses, pas trop dans le soutien » (V4), « Les gens d'ici ont un peu de peine à comprendre le végétarisme » (V8).

### **Des interrogations**

D'où, parfois, la nécessité de fournir des explications pour répondre aux interrogations « Des questionnements [...] car c'était nouveau en fait, ça changeait des habitudes » (V14), « C'est plutôt quelque chose qui va éveiller de la curiosité » (V15).

### **Une argumentation contre**

A l'inverse, plusieurs personnes ont remarqué que certains interlocuteurs semblaient ressentir le besoin de leur fournir des arguments allant à l'encontre du végétarisme lorsqu'était juste évoqué leur mode d'alimentation « Les gens se sentent attaqués et ils se sentent obligés de dire « ah mais il faut manger de la viande » ou de justifier la raison pour laquelle eux ils en mangent et des fois ils se braquent complètement alors que je dis juste non merci » (V1), « Tu as toujours quelqu'un pour te dire que c'est mauvais pour ta santé [...] on t'évoque toutes les bonnes raisons pour ne pas faire comme tu fais » (V11), « Des gens qui viennent, qui cherchent, qui posent dix mille questions, qui essaient de dire que j'ai tort mais la plupart du temps ils sont très mal renseignés, donc je ne peux pas laisser passer ça » (V12).

### **Une agressivité**

Une certaine agressivité de la part de l'entourage ou d'inconnus est évoquée « Il y a beaucoup de gens qui comprennent absolument pas pourquoi être végétarien, ça a amené à des clashes parfois carrément parce qu'ils me reprochaient d'amener mes repas véganes à une soirée parce que je voulais pas manger une raclette comme

eux » (V12),  
« Depuis quelques années je subis beaucoup d'agressivité » (V13).

### **Un agacement**

Ceci conduit parfois à un sentiment d'agacement de la personne végétarienne « Sur le moment ça m'énerve, car c'est quelque chose d'assez récurrent, surtout dans la société actuelle où on dit qu'il faut manger moins de viande et faire attention à l'écologie et arrêter de maltraiter les animaux, les gens se sentent immédiatement attaqués en fait » (V1),

« Au début j'étais très agacée, mais mon fils m'a dit si tu t'agaces tu vas faire passer l'effet inverse, au lieu de faire passer un bon message ils vont dire que tu es sur la défensive. Mais c'est un sujet qui me tient vraiment à cœur » (V13).

### **Une stigmatisation**

La notion de stigmatisation est présente, rendant parfois difficile le fait d'assumer son mode d'alimentation « Je n'assumais pas trop parce que j'avais pas envie qu'on me pointe du doigt, ou d'être un peu différente, de me faire chambrer » (V2),

« Il fallait accepter d'être montrée du doigt » (V5),

« Je passais pour la relou de service, la militante de service un peu chiante » (V10),

Des efforts ont parfois été nécessaires pour le faire accepter « Ils vont être facilement dans l'à-priori [...] j'ai dû travailler pour avoir cette ouverture d'esprit. La facilité c'est de choisir de jugement » (V9).

### **Une pression sociale**

Dans le milieu sportif, une certaine pression oblige le sportif végétarien à aller à l'encontre de ses choix alimentaires « Les entraîneurs mettaient pas mal de pression aussi pour qu'on mange de la viande, donc à ce moment-là, ben j'obéissais un peu aux instructions » (V2),

« Dans le milieu sportif j'ai eu un régime un peu plus commun avec un peu plus de viande, probablement de manière un peu plus sociable pour suivre le groupe, aussi parce que dans les stages sportifs il n'y avait jamais de régime végétarien sportif » (V6).

### **Une adaptation des proches difficile**

En ce qui concerne la sphère familiale, pour certains, l'adaptation de leurs proches est difficile, les habitudes et traditions sont impactées « C'est surtout en termes d'organisation que c'était dur à gérer surtout ma mère qui cuisinait beaucoup, ça a eu un impact sur les traditions » (V10).

### **Un refus de s'adapter**

Pour d'autres, aucune adaptation n'est envisageable « Mes parents m'avaient obligé à manger du jambon ou du poulet » (V1),

« J'avais droit au discours que quand je serais toute seule je ferais ce que je voudrais mais tant que j'étais chez eux je mangeais un minimum de viande pour être en forme » (V11).

### **Un impact sur les relations amoureuses**

L'alimentation peut même apparaître comme un motif de rupture amoureuse « Le problème c'est que lorsque je rencontre des hommes ils vont être facilement dans l'à-priori donc là dans ces cas-là je n'ai pas envie d'aller plus loin car la personne ne m'accepte pas comme je suis » (V9).

## **2.3. Source d'inspiration**

Plusieurs des interviewés s'avèrent être une source d'inspiration auprès d'élèves « j'ai fait trois sessions de 21 jours où on faisait beaucoup de yoga, où on changeait un peu notre alimentation, 4 personnes sont devenues végétariennes après avoir arrêté la viande pendant 21 jours, car elles ont remarqué qu'elles se sentaient mieux comme ça » (V3), d'amis « Y a dix ans j'étais la seule dans notre cercle d'amis et maintenant les copains deviennent de plus en plus flexitariens ou végétariens [...] y a eu des échanges intéressants, surtout des échanges de pratique » (V10), ou de leur famille « Je pense que ça a fini par influencer sur eux, c'est-à-dire que mes parents mangent moins de viande » (V11).

## Synthèse :

- Le mode d'alimentation des interviewés peut-être vécu différemment d'un point de vue social :
- Facilitant à travers une démocratisation actuelle du mode d'alimentation végétarien : prise en considération, disponibilité de plats végétariens, phénomène de mode, bonne adaptation des proches, tolérance lors des invitations ;
- Négatif : inquiétude de la part des proches, incompréhension, interrogations, agressivité, stigmatisation, pression sociale, adaptation des proches difficile ou nulle, impact sur les relations amoureuses ;
- Certains sont vus comme une source d'inspiration.

### **3. La perception de la santé**

#### **3.1. Pratiques d'auto-soin**

Les personnes interrogées ont pour la plupart une vision d'ensemble de leur santé, incluant une bonne hygiène de vie globale, qui passe par la pratique d'une activité physique, une alimentation saine et une hygiène de sommeil.

##### **Une activité physique régulière**

La plupart des interviewés pratiquent une activité physique. Le yoga est l'une d'entre elles qui revient assez régulièrement au fil des entretiens « *Je pratique le yoga, et tout ce qui l'entoure, avec la connexion pour être au top de sa forme* » (V5),

« *Du sport parce que j'aime ça et ça me fait du bien physiquement et moralement* » (V7).

##### **Un sommeil de qualité**

« *Le sommeil, je pense en numéro un pour la santé* » (V2),

« *J'essaie d'avoir une bonne hygiène de vie, une bonne hygiène de sommeil* » (V7).

##### **Une alimentation saine**

Une alimentation saine parfois associée à des jeûnes est également citée « *Une alimentation la plus saine possible* » (V5),

« *Au début du printemps et à la fin de l'été je fais un jeûne de 24 heures* » (V8).

##### **Des médecines naturelles**

Une majorité d'interviewés a déjà eu recours à des médecines alternatives.

« *Acupuncture auriculaire, c'est une variante de l'acupuncture, c'est super intéressant. Ostéopathie* » (V7),

« *Je vois un kiné ostéopathe, très ouvert sur les énergies, j'ai vu une énergéticienne il y a 10 jours et ça m'a complètement soulagée* » (V9),

« *Je consulte régulièrement un ostéopathe* » (V14),

« *On se soigne depuis très longtemps avec mon mari en homéopathie, huiles essentielles* » (V15).

#### **3.2. Bénéfices d'une alimentation végétarienne**

Les bénéfices observés concernent le bien-être global, physique et mental.

##### **Un bien-être global**

Une meilleure forme, un meilleur état émotionnel sont remarqués « *Je me sens vraiment en forme, et je ne tombe jamais malade [...] on accumule moins de toxines dans son corps [...] on va manger de la viande qui a été*

*maltraitée, stressée, finalement on va aussi manger ces hormones de stress donc on se sentira moins stressé en étant végétarien [...] lorsqu'il mangeait moins de viande il se sentait moins colérique, plus apaisé » (V3),*  
*« Ils sont joyeux, ils ne sont pas violents, je ne les vois jamais déprimer ou s'ennuyer. Le bien-être sur tous les plans, que ce soit physique, émotionnel, c'est un équilibre » (V5),*  
*« Je fais dix ans de moins que mon âge, je ne suis pas du tout marquée, j'ai une très belle peau [...]éclatante [...] une bonne énergie [...]bien dans ma tête, dans mon corps, une énergie positive » (V9),*  
*« Des gens qui ne sont pas en surcharge pondérale. Je les trouve plutôt dynamiques » (V11),*  
*« Maintenir son potentiel intact, être en meilleure forme » (V14).*

### **Une digestion améliorée**

Par rapport à une alimentation carnivore, des effets positifs sur la digestion sont ressentis *« Globalement je me sens moins lourde » (V4),*  
*« Je digère beaucoup mieux depuis que je suis végane » (V13),*  
*« Plus de problème de transit, digestif ou autre » (V15).*

### **Un meilleur équilibre nutritionnel**

Selon les personnes interrogées, l'alimentation végétarienne aurait des bénéfices en termes d'apports nutritionnels *« Si on arrive à bien équilibrer je me dis que c'est moins gras [...]ça permet aussi de bien cuisiner les légumes et d'apporter un peu plus de vitamines, de minéraux » (V10),*  
*« Plus de vitamines, plus de fibres [...]un meilleur poids » (V13).*

### **Une immunité améliorée**

Une diminution des infections, en particulier saisonnières virales, est mentionnée *« Je côtoie des gens malades et je passe à côté de tout, j'ai rien alors que normalement je fais une ou deux angines » (V7),*  
*« Ça fait des années que j'ai pas eu de maladies saisonnières du type grippe, gastro » (V10),*  
*« Avant j'étais une habituée des angines [...]et là je n'en ai plus » (V11),*  
*« Globalement je suis moins malade » (V14).*

### **Des performances sportives au moins égales**

*« Ce qui m'a intéressée par rapport à ce mode d'alimentation [...] c'était aussi démontrer que les performances sportives elles étaient pas forcément impactées voire qu'elle étaient améliorées » (V2).*

### **Un régime préventif**

D'après les personnes interviewées, des effets préventifs peuvent se manifester sur des pathologies chroniques, immunitaires, et psychiatriques également *« Moins de cancers, moins de pathologies inflammatoires [...] moins d'obésité ou de pathologies métaboliques, un meilleur état de santé en général » (V1),*  
*« Je suis convaincu que si tout le monde faisait ça il y aurait dix fois moins de pathologies et pas que physiquement, dépression, allergies » (V7),*  
*« Réduire au maximum toutes les maladies chroniques, tout ce qui est hypertension, maladies rénales » (V15).*

### **Un meilleur état psychique**

La quasi-totalité des personnes interrogées ont ressenti ou observé des effets positifs de l'alimentation végétarienne sur leur bien-être psychique *« Confort psychologique [...]ça recrée un plaisir avec la nourriture » (V2),*  
*« Sur un plan spirituel [...] l'alimentation joue aussi sur notre état d'être on va dire psychique, émotionnel et la manière dont on se sent [...]elles se sentent mieux, plus tranquilles et tout ça, donc ça joue aussi sur notre bien être psychique » (V5),*  
Une reconnexion à leur moi intérieur *« J'ai l'impression d'être plus ancrée dans ce que je vis » (V10),*  
*« Des gens qui me semblent être plus clairs dans leur tête » (V11),*  
Une reconnexion à la nature *« On mange de manière beaucoup plus proche, beaucoup plus connectée avec la nature [...]on arrive mieux à se rendre compte des choses qui sont importantes, on apprend à mieux relativiser les choses » (V6),*  
*« Plus proche de la nature » (V13).*

### 3.3. Risques d'une alimentation végétarienne

Les risques évoqués sont liés pour la plupart à d'éventuelles carences, principalement en ce qui concerne l'alimentation végane.

#### Des carences

Des carences en vitamine B12 et en fer sont évoquées « *La seule carence qui existe c'est chez les véganes en vitamine B12. Pour ça ils doivent se supplémenter mais chez un végétarien qui mange du fromage, des œufs etc, non* » (V1),

« *J'ai peut-être parfois des carences en fer, mais ça s'arrange vite, en se réalimentant bien* » (V3),

« *On peut avoir des carences de fer mais qu'on peut compenser, dans des légumes, des fruits secs* » (V10),

Cependant, avoir une alimentation végétarienne équilibrée semblerait permettre d'apporter à l'organisme ce dont il a besoin « *Si on n'équilibre pas son alimentation qu'il y ait de la viande ou pas ça ne change pas grand-chose* » (V4),

« *Je ne suis pas sûr que les véganes ont plus de risque d'être carencés que les non véganes. Et en plus les végétariens on peut contre balancer car on a plus d'apport en fruits et légumes avec plein de vitamines, par rapport aux autres* » (V7),

« *Il n'y a pas plus de risque d'être carencé en étant végétarien si on fait attention à son alimentation comme quand on est carnivore* » (V14).

#### Peu ou pas de pathologies

Le fait de choisir une alimentation végétarienne semble pouvoir entraîner des troubles psychologiques, liés au comportement alimentaire « *Le fait de vouloir aller toujours plus loin dans sa démarche* » (V6),

« *La seule pathologie que ça puisse entraîner c'est d'être trop concentré sur son alimentation, donc plutôt un trouble du comportement alimentaire* » (V7),

Et physiques, comme une accélération de l'ostéoporose « *Des carences, de la fatigue, en avançant en âge chez les femmes, l'ostéoporose qui peut être accélérée mais je ne sais pas si ça a un lien* » (V8),

Mais la plupart des interviewés ne voient aucune pathologie qui pourrait être liée à ce mode d'alimentation « *Je ne vois pas pourquoi il y aurait une pathologie en tout cas due au régime végétarien* » (V15).

#### Une toxicité liée aux pesticides augmentée

Consommer plus de végétaux implique de se poser la question des pesticides pouvant être contenus dans ceux-ci « *Il faudrait peut-être qu'on fasse plus attention [...] à regarder un peu plus la provenance [...] si on mange des légumes qui sont bourrés de pesticides c'est un peu dommage* » (V2).

#### Peurs

Certaines craintes existent par rapport à la grossesse.

« *Quand j'étais enceinte, j'ai remangé de la viande car j'avais peur de mettre mes enfants en danger* » (V8),

« *Je suis allée voir une naturopathe [...] j'avais peur par rapport aux protéines* » (V9).

### 3.4. Influence de l'alimentation végétarienne sur le poids

Parmi les 15 interviewés, un seul a perdu du poids dans un contexte d'activité physique augmentée « *Je pense que j'ai perdu un peu de poids, après je fais beaucoup de sport en ce moment, mais j'ai bien perdu deux kg depuis 3 mois* » (V7).

Pour la plupart, leur poids est stable « *J'ai pas eu de gros changements de poids* » (V5),

ou subit quelques variations non liées à priori à l'alimentation « *Je ne pense pas que le fait que je prenne ou perde du poids soit lié à mon alimentation végétarienne* » (V1).

Un poids stable alors qu'il aurait tendance à augmenter chez les personnes du même âge non végétariennes « *Mon poids n'a pas évolué. Mais sur le long terme quand je vois par rapport à des femmes de mon âge je fais 13 ans de moins* » (V9).

Le passage d'une alimentation carnivore à végétarienne n'a pas d'influence sur la masse musculaire « *Mon copain, qui est sportif de haut niveau, avait peur de perdre du poids en passant au végétarisme, et franchement il a pas du tout changé* » (V2).

## Synthèse :

- Les personnes végétariennes ont une vision d'ensemble de leur santé, incluant une bonne hygiène de vie globale, qui passe par la pratique d'une activité physique, une alimentation saine et une hygiène de sommeil ;
- Elles ont recours à des médecines alternatives ;
- Selon elles, les bénéfices de leur alimentation sont : un bien-être global, une digestion améliorée, un meilleur équilibre nutritionnel, une immunité améliorée, des performances sportives au moins égales, des effets préventifs sur des pathologies chroniques, immunitaires, et psychiatriques, un meilleur état psychique ;
- Selon elles, les risques liés à leur alimentation sont principalement liés à des carences.

## **4. La pratique**

### **4.1. Régime**

#### **Végétalien ou végétane**

Végétaux, légumineuses dont soja et ses dérivés, céréales, graines et laits végétaux constituent les apports alimentaires des végétaliens « *Des grosses salades composées avec plein de graines, des oléagineux [...] du soja [...] mais j'en prends de moins en moins car je pense que c'est pas très bien [...] du riz avec des grains, des lentilles, avec beaucoup de légumes [...] quand je fais des pâtisseries j'essaie de les faire sans œufs et avec des laits végétaux* » (V3),

« *Beaucoup de fruits, de légumes, de pois chiches, de haricots, beaucoup de légumineuses [...] laits végétaux, d'amande, avec des céréales, les pains complets au levain [...] on utilise de temps en temps le soja* » (V5),

« *Céréales [...] lait végétal [...] une part de légumes, des féculents [...] une protéine végétale* » (V10),

« *Privilégier dans la journée les légumes, les légumineuses. Après si on n'a pas le temps de cuisiner et qu'on mange juste des pâtes ça ne va pas nous manquer. Donc le midi et le soir c'est plat unique, ça reste des repas familiaux et tout simples* » (V15).

#### **Végétarien**

Les végétariens ajoutent à ces éléments des œufs et des laitages d'origine animale.

#### **Ovo-lacto-végétarien**

« *Des œufs et des produits laitiers [...] de chèvre et de brebis seulement [...] je tolère mal le lactose* » (V1),

« *Des tartines avec purée d'amandes, un fruit [...] un petit jus de citron, un thé [...] beaucoup de légumes, peut être un œuf [...] un peu de fromage [...] on s'était approché plus d'un régime végétalien que végétarien mais finalement on a eu du mal à s'adapter à ça donc on est revenu au végétarisme* » (V2),

« *Je suis végétarienne donc je mange du beurre, des œufs, si j'en ai envie, mais très rarement* » (V9),

« *Les œufs je mange uniquement ceux de la voisine juste car c'est des petites poules tranquilles donc ça me va* » (V10).

#### **Lacto-végétarien**

« *Pas mal de plats à base de légumineuses, pas mal de trucs avec du fromage, genre des gratins, moi je cuisine des soupes japonaises de temps en temps, des assiettes de légumes avec des tartines de houmous* » (V2),

« *Le matin j'ai hyper faim donc je me fais un gros petit déjeuner en général il y a des fruits frais, bananes, kiwis, pommes, clémentines, je rajoute des graines, graines de chia, de chanvre, de pavot, éventuellement quelques amandes, des noix des noisettes, et je rajoute un peu de lait végétal, et éventuellement du muesli où il y a des trucs complets, flocons d'avoine, épeautre, des trucs comme ça, et quand j'ai envie de sucré je rajoute un peu de miel ou un peu de purée d'amande avec un peu de sucre, du cacao [...] le midi, de plus en plus, j'essaie de manger*

*cru, c'est-à-dire essentiellement des fruits et des légumes [...] parfois quand j'ai envie d'un peu de sucres lents j'ajoute du riz ou du quinoa [...] le soir en gros j'essaie de manger des trucs cuits, donc un sucre lent, ça peut être des lentilles, du quinoa, des lentilles corail, des pois chiches, du riz, des pâtes, avec des légumes cuits, une petite sauce, donc des oignons, des courgettes, des échalotes, un peu de poivrons, et parfois j'ajoute un peu de fromage* » (V7),

*« Des légumineuses, voilà, le soja, les lentilles, tout ce qui est fèves, haricots, complétés aux céréales pour compléter les apports. Beaucoup maintenant de yaourts se font au soja ou au chanvre aussi. Du tofu. Voilà, c'est varié, aujourd'hui on a le choix. Pas d'œufs mais du fromage et des laitages de temps en temps [...] de brebis ou de chèvre »* (V14).

## **4.2. Equilibre alimentaire**

### **Equilibre général**

La notion de plaisir est présente voire au centre de l'alimentation *« Je mange ce qui me fait envie mais je pense que je devrais faire plus attention »* (V1),

Une alimentation variée, en veillant à la qualité des produits, sans focalisation permet d'apporter au corps ce dont il a besoin sachant que ce dernier sait s'adapter *« Pour moi c'est une question de goût [...] En termes d'équilibre j'essaie d'avoir lipides, protéines, glucides, mais je n'ai pas trop de pression sur la question. Le corps s'adapte super bien [...] J'ai l'impression qu'on se fait une image des protéines qui seraient bonnes pour le corps alors que selon moi ce qui est bon pour le corps c'est les glucides. Je pense qu'il ne faut pas faire de focalisation sur la question des protéines [...] tant qu'on a une alimentation végétarienne variée [...] Je pense qu'il est important de privilégier la qualité des produits »* (V6),

*« Je fais beaucoup de sport et on se dit qu'on lyse nos protéines musculaires et qu'on a besoin d'un apport. Apparemment on n'en aurait pas tant besoin que ça, le truc dont on a vraiment besoin c'est les glucides pour l'énergie, donc je suis moins focus sur les protéines qu'avant »* (V7).

### **Diverses sources de protéines**

Les légumineuses dont le soja et ses dérivés, céréales, légumes, oléagineux et laitages sont des sources de protéines *« Pois-chiches, lentilles, toutes les légumineuses [...] il y a des céréales qui contiennent pas mal de protéines, le quinoa aussi, après je mange des protéines de soja, les oléagineux »* (V1),

*« Dans les légumes il y a beaucoup de protéines, je pense, après je me renseigne pas forcément car je n'ai jamais eu aucune carence, mais je pense que dans les brocolis, les haricots rouges, le soja il y a beaucoup de protéines »* (V3),

*« De la spiruline. Je prends des yaourts, du fromage. Des légumineuses »* (V8),

*« Beaucoup de noix, beaucoup dans les céréales hyperprotéinées, après les légumineuses, beaucoup de brocolis et j'essaie de varier pas mal car il y a des protéines dans pas mal de légumes, mais principalement brocolis j'essaie d'en manger une fois tous les deux jours, pois chiches j'essaie d'en mettre dans tous mes repas, lentilles, les haricots noirs [...] car ils sont très nutritifs, et tofu tous les soirs »* (V12),

*« Le tempeh car c'est fait soit à base de lupin soit à base de soja, après ça va être des lentilles, des pois chiches, ce genre là...alors aussi dans les légumes verts il peut y en avoir également...dans les amandes aussi, dans les fruits secs »* (V15).

### **Le cas particulier du soja**

Le soja et ses dérivés comme le tofu ou le tempeh sont cités, il lui est toutefois attribué une certaine toxicité

*« Souvent je me fais du soja aussi, par exemple des steaks de soja, mais j'en prends de moins en moins car je pense que c'est pas très bien de manger trop de soja donc j'en mange de moins en moins »* (V3),

*« Après tout ce qui est soja et tout je sais pas j'en mange pas trop car pour moi soja égal OGM, et puis je sais pas en goût je trouve que ça n'a aucun gout, ça ne me plaît pas »* (V7).

## **4.3. Supplémentation**

### **Aucune**

Parmi les 15 interviewés, 6 ne prennent aucun complément alimentaire.

« Je considère qu'on a tout dans notre assiette » (V9),

« Je pense que la nature fait bien les choses et les fruits et légumes qu'on trouve nous apportent ce dont on a besoin » (V13).

### **Vitamine B12**

« Au sujet de la carence en vitamine B12 [...] j'avais pris des compléments à un moment donné, et quand j'avais fait des analyses quelques mois après en fait j'avais un surdosage en B12 donc j'avais arrêté à ce moment-là de me supplémenter » (V2),

« Je prends des compléments de vitamine B12. Par contre je fais des prises de sang tous les six mois et j'ai jamais eu de carence en vitamine B12 alors que ça faisait 5-6 ans que j'étais végétarien avant de commencer à prendre des compléments » (V12).

### **Autres vitamines et oligo-éléments**

Fer, calcium, magnésium, zinc, vitamines B, C, D, complexes vitaminés, complexes d'omégas et spiruline sont consommés en tant que compléments alimentaires.

« Quand je faisais beaucoup d'athlé je prenais un peu de calcium en plus » (V2),

« Quand j'étais enceinte j'avais une alimentation uniquement végétarienne, je prenais quelques compléments alimentaires en fer » (V5),

« Je fais des cures de magnésium de temps à autre quand je sens que je suis un peu fatiguée » (V10),

« Vitamine A, vitamine B12 [...] oméga 3-6-9, 2 fois par an une cure de Zinc, après une cure très courte de fer 2 fois par an [...] vitamine D » (V11),

« J'ai commencé à prendre un peu de magnésium à une période où j'étais fatigué, où je dormais mal, l'hiver je prends de la vitamine D et parfois je prends un mix de vitamines aussi l'hiver en cure » (V12),

« Du fer, du magnésium, des complexes de vitamine B et la vitamine D et puis de la vitamine C l'hiver » (V14),

« Je prends de la spiruline en cachet, pendant trois mois une fois par an. Et j'ai remarqué que ça me donnait vraiment un coup de fouet, au printemps » (V8).

### **Synthèse :**

- Végétaux, légumineuses dont soja et ses dérivés, céréales, graines et laits végétaux constituent les apports alimentaires des végétaliens ;
- Les végétariens ajoutent à ces éléments des œufs et des laitages d'origine animale ;
- La notion de plaisir est présente voire au centre de l'alimentation ;
- Une alimentation variée, en veillant à la qualité des produits, sans focalisation permet d'apporter au corps ce dont il a besoin ;
- Les sources de protéines sont les légumineuses dont le soja et ses dérivés, les céréales, les légumes, oléagineux et les laitages ;
- Il est parfois attribué au soja une certaine toxicité ;
- Vitamine B12, Fer, calcium, magnésium, zinc, vitamines B, C, D, complexes vitaminés, complexes d'omégas et spiruline sont parfois consommés en tant que compléments alimentaires ;
- Dans le cas du véganisme, la pratique ne se limite pas à l'alimentation.

## **5. Les sources d'information**

En cas d'interrogation ou comme accompagnement dans la pratique de l'alimentation végétarienne, que ce soit pour apprendre à cuisiner ou pour connaître les apports nutritifs de certains aliments, diverses sources d'informations sont citées. Le médecin n'est pas cité.

### **5.1. Aucune**

Parmi les 15 interviewés, 1 n'a aucune source d'information.



## 5.2. Internet

### Sites associatifs

« Association Végétarienne de France. Ils donnent plein de conseils où trouver les nutriments dans quels aliments » (V9),

« Des sites genre France Végétalienne, plus associatives genre L214 bien fait de manière générale, ils font des fiches explicatives, des livrets [...] ils donnent des moyens pour compenser tel ou tel aliment » (V10).

### Réseaux sociaux

« Je vais chercher sur internet en général, après je suis des blogueuses, instagrameuses, des youtubeuses sur les réseaux sociaux [...] plein d'idées de recettes » (V1),

« Groupes Facebook » (V4).

### Documentaires

« J'ai vu "the Game Changers », c'est un documentaire sur Netflix qui parle des sportifs, enfin des athlètes végétariens, c'est vraiment intéressant » (V3).

### Sites divers

« Sur internet en faisant les bons choix sur les sites sur lesquels on va » (V8).

## 5.3. Littérature

« On a un livre de recettes végétarienne et deux livres de cuisine végétalienne avec des idées de recettes, par exemple on ne savait pas cuisiner avec des épices ou des choses comme ça » (V4),

« De plus en plus dans des livres [...] je regarde les auteurs, s'ils ont publié » (V7),

« Le premier que j'ai lu ça s'appelle « La Viande » et c'est en fait le parti Animaliste des Pays-Bas qui l'a écrit il y a une dizaine d'années, sachant qu'il siège au gouvernement, voilà et après ces derniers temps y a eu une déférente sur les bouquins, Hugo Clément aussi, un auteur américain qui a écrit « Faut-il manger les animaux ? ». Et j'ai lu pas mal de trucs d'éthologie sur la sensibilité animale » (V10).

## 5.4. Magasins

« En magasin bio, il y a plein d'informations » (V8).

## 5.5. Proches

« Surtout mon fils » (V13),

« Les amis » (V14).

## 5.6. Magazines

« Le magazine « Alternative santé » qui est très bien fait dans lequel je trouve pas mal d'informations » (V11).

### Synthèse :

- Les sources d'information sont Internet, la littérature, les magasins, les proches et les magazines ;
- Le médecin n'est pas cité.

## 6. La relation médecin-patient

En ce qui concerne l'alimentation du patient, le rôle du médecin peut s'avérer comme étant central pour certains patients végétariens, mais a contrario, inexistant pour d'autres.

### 6.1. Peur du jugement

L'information peut être omise, par peur d'un éventuel jugement de la part du médecin

« Pendant longtemps j'étais un peu gênée de le dire parce qu'il pouvait y avoir un peu un jugement, vous voyez. J'arriverais pas à trouver un exemple de ce que l'on m'avait dit exactement mais je sais que je ne me sentais pas forcément ultra encouragée ou comprise. Donc, oui, je...et c'était pas forcément que quand j'étais en province, sur Paris j'ai pu avoir des retours un peu critiques, un peu mitigés » (V2),

« Il me suivait déjà pour ma carence en fer, et du coup j'avais un peu de réticence à lui dire car je me disais il va me dire que c'est pas une bonne idée » (V4).

### 6.2. Accompagnement

Il semble que certains médecins accompagnent leur patient végétarien, notamment en assurant un suivi biologique et en émettant quelques conseils alimentaires

« J'avais vu mon médecin généraliste et je lui avais dit voilà ça fait trois mois que je suis végétarienne, est-ce qu'il y a des choses que je dois savoir ou pas, il m'a fait faire une prise de sang essentiellement pour la vitamine B12 et le fer[...] quand je lui ai dit depuis trois mois je suis un régime végétarien, il m'a répondu, ben c'est une bonne chose [...] on va faire une prise de sang pour vérifier qu'il n'y a pas de carence, mais il m'a dit ça ne change rien » (V4),

« Je lui ai dit que j'étais végétarienne, et on a fait trois bilans depuis le début mais il n'a pas fait le dosage des vitamines » (V8),

« Une fois par an je fais une prise de sang où il y a une recherche des vitamines A, B, C, D, après il y a des choses beaucoup plus complexes que je ne saurais pas dire, le fer aussi [...] quand il a compris que je ne mangeais pas un gramme de viande ni de poisson, il m'a tout de suite expliqué, substituée, il m'a dirigé vers les huiles, de cameline, de lin, etc. Alors lui il a eu un DU de nutritionniste je crois, donc je pense que ça aide. Il propose des solutions contrairement à mon ancien médecin généraliste et à la tendance que je vois autour de moi » (V11),

« Depuis toutes mes expériences où je suis allée les voir quelques fois il y a juste un médecin généraliste qui faisait aussi de l'homéopathie qui m'avait fait un bilan sanguin » (V14).

### 6.3. Manque de formation

Une certaine idée selon laquelle le médecin généraliste n'est pas suffisamment compétent dans le domaine de la nutrition, et est peu sensibilisé au végétarisme.

« Je pense qu'il y a surtout un côté générationnel, et quand t'as des médecins d'un certain âge, d'un certain milieu, c'est pas forcément leur domaine de connaissance » (V2),

« Je trouve que ce qui manque, c'est de former plus les médecins à la nutrition, car en stage j'ai pu observer qu'on parlait de tout sauf de nutrition, alors que c'est la base. Ça, ça m'a choqué » (V7),

« Je vois bien que les médecins ne sont pas très sensibilisés par rapport à ça. Ça serait bien qu'on ait facilement accès aux informations dont on a besoin » (V8),

« J'ai l'impression qu'il y a de plus en plus de gens végétariens, peut-être qu'à un moment la médecine classique devra faire avec, et sera plus ouverte, ou peut-être avec la nouvelle génération, je connais des internes végétariens, donc peut-être une ouverture se fera naturellement avec plus de conseils et une meilleure prise en charge » (V10).

### 6.4. Médecine naturelle

Les médecins pratiquant des médecines alternatives paraissent susciter davantage de confiance chez leurs patients végétariens, de part notamment leur approche qui semble plus satisfaisante.

« J'ai bien aimé la naturopathie pour la globalité de la prise en charge, on n'est pas que sur la maladie, on prend toute l'histoire en compte, j'ai bien aimé cette approche [...] par rapport à un nutritionniste j'ai trouvé qu'elle était plus pertinente » (V9),

« J'ai pas mal d'amis qui suivent des formations de thérapies alternatives etc, genre la médecine chinoise, l'ayurvéda, [...] on en discute pas mal [...] du shiatsu et qui conseille pas mal à ses patients lorsqu'ils ont des problèmes de ballonnements, de problèmes de peau, d'avoir une alimentation la plus végétale possible dans ce qu'ils peuvent mettre en place. Je me sens peut-être un peu plus comprise en tout cas dans la démarche » (V10).

« Qui utilise plutôt du naturel, plantes, huiles essentielles, etc. Et c'est avec lui que j'ai parlé du végétarisme, c'est lui qui me suit, et depuis tout va bien, et donc je me dis que je suis au bon endroit et avec la même personne[...] il part de ce que je suis pour élaborer un protocole de soins, il adapte. Ça part pas de son savoir pour aller vers moi et je rentre dans un moule, c'est le contraire. Il tient compte de qui je suis pour faire » (V11).

## 6.5. Pas d'échange

Certains des végétariens interviewés ne consultent pas ou que très peu leur médecin généraliste, il n'y a pas de suivi nécessaire, et le médecin n'est pas au courant du régime alimentaire de ces patients.

« Je vois très peu mon médecin généraliste et je ne lui ai jamais parlé. Je le vois vraiment quand j'ai des problèmes que je ne peux pas régler toute seule mais c'est vrai qu'il n'est pas au courant donc je ne sais pas ce qu'il en pense » (V1),

« Les seules fois où je suis allée voir un médecin généraliste c'était pour avoir un certificat médical donc du coup pas vraiment d'interactions à ce sujet » (V3),

« Je ne vais pas le voir [...] l'erreur c'est de croire que le médecin détient la vérité. Et puis comment les médecins sont sans le savoir manipulés par les lobbys pharmaceutiques. Et comment ceux-ci sont bien en connivence avec les lobbys de l'industrie alimentaire » (V5),

« Il n'est absolument pas au courant, je ne le vois pas beaucoup. On n'a pas parlé de nutrition plus que ça » (V7),

« J'ai changé de médecin traitant et il m'a même pas posé la question, on n'a jamais abordé la question » (V10),

« N'a pas pris forcément le temps de faire connaissance avec nous et de voir quelles sont nos habitudes et autre, mais c'est vrai qu'on n'est pas souvent malades donc voilà » (V15).

## 6.6. Non considération

Dans certains cas, il semble qu'aucune recommandation ou prise en charge particulière ne soit faite par le médecin, bien qu'il connaisse le mode d'alimentation de son patient

« L'alimentation végétarienne n'était pas un problème pour eux » (V1),

« Recommandations [...] pour l'instant je ne lui ai pas demandé, et il ne m'en a pas fait » (V4),

« Il est au courant que j'ai un régime plus végétarien que la moyenne mais c'est tout, on n'a jamais trop échangé sur ce sujet » (V6).

## 6.7. Négation

Dans d'autres cas, le médecin paraît considérer le végétarisme comme incompatible avec une bonne santé

« Je ne me sentais pas forcément ultra encouragée ou comprise » (V2),

« Le médecin de l'époque m'a un peu ri au nez, était hyper alarmiste [...] que je me mettais en danger, donc je lui ai juste demandé une prise de sang et puis basta » (V10),

« Le précédent généraliste m'avait répondu « il faut se forcer, il faut manger du poisson quand même », il n'y avait pas de prise en compte de mes goûts » (V11).

### Synthèse :

- En ce qui concerne l'alimentation du patient, le rôle du médecin peut s'avérer comme étant central pour certains patients végétariens, mais a contrario, inexistant pour d'autres ;
- L'information peut être omise, par peur d'un éventuel jugement de la part du médecin ;
- Certains médecins accompagnent leur patient végétarien, notamment en assurant un suivi biologique et en émettant quelques conseils alimentaires ;
- Selon certains, le médecin généraliste n'est pas suffisamment compétent dans le domaine de la nutrition, et est peu sensibilisé au végétarisme ;
- Les médecins pratiquant des médecines alternatives paraissent susciter davantage de confiance chez leurs patients végétariens ;
- Certains ne consultent pas ou que très peu leur médecin généraliste, il n'y a pas de suivi nécessaire, le médecin n'est pas au courant du régime alimentaire de ces patients ;
- Dans certains cas, aucune recommandation ou prise en charge particulière n'est faite par le médecin, bien qu'il connaisse le mode d'alimentation de son patient ;
- Dans d'autres cas, le médecin paraît considérer le végétarisme comme incompatible avec une bonne santé.

## MEDECINS GENERALISTES

### CARACTERISTIQUES SOCIOLOGIQUES DES CORPUS

Il y a eu 1 entretien exploratoire et 14 entretiens principaux. Les entretiens ont été conduits par la thésarde et réalisés entre fin décembre 2019 et début avril 2020. 8 entretiens se sont déroulés au cabinet médical de l'interviewé, 2 entretiens ont été réalisés au domicile de l'interviewé et 5 entretiens ont eu lieu par visio-conférence à cause du confinement dû au Covid-19.

Lors de la prise de rendez-vous par contact téléphonique, il y a eu 2 refus de participer à l'étude. Tous les refus provenaient de médecins généralistes exerçant dans la région bordelaise. Un message laissé à un médecin généraliste est également resté sans réponse malgré un second contact téléphonique avec le secrétariat et 3 courriels.

L'entretien exploratoire a été réalisé avec une interne, connaissance personnelle de la thésarde. Cet entretien a permis à la thésarde d'acquérir un minimum d'expérience. Il a été exclu de l'analyse pour des raisons de manque d'expérience de la thésarde et de mauvaise qualité de l'enregistrement audio.

Les autres entretiens ont été réalisés auprès de médecins généralistes contactés préalablement par téléphone ou de visu, sélectionnés selon les critères suscités par la méthode boule de neige.

14 entretiens principaux ont été analysés.

TABLEAU DE LA POPULATION DE L'ETUDE

	Genre	Âge	Milieu d'exercice	Année d'installation	Consommation personnelle de viande	Orientation particulière
MG1	Femme	60	Rural	1985	Végétarienne	Homéopathie + MSU
MG2	Femme	60	Semi-rural	1998	1 fois par mois	PMI
MG3	Homme	33	Rural	Interne	3 à 6 fois/sem	0
MG4	Femme	42	Semi-rural	2016	3 à 6 fois/sem	RégulSAMU+homéopathie
MG5	Homme	55	Semi-rural	1994	3 à 6 fois/sem	Méd sport + addictologie
MG6	Homme	62	Urbain	1987	Quotidienne	Ophthalmologie
MG7	Homme	42	Rural	2009	Quotidienne	0
MG8	Homme	57	Rural	1992	Quotidienne	MSU
MG9	Homme	57	Semi-rural	1992	Quotidienne	MSU
MG10	Homme	62	Semi-rural	1985	1 fois par mois	Médecine énergétique
MG11	Femme	59	Urbain	1992	Quotidienne	Nutritionniste
MG12	Femme	41	Rural	2010	3 à 6 fois/sem	MSU
MG13	Femme	32	Urbain	Remplacante	Quotidienne	0
MG14	Femme	31	Hospitalier	Remplacante	3 à 6 fois/sem	Médecine interne

Le corpus principal est donc composé de :

- 7 entretiens menés auprès de médecins généralistes hommes et 7 médecins généralistes femmes.
- L'âge des interviewés allait de 31 à 62 ans. L'âge moyen était de 51 ans.
- Sur 14 interviewés, 3 avaient des noms de famille à consonance allochtone.
- Chez les 11 interviewés installés, la durée d'installation allait de 4 à 35 ans. La durée moyenne était de 21 ans.
- Sur 11 médecins installés, 9 médecins généralistes étaient installés en collaboration.

La durée des entretiens va de 11 à 52 minutes. La durée moyenne est de 27 minutes.

Les entretiens se sont souvent terminés par des questions de l'interviewé à l'intervieweur sur son cursus étudiant, les raisons du sujet de thèse et son avancement. De nombreux interviewés ont invité la thésarde à venir remplacer dans leur cabinet une fois la soutenance passée.

## ANALYSE DE CONTENU

### PREMIERE PARTIE : REPRESENTATIONS

#### 1. Représentations des types d'alimentation

##### 1.1. Alimentation végétarienne

###### 1.1.1. Définitions

###### Exclusion des protéines animales

Les médecins généralistes intègrent pour la plupart la notion de refus de consommation de chaire animale « *J'imagine que c'est euh bah bannir toutes les protéines végé... euh animales* » (MG13), « *c'est l'alimentation sans produits d'origine animale. Euh, en excluant, enfin, en incluant dans le régime lait, œufs, et fromage voilà. Donc c'est pas de viande, pas de poisson* » (MG6), « *régime sans euh, sans euh, sans euh... sans viande. Voilà. Mais euh... mais par contre, il y a quand même des protéines animales* » (MG9).

### **Place à définir pour poisson, produits laitiers, œufs**

Certains incluent le pesco-végétarisme, c'est-à-dire la consommation de poisson, mais en émettant quelques doutes « *oui, c'est un animal. Donc, du coup, il n'y a pas de poisson dans le véganisme à mon sens. Enfin je pense. Alors que t'en a dans le, chez les végétariens* » (MG9),  
« *si on commence par les végétariens, ou pesco-végétariens donc avec du poisson, quelques fois des œufs, et puis du fromage, mais pas de viande. Voilà. Les végétariens, on supprime le poisson* » (MG3),  
« *tu prends quand même des protéines et tu bannis pas voilà toutes les protéines, et tu peux manger du poisson... mais je sais pas si on peut manger du poisson ?* » (MG13).

D'autres évoquent l'ovo-lacto-végétarisme « *Végétarien ? C'est, voilà c'est pas manger de viande. Euh, donc euh, et consommer par contre tout ce qui est laitier, produits laitiers, éventuellement les œufs, mais c'est tout* » (MG7),  
« *en général, ils ne mangent pas de viande. Euh, après y'a ceux qui prennent quand même des œufs et des produits laitiers. Voilà. Il y a ceux aussi qui mangent très peu de produits laitiers* » (MG12).

Il persiste un certain flou avec le véganisme « *le végétarisme, c'est vraiment, heu... rien qui vient de l'animal. Pour eux, y'a pas d'œufs, y'a même pas de crème, y'a pas de beurre. Rien d'autre* » (MG4),  
« *le régime végétarien, à mon avis, alors, purement végétarien ou avec donc, sans viande, sans œufs, il y a tellement de différences...* » (MG2).

### **1.1.2. Dangers du végétarisme**

#### **Un équilibre alimentaire à rechercher activement pour éviter les carences**

L'équilibre activement recherché devrait permettre d'éviter les carences « *ça demande beaucoup de, de, comment dire, de conseils. Ça demande une recherche, pour arriver à équilibrer* » (MG2).

Il faut savoir compléter la perte des apports carnés pour éviter les carences « *le seul problème, c'est que quelqu'un va se lancer dans un régime par effet de mode et sans vraiment connaître ce que c'est quoi. Enfin, il sera pas vraiment informé. Ce qui peut se passer, y'a un risque de carences éventuelles* » (MG5),  
« *quand t'es végétarien, pour moi hein, t'es obligé de bien regarder ce que tu bouffes, de bien regarder ce que tu manges, regarder... euh ce que tu dois prendre en complément* » (MG7).

Les carences vont apparaître souvent chez un végétarien dépourvu d'expérience, de connaissances « *Un bon végétalien va être un végétalien expérimenté [...] ça serait logique que le jeune végétalien, ou jeune végane, non expérimenté, et qui n'a pas ces données-là, puisse développer des carences* » (MG3), et elles sont corrélées à la restriction « *Quelqu'un qui est végétarien et qui connaît pas grand-chose [...], il court toujours un risque de faire des erreurs. Et dans le véganisme, c'est à mon avis encore plus important* » (MG9).

Certains végétariens ont des pratiques trop extrêmes rendant l'équilibre difficile « *celui qui a décidé de manger de la laitue matin/midi/soir toute la semaine est un végétalien en fait. Mais n'est peut-être pas un bon végétalien. Donc, la question n'est plus végétalien, mais quel végétalien* » (MG3),  
« *y'en a beaucoup qui se disent végétariens, mais qui euh, pour eux, le végétarisme, c'est de manger que des légumes, et qui mangent très déséquilibré [...] elle pouvait pas couvrir avec trois cuillères à soupe ce qu'il fallait en protéines par exemple. Donc c'est vrai qu'elle avait une fonte musculaire, qu'elle était vraiment euh en état de, d'épuisement* » (MG11).

Le végétarisme n'empêche pas la malbouffe « *j'en ai qui sont, par exemple qui sont hyper fromages. Et qui [rires]... mais avec des quantités telles ! Ce sont des gros mangeurs, que ça n'exclut pas forcément qu'ils soient en surpoids et que euh, qu'ils aient des soucis parfois euh quand même cholestérol [...] Parce qu'il y en a aussi qui utilisent des produits transformés dits végétariens, mais qui sont pas forcément euh voilà. Des plats cuisinés qui sont un peu riches* » (MG11),  
« *ça dépend toujours comment est fait le, le végétarisme. C'est-à-dire que si c'est pour remplacer ça par juste manger des pizzas toute la journée et... et Mac Do véganes... Mais euh... est-ce que ça vaut vraiment le coup ? Moi, je pense pas ! [...] on peut être végétarien et faire 120kg et avoir une alimentation complètement déstructurée et complètement nulle* » (MG8).

## **Un danger pour les enfants**

Le danger de l'allaitement avec des boissons végétales dites « *laits végétaux* » est mis en évidence « *j'avais eu le cas, j'ai entendu au congrès de pédiatrie, des gens, qui ayant un bébé difficile, ne lui donnaient plus que du lait d'amande et étaient arrivés à des taux d'hémoglobine à 3 ou 4g* » (MG1),  
« *pour ceux qui auraient des convictions plus fortes, où on sait que voilà, s'il y a pas d'allaitement maternel, ils peuvent préférer des laits artificiels, enfin, des laits d'amande et tout ça. Là... des laits végétaux ! Voilà, c'est plus ça où j'aurais des craintes* » (MG12).

Le végétarisme chez l'enfant pourrait constituer un frein à la croissance « *un enfant, on a beau dire, il lui faut tous les éléments, et donc voilà. Et donc il est en pleine croissance, et ça, ça m'embête* » (M4),  
« *au-delà du régime, je vais m'intéresser au, à bah je sais pas, à l'état staturo-pondéral de la personne. Alors, si c'est des enfants, à plus forte raison leur développement* » (MG9).

Une solution pour éviter ces dangers repose sur les parents. Ils ne devraient pas leur imposer ce régime « *Je vois pas pourquoi on ne pourrait pas dire : « toi, t'es enfant, tu fais ce que tu veux, puis tu deviendras végétarien quand tu auras 18 ans »* » (MG4).

## **Une perte du plaisir gustatif**

Le végétarisme pourrait diminuer le plaisir gustatif « *sa mousse au chocolat, pour un végane, c'est au jus de pois chiche. Et c'est rigolo tu vois, tu découvres des choses, mais c'est particulier. C'est pas que c'est pas bon, c'est différent de ce qu'on connaît. Mais c'est vrai que c'est un peu une galère. Et des fois, c'est vraiment pas très bon* » (MG14),

« *On peut manger végétarien, des aliments qui n'ont aucune teneur alimentaire, aucune valeur énergétique. Et donc, pas supporter !* » (MG10),

« *ils vont dire : « Oui, je mange par plaisir », mais je suis pas sûr. Je pense que, voilà, ils sont obligés de manger des, du soja. Alors est-ce qu'on aime le soja ? Bah pas forcément* » (MG7),

Jusqu'à une médicalisation de l'alimentation « *Pour eux, ça devient... c'est comme des médicaments. Donc ils bouffent mais c'est plutôt... ils pensent plus au plaisir de manger, mais c'est plutôt ben voilà : « J'ai besoin de protéines, ben je vais manger des haricots, du soja, pourquoi ? Parce que je peux pas manger de viande »* » (MG7).

Cette perte du plaisir gustatif peut retentir sur le moral « *On pourra faire le lien avec votre véganisme parce qu'on va se rendre compte que, tiens, finalement, c'est depuis que vous avez perdu 12kg et que vous mangez des pois chiches que vous êtes pas bien dans vos baskets. Et c'est pas forcément d'ailleurs à cause du véganisme. Ça peut être dû au fait que, c'est moche, pas bon, ça a toujours le même goût, et que du coup, ça devient pesant. »* Ils sont un peu moins gais ! Tu vois, le rapport à l'alimentation, il peut aller loin ! » (MG9).

La consommation de végétaux peut même représenter un danger au niveau santé « *Le problème du végétarisme qui est l'empoisonnement à long terme du corps par les lectines : les lectines, c'est comme le gluten, ce sont des protéines qui sont sécrétées par les végétaux pour se défendre du monde animal qui les bouffe : normal !* » (MG10).

### **1.1.3. Bénéfices du végétarisme**

Un meilleur équilibre alimentaire est possible « *c'est quand même des gens qui sont très attentifs, donc ils mangent assez varié. Ils mangent plus de produits, enfin surtout les véganes, mais plus de produits de saison, ils vont aller chercher plus de légumineuses. Donc finalement je pense que, du point de vue nutritionnel, c'est pas mal* » (MG14),

« *quand on voit la tonne de, justement, d'aliments gras et notamment de protéines animales que consomment certains, c'est 100 fois trop. Et on en a tous les inconvénients. Donc, à priori, à mon avis, ça serait meilleur pour certains* » (MG8).

Les bénéfices portent sur le bien-être « *S'il est bien supporté, fait en conscience, bien mené, et que surtout... je pense que c'est... les gens vont se sentir bien, légers* » (MG10).

Ils peuvent prévenir certaines maladies dues aux excès « *Je pense qu'on a plus de gens malades à cause de l'excès*

*de viande que de gens malades à cause du végétarisme » (MG12).*

*Les bénéfiques ne sont pas évidents ou systématiques « je pense que y'a autant de malades chez les végétariens que chez les non-végétariens malheureusement. Donc c'est pas... c'est pas parce qu'on est végétarien qu'on sera pas malade. Peut-être on aura moins de maladies que d'autres » (MG5).*

#### **1.1.4. Avis personnels à propos du végétarisme**

##### **Des avis favorables**

*« Je trouve que ça ne pose aucun problème d'être végétarien [...] on est quand même motivés nous depuis longtemps, donc ne pas manger de viande ne m'apparaît pas du tout inquiétant » (MG1),*

*« dangereux sûrement pas, non. Si c'est fait intelligemment. Ce qui me plaît, c'est la démarche » (MG6),*

*« c'est surtout par conviction écologique encore plus que pour ma santé que je ferais ça. Je trouve que c'est vraiment intéressant de, de diminuer, de diminuer la viande, quoi, en général, hein, pour la planète » (MG2).*

##### **Avis neutre**

*« Ni contre, ni pour [...] à mon avis, après au niveau alimentation, c'est pas mauvais hein ! [...] Pourquoi pas je veux dire. Du moment que tu ne m'obliges pas, ça m'est égal » (MG8),*

*« je prends pas la défense des non-végétariens, mais je prends pas non plus la défense des végétariens » (MG10).*

##### **Des avis défavorables**

*Le régime végétarien ne correspondrait pas à la nature de l'Homme, dont le développement l'a rendu omnivore « je suis pas pour. Après, on respecte, et on suit la volonté du patient [...] Pour moi, c'est pas, c'est pas logique. C'est pas... l'Homme est, on est omnivores. On n'est pas... voilà. On n'est pas ruminants ! » (MG7),*

*« ils m'énervent, les végétariens. Parce qu'ils veulent toujours imposer aux autres leur mode de fonctionnement alimentaire. Et ça, je trouve extrêmement désagréable [...] Avec l'idée de base que l'être humain est quand même, au départ, carnivore » (MG6),*

*« on est quand même des omnivores au départ. Donc est-ce qu'on doit passer de... parce qu'un végan c'est quoi, c'est un herbivore ou pas ? Je sais pas » (MG9).*

## **1.2. Alimentation végane et végétalienne**

### **1.2.1. Définitions**

*L'alimentation végane est équivalente du végétalisme au niveau alimentaire « végétalien, j'enlève l'œuf [...] Oh végane, c'est vraiment pour/contre les animaux, protection de l'animal » (MG4),*

*« le végane, qui est en fait pour moi c'est le végétalien, ne va pas manger de produits issus des animaux, donc t'auras pas d'œuf, t'auras pas de lait, t'auras pas de crème. T'auras pas les produits laitiers par exemple qui sont issus de la vache » (MG14),*

*« végétalien, y'a pas de fromage, pas d'œufs, pas de fromage. Donc eux, c'est plus compliqué. Il faut qu'ils fassent attention. Aux carences ! » (MG6).*

*Les véganes ajoutent des règles au niveau du mode de vie « ça devient aussi au niveau des habits, des chaussures, on essaie un petit peu de totalement boycotter la souffrance des animaux » (MG3).*

### **1.2.2. Danger représenté par les carences**

*La suppression de tout produit animal rend l'équilibre alimentaire difficile par rapport au végétarisme « quand ils sont véganes, ça, ça me pose un problème. Parce que tous les régimes « sans », actuellement, c'est épouvantable. Ceux qui viennent vous dire : « [...] je suis végane. Et je veux pas être carencé ». Ça devient compliqué » (MG11),*

*« à partir du moment où c'est pas du tout équilibré, qu'on refuse tout complètement, ça me semble quand même déséquilibré ! Par contre là, avec des carences qui vont être beaucoup plus importantes et plus difficiles à gérer »*



(MG8).

Le déséquilibre concerne des nutriments spécifiques « *mon interrogation, je t'ai dit tout à l'heure, c'est le calcium. Euh, si tu commences à enlever le fromage, qui est quand même une bonne source de protéine, euh... c'est voilà. Végane, plus de risques de ce côté-là* » (MG14),  
« *Quant à un régime végétalien strict, y'a pas, y'a aucun truc animal, donc il manque au moins un acide aminé. Même si on dit que ça peut être amené, y'a des acides aminés like, et je pense que... en tout cas, il manque quelque chose* » (MG5).

### 1.2.3. Avis personnels quant au véganisme

Il existe un côté extrémiste difficilement acceptable « *on ne peut rien manger qui vienne du monde animal, ce qui amène à porter des chaussures en plastique pour ne pas utiliser le cuir. Je trouve que c'est des tendances de, alors si je suis vache, de bobo, des tendances de gens ayant les moyens. Alors que le régime végétarien est un régime que beaucoup de gens dans le monde ont* » (MG1),  
« *Le végane, c'est aucun produit végé... euh produit animal. Donc, aucune protéine animale, voilà. Donc c'est le pire du pire* » (MG7),  
« *l'être humain est quand même carnivore au départ. Donc, je pense qu'il faut pas être excessif dans un domaine ou dans l'autre. Et... bon les véganes, eux, franchement ils me font de la peine* » (MG6).  
Le côté artificiel est également décrit « *je suis pas pour. Je trouve que on doit avoir dans l'alimentation ce qu'on doit avoir. Je supporte pas les américains, avec leurs comprimés* » (MG4),  
« *qu'ils soient d'accord pour ne pas manger de bête à tuer mais qu'ils soient d'accord pour prendre des comprimés pour compléter... des comprimés chimiques, je vois pas où est leur... leur trip* » (MG8).

Le conseil nutritionnel devient alors difficile à donner « *je trouve que c'est beaucoup plus lourd, beaucoup plus complexe* » (MG14),  
« *S'ils veulent pas de produits laitiers, c'est compliqué je trouve. Voilà. C'est plus ça moi où j'aurais des difficultés je pense. A leur proposer des alternatives* » (MG12).

Les bénéfices du régime végane n'ont pas été abordés spontanément par les médecins généralistes.

### 1.3. Des paradoxes générant de l'incompréhension

#### A propos de l'utilisation de compléments artificiels

« *je trouve ça complètement hallucinant. On mange pour se nourrir, donc au lieu de manger, tu prends des comprimés à côté pour pouvoir compléter. Tu vois, je... là, c'est pas ma logique* » (MG4),  
« *Ils vont compenser des fois par des, des multi-vitamines et autres, ils savent pas d'où on les sort. Mais ça c'est... Ils n'ont peut-être pas forcément regardé* » (MG8).

#### A propos de la logique alimentaire

Des produits laitiers et des œufs « *Parce qu'ils sont parfois curieux vous savez [...] Enfin ils mangent du fromage, mais ils mangent aussi beaucoup de crèmes desserts. Mais vous mangeront pas les yaourts par contre. [rires] Il y en a qui ont des alimentations très particulières hein !* » (MG11),  
« *A la ferme de toute façon, les œufs, qu'on les mange ou pas, les poules, elles pondent tous les jours* » (MG8),

Du soja « *La preuve, c'est que on fait bien des steaks de soja ! Parce qu'ils ont envie de viande ! C'est pas... [hésitation] c'est devenu n'importe quoi ! Tu fais des saucisses qui ressemblent à de la viande. Pourquoi ? Ben mange de la viande ! Mais non, tu vas te fatiguer à faire des trucs qui ressemblent à rien pour imaginer que tu manges de la viande ! Ben non, si tu veux être végétarienne, tu bouffes comme les vaches, tu bouffes comme les ruminants* » (MG7),  
« *Pour rejoindre le cliché de l'ado qui va être éco-responsable et qui se met au véganisme, ben en fait, il tombe dans un énorme paradoxe. De penser qu'il ne pourra consommer végane que si, que en utilisant des produits qui sont loin de la logique éco-responsable. Parce que, ben euh... le tofu, le tofu n'a rien à faire ici* » (MG9).

## **A propos de l'insolvabilité de la souffrance animale même chez les végétariens**

« en mangeant des œufs, en buvant du lait, ils sélectionnent aussi des animaux qui font du lait. Et puis, ils broient les petits mâles poussins, hein, qui passent dans les broyeuses là. Parce qu'ils consomment des œufs quoi. Donc, le problème est un petit peu déplacé. Mais, ça reste le même. La souffrance animale est aussi toujours là pour les végétariens » (MG6),

« je trouve toujours curieux qu'ils soient contre manger, par exemple, des laitages. On peut ne pas avoir une grande torture de l'animal » (MG8).

... elle-même corrélée à une absence de sensibilité vis-à-vis de la souffrance des végétaux « à mon avis c'est délirant. Mais bon après [lève la main et tape sur la table, exaspéré]. Euh c'est considérer que les carottes souffrent moins que les poissons. Donc, c'est un concept hein. Je veux dire après voilà. Après, on rentre dans des grands concepts de niveaux de souffrance, de considérations, voilà qui peut être philosophique » (MG8).

## **A propos des comportements de santé**

Les médecins généralistes mettent en évidence des comportements disharmonieux entre alimentation et autres comportements de santé, comme l'activité physique « Mais ils ne sont pas forcément sportifs ! L'hygiène de vie ne suit pas chez tout le monde. Parce qu'il y a... Moi je dis, quand on veut prendre soin de soi, y'a toute une hygiène générale aussi à avoir » (MG11),

Ou le tabagisme « les plus jeunes etc, certains sont végétariens mais ils fument un paquet de clopes par jour. Donc c'est toujours pareil. Alors c'est... ils fument de la bonne donc [rises] c'est végétal. Et en même temps, est-ce que c'est vraiment plus un concept on a l'impression qu'ils ont plutôt qu'une réalité euh... [silence] par rapport à la santé » (MG8).

### Synthèse :

- Le végétarisme est appréhendé comme l'exclusion de la chaire animale, avec l'évocation des pesco- et ovo-lacto-végétarismes. Le véganisme correspond au végétalisme, en excluant toute consommation même non alimentaire de produits animaux ;
- Les dangers de ce type d'alimentation sont représentés par les carences, surtout chez les véganes et pendant le développement et la croissance des enfants, la perte du plaisir gustatif et la malbouffe ;
- Les bénéfices de l'alimentation végétarienne sont l'équilibre alimentaire et le bien-être. Les bénéfices de l'alimentation végane n'ont pas été abordés par les médecins généralistes ;
- Les avis des médecins généralistes sont partagés : la démarche peut être perçue comme positive ou neutre. Elle est perçue comme négative par la dénaturation de l'Homo Sapiens omnivore et non herbivore, par la complexité de l'équilibre nutritionnel ;
- Certains paradoxes sont mis en évidence : naturel – artificiel, souffrance animale – végétale et modes de vie non harmonieux.

## **2. Les raisons du végétarisme**

### **2.1. Les raisons éthiques**

#### **Les raisons éthiques globales**

« Oui, je crois que c'est quand même une éthique face au monde actuellement. On est quand même dans la collapsio... logie » (MG1),

« beaucoup c'est pour le côté éthique » (MG11),

« Des gens qui sont un peu en harmonie avec euh... qui ont besoin d'une certaine harmonie des actes et du discours » (MG3),

« Le bonheur d'être en accord avec des idées, les idées qui sont en train de se construire. « La planète est foutue, qu'est-ce qu'on peut faire pour elle ? » Le steak, un steak ça coûte 2000L d'eau et puis on en mange trop, ça sert

à rien. J'apprends, j'apprends par la bande, que finalement, on peut, on peut vivre très correctement en bonne santé sans manger de steak. Ben, cette niche véganisme arrive, et peut les satisfaire » (MG9).

### **La protection de l'environnement**

« c'est quand même très écologique. Généralement, il y a l'écologie qui va avec. Donc une recherche de moins consommer, de moindre consommation, de respecter la planète » (MG2),

« maintenant, tout le monde est immunisé pour le changement climatique. On sait que de tuer les bêtes, manger de la viande, ça consomme énormément de CO2 » (MG4),

« C'est souvent un truc d'adhérence à des choses... écolos etc. On remet tout en cause, on veut pas tuer la nature » (MG5),

« si tout le monde ne mangeait la viande que deux fois par semaine, effectivement, on produirait deux fois moins de matière animale, et donc effectivement, la planète n'en serait que mieux » (MG8).

### **La protection des animaux**

« Je pense que la viande, en soi, si on aime ça, c'est pas mauvais. Mais, si chacun tuait l'animal qu'il mange, on mangerait beaucoup moins de viande » (MG10),

« ils veulent pas tuer des animaux. Je sais pas. Pour la protection des animaux je pense » (MG13),

« J'ai vu une petite une fois [...] elle pleurait dès qu'elle voyait, elle pensait au poulet qui courait dans la basse-cour [rires], le petit lapin, machin. Enfin bon, c'était compliqué [rire gêné]. Même les vaches étaient gentilles » (MG11),

« une empathie pour l'animal [...] Non, je te dis, c'est plutôt comme... une passion animale » (MG7).

## **2.2. Les raisons de santé**

### **Une alimentation préventive, meilleure pour la santé**

Le végétarisme peut être pratiqué dans un objectif de santé : « peut-être qu'ils pensent que c'est meilleur pour leur santé ? » (MG13),

« je sais que c'est mieux pour la santé, hein ça c'est sûr » (MG2),

« ils ont un truc par rapport à la santé » (MG5),

« il y a cette espèce de volonté de dire que tout est pas bon. Enfin, l'agriculture, les pesticides, enfin voilà. La malbouffe. Et se dire, bah voilà, en mangeant que des fruits, des légumes, ça serait le meilleur truc pour être en bonne santé » (MG7).

Au niveau préventif, les effets du régime végétarien peuvent se manifester « sur le poids, rénal, cardiovasculaire » (MG12),

« la conservation de la santé, le vieillissement dans de bonnes conditions, etc. « Cet horrible diabète, cet horrible cholestérol, non non ». Et finalement, on vit longtemps et en bonne santé » (MG6).

### **Une recherche de bien-être global et physique**

Les médecins généralistes évoquent des notions qui rappellent la définition du bien-être, un état de santé global :

« ça correspond à une structure mentale : bien-être. Une quête de bien-être. Donc, pour moi, être végétarien, c'est pas être chtarbé ! Mais c'est quelque chose qui s'inclut, qui s'intègre dans un ensemble » (MG10),

« une recherche du coup de mieux si c'est un jeune végétarien » (MG3).

Au niveau physique, les effets de diminution du poids peuvent être recherchés « on le fait dans un but de maigrir parfois » (MG5),

« Les pousser ? Ben, l'exemple des problèmes d'obésité, voilà. Les gens qui sont pas bien dans leur corps » (MG6).

### **Un régime curatif vis-à-vis de certaines pathologies**

Pour les pathologies inflammatoires : « la viande, c'est acide. Donc quand on mange beaucoup de viande, on acidifie le milieu intérieur qui favorise la cancérisation c'est le pire, mais surtout qui favorise toutes les maladies inflammatoires, les gingivites, les reflux, enfin voilà, on est là-dedans. Donc, il y a des moyens non-médicaux pour y remédier, tout simplement en modifiant les habitudes alimentaires dans un premier temps » (MG10).

Pour la santé rénale « lorsque les gens ont des problèmes, commencent à avoir des problèmes d'insuffisance

rénale, où le régime hypo protéiné fait partie du traitement. C'est plus, c'est plus en prévention, c'est... ça fait partie du traitement. Il faut réduire la quantité de viande parce que le rein a du mal » (MG5).

Au niveau digestif : « j'ai un inconfort digestif, un trouble digestif de manière générale. Donc ça ne me satisfait pas. Je vais chercher une alimentation plus légère. Et le véganisme peut répondre à ça » (MG9),  
« perso, moi ça me fou mal au bide, donc j'en mange plus » (MG10).

Au cours d'une allergie aux protéines de lait de vache non explorée chez un nourrisson nourrit par sa mère « elle donnait du lait de châtaigne, du lait d'amande, du lait de truc [...] mettons vous faites cuire un steak haché à un enfant, à son frère, et puis dans la même poêle, vous faites du porc, et ben il est, il vomit toute la nuit, c'est affreux [...] Donc les mamans, elles ont des comportements des fois un peu bizarres, mais soyons modestes, on n'en sait pas plus qu'elles » (MG1).

### **Un meilleur équilibre nutritionnel**

« Le bénéfice, ça serait d'éviter les excès de protéines animales [rires] » (MG12), avec un besoin diminué en calories « Pas de besoin en protéine animale, dans la mesure où on bouge moins. Une maman dans les années 50, 60, faisait 17 km par jour à pied. Avec des paquets. Maintenant, on en fait 3, difficilement. Donc pas de besoin ressenti » (MG1).

## **2.3. Des raisons de goût**

L'exclusion des aliments peut provenir d'une dépréciation de la viande « t'as les végétariens parce que ça leur plaît pas, ils aiment pas ça. Alors ça c'est par goût » (MG14),

« les personnes âgées, j'ai l'impression que c'est plus qu'elles ont souvent un dégoût, ouais. Donc elles... c'est pas par conviction mais par envie qu'elles, enfin voilà, parce qu'elles ont plus l'appétence des viandes qu'elles le deviennent » (MG12).

Les médecins généralistes évoquent un dégoût idéologique de la chaire animale « Puis le dégoût. Moi j'en ai, ils me disent : « Je vois le poisson, ah quelle horreur ! Si je vois euh... » voilà. Enfin, ça, je peux comprendre. [rires] Personnellement ! Enfin, je mange le poisson, mais si je vois le poisson. J'ai des difficultés à manger une truite entière avec la tête qu'on me présente dans une assiette si vous voulez [rires]. Hein, donc je peux comprendre » (MG11),

« t'as un dégoût de la viande ou conceptuellement tu n'aimes pas ça (enfin, la viande ou les poissons). Par concept, t'aimes pas ça, ou par l'idée que tu t'en fais, t'aimes pas ça, ok. Et, ou t'aimes pas le goût » (MG8).

La cuisine végétarienne attire par la richesse des saveurs qu'elle propose « C'est pas tellement par philosophie, c'est aussi par goût. Je trouve que, vraiment, je trouve que cette alimentation est pleine de, pleine de surprises, moi qui aime beaucoup cuisiner je trouve que c'est très intéressant : les goûts, avec les épices, les légumes, ça j'aime beaucoup » (MG2),

« peut-être qu'on mange mieux aussi, parce que la cuisine végétarienne, euh, faut savoir cuisiner hein ! Pour proposer un repas végétarien » (MG3).

## **2.4. Les phénomènes de société**

### **Par effet de mode**

Les personnes végétariennes pourraient être influencées par la société de leur époque « Je pense que c'est plus un effet de mode sur les stars » (MG7),

« les gens sont beaucoup plus au courant, il y a beaucoup d'informations qu'ils peuvent aller voir sur le net, sur les magazines ou à la télé, ce qui fait que les habitudes changent quand même. Il y en a d'autres qui changeront pas mais je pense que par rapport à une vingtaine d'années, ça a quand même évolué. On voit plus les gens qui ont des régimes particuliers comme des ... uluberlus » (MG5),

« de façon générale en France, on va dire depuis une dizaine d'années, je trouve qu'il y a une réduction. Alors peut-être dans la même mouvance qu'on se tourne vers le bio, y'a une réduction de la consommation de viande en France. On en parle de plus en plus, chacun fait plus attention » (MG14).

## **Les lobbies en cause**

Le végétarisme est facilité et promu dans notre société par la niche commerciale qu'elle ouvre : « *y'a des intérêts qui ne sont pas des intérêts de santé, des intérêts de plaisir. Qui sont des intérêts de, de lobbies [...] comme plus personne ne sait faire la cuisine depuis longtemps, t'as des tas de produits qui sont arrivés sur le marché qui se substituent aux gens pour leur donner à manger. Le véganisme, ou le végétarisme, ou tout ce que tu veux, c'est une niche de plus pour, pour, pour vendre des choses. [...] A mon avis, il y a du véganisme pour des raisons commerciales* » (MG9),

« *ce qu'on n'a pas fait, c'est vulgariser la connaissance. Voilà. Et les publicitaires et les industriels l'ont bien compris ça. Comment amener des pratiques dans une population qu'elle le veuille ou non. Donc les industriels sont meilleurs que les médecins à ce... et je trouve ça triste* » (MG3).

## **2.5. Les raisons spirituelles**

« *Oui, c'est... des patients qui sont souvent dans la spiritualité* » (MG5).

### **Des raisons religieuses**

Certaines religions incluent le régime alimentaire végétarien dans leur pratique « *il y a effectivement beaucoup de la communauté rasta d'ailleurs qui est végétarienne depuis beaucoup plus longtemps, je pense, que la nouvelle vague de véganes. Et ces personnes-là, ils le sont de par leur religion* » (MG3),

« *je connais des gens qui sont végétariens parce qu'ils sont bouddhistes par exemple. Parce qu'ils adhèrent à une religion* » (MG5).

### **Des dérives sectaires**

Certaines caractéristiques du mouvement social végétarien et végane interpelle les médecins sur l'assimilation à une secte « *c'est comme des sectes un petit peu, c'est comme des religions. Ça brasse beaucoup de gens qui sont à la recherche, à la recherche de... je critique pas parce que je trouve que c'est bien, déjà, d'être à la recherche de quelque chose. Mais des fois, ils se sont embarqués dans des trucs où... C'est comme si t'es végane pendant 10 ans, puis tu t'es réalisée, ça y est ! T'es bon, tu touches plus le sol* » (MG10),

« *Le végane, lui, alors lui, il est carrément dans un monde, moi j'ai même pas envie de lui parler. Il m'énerve trop. Voilà. Puis, ça fait un peu secte* » (MG6).

## **2.6. Les raisons économiques**

Les produits à base de végétaux seraient moins chers, la viande représenterait un produit de luxe « *j'avais suivi un professeur de médecine interne de Bordeaux, qui disait que de cuisiner, mettons, un riz avec un peu d'oignon, un peu d'ail, un peu d'herbes, un peu de... et trois morceaux de poireau amenait ce qu'il fallait. C'est pas spécialement cher* » (MG1),

« *financier : ça coûte moins cher de, de bouffer des plantes que des, de des protéines. La viande, ça coûte cher ! [...] pfff, il y a peut-être des végétariens forcés ! Je pense que dans certains pays, il doit y avoir des gens qui n'ont pas l'argent pour acheter de la viande. Donc qui sont végétariens, qui se le revendiquent pas !* » (MG3),

« *Une insatisfaction peut-être financière. Je pars de l'idée que ça peut ne pas coûter cher du tout de manger que des végétaux. Y compris sur des filières courtes, bio, où des fois on a des clichés que les légumes du marché peuvent coûter. Mais ça peut coûter bien moins cher que la surconsommation de, quand on voit les gens qui s'achètent leur palette de 10kg de côtes de porc, parce que tu vois elles sont en promo !* » (MG9).

## **2.7. Les raisons familiales**

Certaines personnes sont nées dans une famille qui ne cuisine pas de produits animaux « *quelqu'un qui a des parents végétariens qui n'a pas du tout, s'est jamais posé cette question de manger de la viande* » (MG3).

## Synthèse :

Les raisons du végétarisme et véganisme vues par les médecins généralistes sont :

- Ethiques : pour la cause environnementale et la cause animale ;
- Santé : alimentation préventive, curative, bien-être, avec un effet sur l'équilibre alimentaire, le poids ;
- Goût : par dégoût de manger des animaux, dégoût de la viande, richesse de saveurs ;
- Phénomène de société : par effet de mode, à cause du lobbying ;
- Spiritualité : comprenant la religion et les dérives sectaires ;
- Economique : la viande restant parfois un produit de luxe ;
- Familiale : lorsque les parents végétariens nourrissent leurs enfants de la même manière.

### **3. Les profils types de personnes végétariennes**

#### **3.1. Données socio-démographiques**

##### **3.1.1. Âge**

La plupart des médecins généralistes pensent que ce sont les populations les plus jeunes de la société qui se mettent au végétarisme « *Je pense qu'il y a beaucoup de jeunes* » (MG6),  
« *je le vois plus chez les jeunes quand même de ce que j'ai pu observer* » (MG14),  
« *dans l'univers du médecin de soin primaire, que c'est plutôt des jeunes* » (MG9).

Un médecin généraliste pense tout de même que la répartition ne se fait pas en fonction de l'âge « *après pff, non, il y a pas de, ça peut être euh tous les âges* » (MG11).

Une distinction importante à notifier, les personnes âgées peuvent ne plus manger de viande mais ne se revendiquent pas végétariennes « *les personnes âgées elles sont pas végétariennes. Je vais vous dire, le steak qu'on leur donne, elle le mangent pas, parce qu'elles ont plus de dents* » (MG1).

##### **3.1.2. Genre**

A l'unanimité, les végétariens sont majoritairement des femmes selon les médecins généralistes « *typique, ouais moi j'ai que des végétariennes, j'ai pas d'hommes* » (MG12),  
« *Plus des femmes. Je penserais* » (MG11).

Certains vont plus loin dans leur portrait « *la meuf un peu hippie, écolo, qui fait du yoga tous les jours et qui mange des graines quoi [rises]* » (MG13),  
« *c'est une femme, blanche, jeune, donc inférieur à 30 ans... Donc plutôt mince voire maigre, ok ? Euh... Et qui a un bon niveau socio-culturel. Voilà. Donc avec de l'argent* » (MG7).

Être un homme peut constituer un obstacle à se dévoiler végétarien « *C'est un message qui passe mieux, quand une femme est végétarienne. Un homme végétarien, ça interroge un petit peu plus. Ça peut être source de moquerie* » (MG3).

##### **3.1.3. Lieu de vie**

###### **Opposition ville – campagne**

Un médecin généraliste voit plutôt les végétariens vivant à la campagne « *il y en a beaucoup qui vivent à la campagne. C'est peu les citadines. Hein, elles recherchent d'autres modes de vie* » (MG2).

D'autres médecins envisagent le végétarisme lié à l'urbanisme, distant de l'élevage des animaux « *les véganes notamment, je trouve qu'ils sont complètement distancés de la nature. Parce qu'effectivement, ils ne voient*

effectivement que les grands élevages de poulets, de porcs qui sont bloqués dans des bâtiments pour... juste pour pondre et c'est tout. A la campagne, bah c'est pas ça » (MG8),  
« j'ai dans l'idée que c'est très urbain. Tu vois, c'est euh, alors que ça devrait pas finalement. Puisque [rire]. Le végétal, il est plutôt dans la ruralité » (MG9).

### Différences entre pays

Certains pays sont moins amateurs de viande depuis longtemps « En Allemagne, ils sont beaucoup plus végétariens que nous. Et c'est culturel aussi en fait. Eux, ça leur pose pas de problème depuis longtemps [...] Donc c'est culturel hein ! En France, on en mange beaucoup » (MG14).

Tandis que d'autres pays ont des consommations animales plus larges « le problème avec la Chine, c'est que comme le chien c'est devenu un peu rare [...] Mais à l'origine même, le chien il était élevé. Quand t'avais des famines, on le bouffait. Tu vois, donc euh... voilà. Nous, avec nos yeux d'européens, on se dit : « Bah non ! Milou, il faut pas le tuer, il faut pas le manger, il fait pitié ». Mais bon, au moins voilà. Ça reste un animal à côté. Bah, voilà. Tu fais une guerre, tu manges tout ! » (MG7).

La question végétarienne serait liée à l'abondance alimentaire du pays « si y'avait beaucoup moins à manger, pour moi, tous les végétariens, ils mangeraient de la viande » (MG7).

### 3.1.4. Place et rôle dans la société

#### Les professions

Pour certains médecins généralistes, les personnes végétariennes sont diplômées, souvent enseignants « j'ai pas d'a priori de profession. Peut-être prof » (MG13),

« les adultes là, notamment notre classe d'enseignants » (MG11),

« j'ai une autre jeune patiente qui est préparatrice en pharmacie. Et qui euh voilà, qui m'a dit qu'elle était végétarienne et voilà. Ou j'ai une autre maman institutrice pareille » (MG12).

Pour d'autres, les études ne sont pas une constante « Ils ont souvent pas beaucoup d'argent. C'est beaucoup de gens qui vivent, euh, agriculteurs bio etc » (MG1),

« le milieu artistique peut-être est un peu plus attentif à ces choses-là [...] comme le côté intermittent du spectacle en fait [rires] » (MG14).

Certaines professions constitueraient à l'opposé un obstacle à la pratique végétarienne « Quand t'as des repas professionnels, et ça fait partie du boulot, c'est hyper compliqué. A l'inverse, quand c'est un boulot où tu peux amener ton propre repas, bah ça pose pas de problème » (MG14),

« je pense que le végane actuellement, est rarement, dans mon imaginaire, rarement camionneur, fumeur, tout le temps sur les routes, à devoir composer avec les moyens du bord sur la route quoi [...] c'est des gens qui sont déjà dans une catégorie socio-professionnelle qui leur permette de faire ça » (MG3).

#### Des personnes en marge

Les personnes végétariennes ne représentent pas le cœur de la société « C'est un truc un peu hors normes en fait. Enfin, en tout cas, pour l'instant. C'est quand même un peu sur la marge » (MG9),

« ça reste pas dans la normalité » (MG7).

Le profil hippie est cité « ce sont des gens qui sont plutôt, plutôt humanistes, plutôt dans l'accueil, un peu hippie tu vois. [...] c'est pas la majorité » (MG10),

« la meuf un peu hippie » (MG13),

« dans ma patientèle, c'est vraiment des gens un peu « atypiques » entre guillemets, c'est-à-dire qui... qui voyagent énormément [...] c'était des femmes qui, qui étaient vraiment en recherche complète sur tout [...] c'est pas vraiment en marge, c'est en recherche. Voilà, en recherche d'autre chose, une autre vie. Ça va dans un ensemble en fait » (MG2).

Cette marginalité culinaire est associée à une identité sexuelle également en marge « ma cousine qui elle, fréquente des véganes, des transgenres, un peut tout dans le délire » (MG14).

Le végétarisme peut aussi être associé à un style vestimentaire décalé « *j'ai eu une jeune femme intermittente du spectacle euh, oui qui euh, oui qui avait un look vestimentaire particulier et j'ai pas été surprise quand elle m'a dit que depuis quelques mois, elle s'était, elle était devenue végétarienne [rires] [...] elle pouvait avoir des vêtements, tu vois plus amples, un sarouel, et puis le tee-shirt voilà qui pouvait être troué avec les traces de transpiration* » (MG12).

### **Un profil militant**

Les personnes végétariennes s'activent pour défendre leurs idées publiquement « *y'a vraiment une dimension un peu militante je trouve dans les véganes. Euh, écolo, etc, que t'as pas forcément chez les végétariens [...] Je trouve qu'il y a un truc un peu écolo - militantiste derrière et pas forcément que « Je fais attention à mon alimentation* » » (MG14),

« *J'étais au contact d'une étudiante américaine. Et ce... végétarien est plus revendicatif [...] Militant oui, mais dans le style américain* » (MG8),

« *Des gens qui veulent foutre le système par terre, qui luttent contre BigPharma. C'est « On fait du vélo, on conduit pas, on va plus au supermarché ». Je trouve ça un peu extrémiste, mais pourquoi pas ? [...] Ça ouvre une espèce de monde parallèle de l'alimentation. Le végétarisme et le véganisme militants, est un choix politique. C'est un choix politique. La politique pas dans le sens la droite et la gauche, mais simplement la vie en société si on revient sur le terme grec* » (MG10).

### **3.1.5. Milieu socio-économique**

#### **- Elevé**

Provenir d'un milieu social favorisé est associé à une alimentation à base de plantes « *qui a un bon niveau socio-culturel. Voilà. Donc avec de l'argent [...] Donc c'est une préoccupation un peu heu... où il faut être aisé, il faut pas avoir d'autres questions à se poser plus essentielles* » (MG7),

« *si tu veux faire un repas satisfaisant, ça coûte. Voilà, ça coûte en, en, en éducation, en argent [...] celui qui, qui vit dans un environnement où il a un peu accès à tout, y compris à la culture, par exemple de la, de la, de la gastronomie. Qui a du temps, qui a un peu d'argent. Je te parle pas de l'urbain ouvrier* » (MG9).

Nous avons retrouvé les 3 catégories annoncées par ce généraliste « *pour répondre à ta question : critère social, critère financier, critère intellectuel* » (MG10) que nous allons détailler.

#### **Critère intellectuel : éducation et réflexions**

La pratique durable d'un régime végétarien nécessite d'intellectualiser l'alimentation « *pour ne pas avoir un régime carencé, il faut effectivement des gens qui soient un peu cortiqués* » (MG2),

« *plutôt culturellement élevé quoi. Plutôt que des... des ruraux du coin, ou des, des gens qui travaillent à l'usine* » (MG8).

Le profil bobo est cité à plusieurs reprises « *il y a beaucoup de... je dirais bobos, un peu écolos, des gens qui se remettent en cause* » (MG5),

« *les gens, euh, c'est souvent des gens, bobos. C'est pas péjoratif, hein. J'en suis, donc qui s'informent* » (MG1).

La pratique végétarienne nécessite la recherche d'informations « *Il y en a qui sont très scrupuleux, qui ont acheté des bouquins, qui sont très euh très au fait de ce qui, voilà. Ils savent bien, ils ont la connaissance de ce qui est légumineuses, de ce qu'est une céréale* » (MG11),

« *Deuxièmement, d'accès à des connaissances, et d'intérêt porté à une connaissance. Parce qu'ici, à La Réunion, le gars qui sort du chantier, qui rentre chez lui, il va pas allumer internet pour voir si c'est toxique de manger un machin ou pas [...] L'intérêt porté est très éducationnel* » (MG10).

#### **Critère financier**

La poursuite d'un régime végétarien demande de vivre dans un milieu aisé financièrement « *Je trouve que c'est des tendances [...] de gens ayant les moyens* » (MG1),

« *je crois quand même qu'il faut qu'ils aient un peu d'argent. On trouve pas du tofu ou du quinoa comme ça dans les boutiques* » (MG4),



« Faut du pognon pour être végétarien [...] C'est une question de choix. Effectivement, moi je dirais que ça touche une classe sociale, si tu fais un camembert, ça va être une grande tranche sur les enseignants, les gens qui ont un statut, niveau social. Premièrement, financier » (MG10).

### **Critère temporel**

Manger végétarien demanderait de faire des recherches, de cuisiner soi-même, donc est chronophage « Ça prend du temps, ça prend du temps, de faire de la cuisine. Ça prend du temps. Et je vois pas comment... Ça prend du temps de faire les courses, ça prend du temps de préparer » (MG1),

« je pense que ça demande quand même pas mal de cuisine » (MG2).

La pratique d'une alimentation végétarienne pourrait même influencer le choix de la profession « si on leur propose un boulot, là où c'est impossible pour eux de concilier la nourriture adaptée et le temps de travail, je pense que c'est des gens qui se dirigent quand même vers des professions qui leur permettent de maintenir leur... Je pense qu'il y a quand même un... juste parce que c'est plus compliqué d'être végétarien : il faut se poser, lire des recettes » (MG3).

### **- Milieu socio-économique non favorisé**

L'exclusion des produits animaux de l'alimentation permettrait de réaliser des économies par rapport à l'achat de viande « ça peut être un, quelqu'un de pauvre, qui a pas les moyens » (MG3).

En rappelant à propos de la viande « C'est un produit un peu de luxe [...] D'ailleurs pour certaines personnes, ce n'est pas un choix de vie, c'est un choix de porte-monnaie » (MG1).

Le régime végane, quant à lui, ne serait pas source d'économies « Les véganes me posent un problème. [...] Je trouve que c'est des tendances de, alors si je suis vache, de bobo, des tendances de gens ayant les moyens. Alors que le régime végétarien est un régime que beaucoup de gens dans le monde ont » (MG3).

Certaines professions évoquées sont généralement associées aux milieux socio-économiques moins favorisés « peut-être plus les artistes. Mais dans le côté un peu, un peu comme le côté intermittent du spectacle en fait [rires] » (MG14).

### **3.1.6. Mode de vie**

Plusieurs critères de vie sont associés au végétarisme et véganisme.

#### **L'activité physique**

L'activité physique en général est associée au régime végétarien « il était très sportif. Enfin, il y avait toute une hygiène de vie quand même autour » (MG11),

« Prof, 50 ans, tout maigre. Voilà, qui court qui est tout content. Voilà, il fait du sport, il est persuadé d'être en excellente santé. Et puis voilà, il est plein de certitudes, et puis il est heureux » (MG6),

« Il y a beaucoup de gens qui deviennent végétariens, végétaliens qui font du sport... et qui en tout cas mangent beaucoup plus sainement même s'ils mangent beaucoup de viande. Ils font attention à l'huile, à la sauce, ont une activité physique à côté. Ils essaient de pas fumer. C'est une hygiène globale » (MG5).

Le yoga est souvent associé au végétarisme « la meuf un peu hippie, écolo, qui fait du yoga tous les jours » (MG13),

« C'est un peu comme les gens qui font du... du yoga. Voilà. [marmonnage]. On sait pas mettre ses chevilles derrière la nuque, c'est qu'on est vraiment en mauvaise santé, hein ? » (MG6),

« ça permet en même temps d'avoir une certaine hygiène de vie. C'est des gens qui se tournent vers des activités comme le yoga, le Qi gong ou autre » (MG5).

#### **La consommation de produits biologiques**

Les personnes végétariennes seraient plus susceptibles de consommer des produits biologiques « on a ça dans un contexte de santé et de planète et d'écologie etc, on devrait être bio en même temps. On devrait être

végétarien et bio systématiquement » (MG8),

« Je pense que le végétarien va marcher aussi avec bio. Euh, c'est un truc qui va... voilà. C'est ce que je te disais, un peu de... ils veulent manger sain [avec dégoût]. Et, voilà. Ça, pour moi ça, ça fait partie aussi du truc bio. Enfin, de la mode bio » (MG7).

### **Le jardinage**

Le fait de cultiver des fruits et légumes pour sa consommation personnelle est associé au végétarisme « *habiter dans des cadres de vie où elles peuvent faire du jardin, avoir leurs propres légumes... Une qualité de vie, une qualité d'alimentation* » (MG2),

« *c'était quelqu'un qui était euh, voilà, à cultiver son jardin, tout suivait. Il vivait avec ses animaux, mais qu'il ne mangeait pas évidemment* » (MG11).

## **3.2. Pratiques d'auto-soin**

### **3.2.1. Vers les médecines alternatives et complémentaires**

Certains patients auraient des préférences pour les médecines alternatives et complémentaires « *ils croient plus à une médecine allopathique... euh homéopathique qu'allopathique* » (MG4),

« *C'est la phyto, le machin. Euh, ils sont anti- beaucoup de choses. [rires] Souvent, c'est un ensemble* » (MG11),

« *Végane, bah pareil, des gens... plus attentifs, qui vont peut-être avoir plus recours à des médecines parallèles, médecines naturelles, aromathérapie. Des choses que moi, je ne connais pas forcément. Ou homéopathie* » (MG14).

D'après les médecins généralistes, les personnes végétariennes ont recours à des soins corporels et psychologiques divers « *C'est ayurvédique, c'est massage, c'est, j'ai tout entendu [...] souvent, ils viennent, ce genre de gens, qui ont d'abord vu, ils voient pas le kiné, ils voient l'ostéopathe [...] Ils vont voir des psychothérapeutes non remboursés, non agréés, enfin, je veux dire y'a... y'a des gens sérieux mais y'a quand même tout un mouvement de réflexothérapie, art-thérapie, enfin des choses qui aident* » (MG1),

« *je dirais que tant qu'ils ont pas de problèmes et que... que c'est des choses, bon, on dira du psychosomatique ou autre, ils se soignent peut-être moins.... Ils sont moins allopathiques. Ou en tout cas, s'ils sont en même temps très méfiants, ça va être global. La santé, ils vont aller vers des médecines dites naturelles* » (MG5).

### **3.2.2. Un refus de l'allopathie**

Certains patients pourraient se montrer méfiants envers les traitements allopathiques prescrits « *ils prennent un peu, comment dire, ce qu'ils veulent, et tu sais pas quand ils sortent, ce qu'ils vont prendre [...] tu vas leur prescrire ce pourquoi ils se sentent pas bien, et eux ils feront de toute façon ce qu'ils veulent. Après tous les patients font ça, mais eux encore plus particulièrement* » (MG4),

« *beaucoup sont quand même demandeurs de, de médecine alternative [...] très phyto, anti- beaucoup médecine classique quoi. Voilà. Tout est un peu suspect dès que... même si on veut lui donner du fer ou qu'on veut lui donner quelque chose [rires]* » (MG11).

Ces croyances médicales prendraient racine dans le parcours professionnel de certains végétariens « *secrétaire de direction, mais dans une, dans un établissement de santé privé. Donc peut-être qu'aussi, c'est aussi des gens qui pensent savoir mieux que les autres, parce qu'ils travaillent dans, avec des médecins autour. Donc, il y a peut-être un refus* » (MG11).

Cela pourrait parfois permettre de diminuer les demandes déraisonnables de médicaments « *ils sont quand même un peu plus à regarder ce qu'ils vont consommer comme médicaments, etc. Ils vont peut-être pas être... à nous demander des antibiotiques effectivement tout le temps* » (MG8),

« *ils revendiquent leur façon de vivre. Et donc, tu vois, voilà. Souvent, tout ça entraîne aussi un refus des vaccins, refus de certaines choses, pas d'antibiotique* » (MG4).

Pour certains médecins, les personnes végétariennes pourraient avoir des parcours de soins d'où l'allopathie serait absente « à l'extrême ils ont des, oui des, des projets différents de soin, c'est que finalement ils passent même pas par la médecine allopathique » (MG12).

### 3.2.3. Une alliance entre allopathie et médecines alternatives et complémentaires

Certains médecins pensent à une combinaison de ces médecines « elles allient la médecine traditionnelle et les médecines parallèles » (MG2),

« un végane, peut-être que, il a peut-être un risque d'extrapoler voilà son bien-être, ou la recherche de son bien-être. Et donc de se soigner par, uniquement par des plantes. Mais je suis pas sûr. Parce que je pense qu'un végane, s'il a une grosse angine, ou qu'il a une grosse angoisse, il cherchera un soin, le soin qui lui convient. Et ça pourra être des plantes si ça marche, mais ça pourrait être autre chose s'il lui faut autre chose » (MG9).

Certains médecins généralistes n'envisagent pas de différences dans les pratiques d'auto-soin « Je trouve que je retrouve les différentes, enfin, manières de se soigner qu'on peut trouver dans, enfin, chez tous les autres patients » (MG12),

« les préjugés qu'elles sont antivaccins tout ça, je pense pas forcément qu'il est... qu'il y a pas forcément un lien. Je sais pas. Enfin, plus maintenant je pense. Parce que ça se démocratise de plus en plus » (MG13),  
« je pense qu'il faut pas cataloguer » (MG14).

### 3.2.4. Le recours aux remèdes naturels

Les patients végétariens essaieraient de se soigner avec des soins dits naturels « peut-être que les gens qui s'intéressent au véganisme, enfin qui le pratiquent, sont présélectionnés par d'autres critères. Euh, bah une fois de plus, voilà, de recherche de pureté peut-être. Donc pas de soin, des soins plus naturels (alors je sais pas ce que c'est un soin naturel) [...] donc de se soigner par, uniquement par des plantes. Mais je suis pas sûr » (MG9).

Les personnes végétariennes pourraient être victimes des modes lancées à propos de super aliments « « si tu prends plus de gluten tu vas guérir ton cancer, si tu vas voir ce médecin en Suisse, il va te donner un régime alimentaire, si tu, si tu, ... » [...] Parce qu'il y a des grandes vagues, c'est des modes. Il y a eu l'aloé véra il y a deux ans. C'était infernal, tout le monde se soignait à l'aloé véra, et ça guérissait les cors au pied, la surdité, tout ce que vous vouliez. Et puis ça passe... » (MG1).

Jusqu'au recours à divers remèdes « huiles essentielles, fleurs de Bach, ils prennent de l'eau de Kinton. Ça, t'apprendra pas ça à la fac. T'as le silicium. Ils prennent pas forcément non plus des compléments alimentaires hein. Ils essaient d'être dans le plus naturel possible » (MG10).

### 3.3. Les profils qui se rapprochent des végétariens

Plusieurs profils sont assimilés aux végétariens et véganes : les flexitariens, les pesco-végétariens et les consommateurs raisonnés de viande.

Les flexitariens aiment la viande, mais diminuent leur ration quotidienne « ils vont se manger un bout de viande, une fois par mois, et ça sera chez le boucher, ça sera un super bon morceau. Tu vois ce que je veux dire ? Mais ils condamnent le fait de consommer de la viande tous les jours. C'est des végétariens tu vois quand même qui aiment bien la viande » (MG4),

« t'as plus les flexitariens qui finalement vont manger peu, voire très peu. Mais bon, bah si c'est très occasionnel, ça peut être pour un mariage, ou pour, ou pour le repas de famille [...] Mais au quotidien, ils en mangeront pas forcément » (MG14).

Les pesco-végétariens excluent la viande, mais continuent à consommer du poisson « y'a des végétariens qui sont un peu euh, euh, souples dans le sens où effectivement, ils vont manger un peu de poisson, mais ils

mangeront pas de viande. Voilà. Ils se rapprochent plus des flexitariens » (MG14),  
« quand vous lisez dans la littérature, ils parlent de différents niveaux de gens qui tolèrent quand même des œufs, ou qui tolèrent du poisson, et qu'on intègre dans les végétariens » (MG11).

En consommant de la viande de manière raisonnée « Y'a des gens qui veulent sauver les animaux, ou ne pas participer en tout cas, à l'industrie animale. Voilà, et dans ces gens-là, y'a ceux qui décident de consommer la viande au niveau local, et qui n'achètent pas industriel » (MG3),  
« des jeunes qui ont l'air sensibilisés à l'environnement sont quand même sensibilisés à manger moins de viande. Alors après c'est pas parce que tu manges moins de viande que tu es végétarien » (MG12).

#### Synthèse :

- Profils socio-démographiques : femme, jeunesse, ville et campagne, consommations différentes entre la France, l'Allemagne et la Chine ;
- Places dans la société : les professions sont représentées par les enseignants surtout, les agriculteurs, les artistes. Certains profils sont jugés plus en marge, plus militants ;
- Niveau socio-économique : élevé avec des critères intellectuels, financiers et temporels. Défavorisé en regard du prix de la viande comparé au prix des végétaux ;
- Mode de vie : pratique de l'activité physique et du jardinage, consommation de produits biologiques ;
- Pratiques d'auto-soin : tropisme pour les MACs (Médecines Alternatives et Complémentaires), refus de l'allopathie, alliance MACs et allopathie, recours aux remèdes naturels ;
- Profils assimilés : flexitariens, pesco-végétariens, consommateurs éthiques de viande.

## **4. Difficultés sociales vécues par le végétarien**

### **4.1. Difficultés au niveau de l'organisation sociale**

Le partage avec les proches peut se trouver affecté par la différence de régime alimentaire « en famille, c'est un peu plus compliqué » (MG2),

« si je suis végane et que j'invite euh, que j'ai une vie sociale et que j'invite des gens et qu'eux, ils le sont pas, beh ça me pose un problème, ça leur pose un problème. C'est-à-dire qu'on partage mon véganisme quand on se rencontre, ou on fait plusieurs plans » (MG9).

Même chez les flexitariens ou pesco-végétarien « t'es à un barbecue, tu sais qu'il faut une grille pour le poisson, une grille pour la viande, parce qu'ils veulent pas faire griller leur poisson sur la viande » (MG4).

Les sorties entre amies peuvent également en pâtir « Un peu pénible aussi, ben parce que pour avoir des amis véganes, bah tu peux pas aller au restaurant parce que les ¾ des trucs, ça marche pas. Donc même si maintenant y'a un effet de mode et que les restaurants essaient de s'y adapter, autant végétarien, ok. Mais végane, plus compliqué » (MG14),

« je pense que le végétarien peut, effectivement, au niveau du partage, au niveau de la qualité de ses plats aussi, ... même le fait d'aller au restaurant, ça peut être difficile » (MG3).

Les différences de culture culinaires peuvent rendre le partage difficile dans différents contextes sociaux « S'ils sont à un banquet de la chasse ici, c'est sûr qu'ils vont... Ils vont rencontrer des difficultés culturelles [rires] dans un repas des fêtes etc. Parce qu'il y a absolument rien qui est prévu pour eux. Donc euh, on commence par une viande, on mange une viande au milieu, et au dessert, c'est peut-être même de la viande » (MG8),

« ça commence à devenir complexe tout le temps quoi. C'est que t'es obligé d'avoir ta gamelle tout le temps. Ça va être compliqué de manger dans les collectivités. Quelles qu'elles soient. Pfff, c'est compliqué ! » (MG14).

## 4.2. Difficultés au niveau de la disponibilité des denrées alimentaires

Pour certains médecins généralistes, l'alimentation végétarienne équilibrée est disponible aisément, grâce à notre époque « *Même quand tu vas au resto, tu peux manger végétarien. Maintenant, c'est devenu un petit peu rentré dans les mœurs [...] depuis ces 3 dernières années* » (MG13) ou en fonction de lieu de vie « *En ville, après, je vois pas où est le... y'a pas de difficulté hein. Comme ils ont tout en accès* » (MG8).

En collectivité, la faible représentation du régime végétarien rend difficile le choix entre goût et équilibre alimentaire « *ceux qui ont une vie sociale, ou des repas cantine [...] vous vous retrouvez avec des, euh des, des, des repas quand même très déséquilibrés. Après, heureusement qu'il y a les autres repas [...] Ils ont pas toujours l'accès à, à ce qu'il faudrait peut-être, et puis selon leur goût, pour remplacer* » (MG11).

Pour d'autres, la difficulté réside dans la disponibilité de produits de qualité « *trouver des aliments les plus bios possibles, purs possibles, c'est ça la difficulté* » (MG10),

« *si je veux bien faire mon véganisme, bien le vivre, et puis trouver les bons produits, qu'ils sont pas disponibles parce que, parce que y'en n'a pas tant que ça, ou c'est très compliqué, ou je mangerais toujours mes lentilles – riz tu vois tous les jours, et puis je vais tourner un peu en rond* » (MG9).

## 4.3. Difficultés dans les relations à autrui

D'après un médecin généraliste, les relations familiales pourraient se trouver affectées « *Le partage en communauté, je pense que c'est assez délicat. Il faut qu'il y ait un plat adapté, repousser un peu en plus ce qu'on nous propose, ça peut être désagréable. Pour les deux hein, soit de devoir dire ou de... voilà. Surtout les fêtes de famille* » (MG3).

En fonction du genre, un jugement des pairs peut apparaître « *il peut y avoir beaucoup de difficultés pour les gens qui sont végétariens, entourés de non-végétariens. Et je souligne, beaucoup plus je pense, chez les hommes. Le type avec ses potos devant le match de foot qui dit : « Je ne peux toucher à aucune pizza parce que y'a de la viande dessus », ou « Qui veut mes lardons ? » Je pense que ça peut être un peu difficile suivant le niveau socio-économique* » (MG3).

### Synthèse :

Trois niveaux de difficultés sociales vécues par les végétariens selon les médecins généralistes :

- Organisation sociale : prévoir les repas de famille, les sorties entre amis, anticiper les différences culturelles culinaires ;
- Disponibilité des denrées alimentaires : plus facile au restaurant, plus difficile en collectivité et selon les postes de travail ;
- Relations à autrui : le partage en communauté entaché, des jugements surtout envers les hommes.

## 5. Perception de sa santé par le médecin généraliste

A la question « Que faites-vous pour préserver votre santé au quotidien ? », les médecins ont répondu être attentifs à différents aspects de leur vie. Ils ont aussi livré ce que la santé signifie pour eux.

### 5.1. L'alimentation

Plusieurs médecins ont déclaré faire attention à leur alimentation « *Je dirais que j'ai une alimentation assez correcte, depuis toujours [...] je parlais du principe qu'on peut pas trop modifier l'air qu'on respire, mais on peut modifier [l'alimentation] au quotidien. Et j'ai énormément appris de ma mère et ma grand-mère dans la santé dans l'assiette [...] Pour moi, c'est la base de la vie* » (MG1),

« *Je fais attention, très attention à ce que je mange, quand même. Je dis pas que c'est parfait, mais je suis très attentive* » (MG14).

Une attention est portée aux horaires des repas « *il faut que j'essaie de manger le midi [rire]. C'est ce que je vais essayer de faire, mais ça va pas être évident* » (MG4).

Le mode d'agriculture importe parfois « *je fais attention pas mal à ce que je mange. Donc de plus en plus des produits bios* » (MG13).

### 5.1.1. Vers une diminution des produits carnés

Plusieurs médecins diminuent leur consommation de viande sans projet de l'arrêter. Pour certains, c'est une démarche récente, de moins d'un an « *j'essaie de favoriser des protéines végétales [...] c'est pas éliminer. C'est juste que bah j'essaie de diversifier. A des repas, de pas forcément manger de la viande ou des protéines comme je faisais avant. Avant j'essayais, enfin y'avait toujours un peu de viande dans ce que je mangeais, viande rouge ou blanche [...] depuis je sais pas, 6 mois à un an* » (MG13),

« *Il y a un an, je pouvais consommer beaucoup de viande en un seul repas [...] maintenant, ma consommation est carrément diminuée* » (MG3).

D'autres médecins ont diminué leur consommation carnée depuis quelques années « *quand j'étais en milieu hospitalier, y'avait le self. Donc finalement, généralement le midi, il y avait la viande. Donc c'était la portion de viande. Et le soir j'en mangeais jamais [...] au moins 4 ans une diminution quand même de la portion quotidienne [...] j'ai aucun problème euh, voilà, au quotidien, moi, à enlever la viande. Et je me dis pas : « Alala, je vais me carencer » » (MG14).*

Cette diminution des produits carnés peut s'avérer difficile à cause de la culture, de l'éducation de la personne « *c'est dû à notre éducation : on a tendance à choisir la viande et ensuite, on choisit les... ce qu'il y a autour. Et on s'est dit, fallait qu'on change cette méthode. C'est-à-dire, valait mieux peut-être qu'on choisisse les légumes, et qu'on sache si on mettait la viande ou le poisson après. Mais c'est,... c'est des mécanismes qu'on a acquis depuis qu'on est tous petits* » (MG4),

« *on essaie d'avoir un jour sans, mais bon... Voilà, que légumes ! C'est pas simple. Parce que c'est des habitudes [...] on mange trop de viande. Comme la plupart des français d'ailleurs* » (MG5).

La génération joue également sur ces représentations « *si tu prends mon, le modèle maternel qui a 30 ans de plus que moi, elle est persuadée que si t'as pas mangé pendant plus d'une journée de la viande, ça va pas* » (MG14).

Quelques médecins généralistes ont l'habitude de consommer de la viande à une petite fréquence « *on est quand même motivés nous depuis longtemps, donc ne pas manger de viande ne m'apparaît pas du tout inquiétant* » (MG1)

« *Une fois. Deux fois maxi. Ouais, je suis pas un mangeur de viande [...] J'y vais d'ailleurs, petit à petit, je pense hein. Pas sur le végétarisme complet, mais le plus possible de fruits et de légumes bien sûr. Moins de viande* » (MG6).

Des médecins généralistes pratiquent l'exclusion de certains produits animaux et la conservation d'autres produits « *J'ai jamais été très très viande. Même le poisson commence à être... j'aime bien, j'aime encore le poisson mais je peux m'en passer complètement [...] les laitages, les yaourts et fromage, ça je pense que je ne pourrais pas m'en passer actuellement* » (MG2),

« *je suis plutôt instincto, c'est-à-dire : « mon corps sait à peu près ce qu'il lui faut. » Ce qui fait que les viandes des gros animaux, j'évite. Je mange exceptionnellement du bœuf (faut vraiment que je sois invité). Euh, le porc pas souvent. Mais, voilà, un petit peu de volaille. Poisson, ici on mange beaucoup de poisson. Mais sinon, je suis pas le gros carnivore que j'ai été pendant longtemps* » (MG10).

### 5.1.2. Consommation de viande au quotidien

A propos de la consommation personnelle de viande des médecins généralistes « *Tous les jours. Deux [fois par*

jour] » (MG7),

« poisson, très peu. Mais parce que je sais pas le cuisiner. Et la viande, je dirais euh, 5 à 6 fois par semaine » (MG14).

Quelques médecins généralistes privilégient le poisson à la viande « je suis très poisson moi. Donc je dois bien en manger 4/5 fois, facilement. Et après, alors, viande rouge, ça doit être une fois dans le mois. Et après, je suis, si, un peu volaille » (MG11).

Avec d'autres consommations animales éventuelles « je crois que je mange un bout d'animal tous les jours [...] plutôt des dominantes de viande blanche et de poisson parce qu'on aime bien le poisson. Euh... voilà. Mais j'aime bien toutes les viandes, mais vraiment toutes. J'ai tout goûté, tout ce qui est goutable, je l'ai goûté. Des matrices de truite bouillie, en passant par les œufs couvés ou les boudins de chien. Voilà. [rires] » (MG9).

L'amalgame entre viande et protéines fait partie des repères nutritionnels des médecins généralistes « même dans mes repères de ce que j'ai au niveau nutritionnel, ben t'as ta portion de protéines, t'as ta portion de légumes et t'as ta portion de féculents. Ton assiette, elle est divisée en 3, et elle se partage comme ça [...] La diététicienne, c'est quand même ce qu'elle leur explique quand elle leur explique la composition de l'assiette. T'as viande ou poisson » (MG14).

## 5.2. L'activité physique

Le sport représente pour plusieurs des médecins généralistes interrogés un moyen de conserver la santé « Je fais du sport régulièrement » (MG14),

« j'essaie de faire du sport, courir » (MG13),

« je cours, je fais du crossfit, euh et je fais de l'entretien moi-même, là où je me fais des petites séances auto-programmées sportives » (MG3).

Deux médecins évoquent leurs difficultés à mettre en place un mode de vie qui leur plait « Pas grand-chose, [rire nerveux], c'est le problème. J'me prends pas de temps » (MG4),

« Je fais pas assez de sport [chuchoté] » (MG12).

## 5.3. La prévention

Parmi les autres manières de prendre soin de soi, les médecins généralistes ont évoqué le fait de prendre du temps libre « cette année quand même, je ne travaille plus le samedi matin » (MG11).

Certains évoquent une hygiène de vie globale « je suis très attentive enfin sur l'hygiène de vie, entre le sommeil, je ne bois pas, je ne fume pas, mais ça, ça a toujours été hein. C'est pas le fait d'être partie en médecine qui a fait ça » (MG14) avec le sommeil « le fait de dormir aussi, ça a été un petit peu difficile sur ces derniers stages » (MG3).

L'écoute de ses sensations digestives serait bénéfique à long terme sur le vieillissement « en prenant de l'âge, je pense qu'il y a aussi un facteur déterminant au niveau diététique. C'est qu'il y a une forme de sagesse de l'intestin qui s'installe » (MG10).

## 5.4. Leurs croyances médicales

Les médecins se positionnent sur leur rôle dans l'éducation nutritionnelle des patients. Un médecin déclare que c'est plutôt le rôle de l'industrie que des médecins « C'est pas à nous de régler ce problème-là. Dans les grandes surfaces, y'a... je sais pas combien de... je sais pas ! Sur 100 tonnes d'aliments dans une grande surface, je sais pas exactement mais à vue de nez, y'a 80 tonnes de sucre. Donc comment veux-tu que les choses se passent normalement ? Après, pour la viande, effectivement ça regorge de produits... » (MG6).

Un médecin se montre en faveur de l'éducation nutritionnelle et la prévention en général « le futur de cette médecine, je pense que c'est aussi la santé plutôt que juste la maladie [...] on devrait être en mesure d'après moi

*de pouvoir conseiller et le carnivore, et le végétarien, et le végane, et le... voilà, sur sa manière de consommer, ou l'activité physique qu'il a à dispenser pour son bien-être psychique, son bien-être physique [...] C'est un rôle d'éducation de la population. De vulgarisation des informations » (MG3).*

Plus spécifiquement, à propos de la nutrition curative « *Je prendrai même pour exemple les maladies de Crohn, ou les maladies inflammatoires. Là où les spécialistes recommandent des régimes qui sont totalement viables. Donc qui ont, il y a quelque part une reconnaissance de l'influence de la nutrition sur le bien-être, la santé » (MG3).*

La nutrition joue un rôle clé dans la vie de tous les individus, ainsi il semble étrange de l'écarter de la prise en charge médicale selon ce médecin « *C'est nécessaire en fait de manger, et c'est nécessaire d'avoir des données en nutrition [...] Que ce soit pour leur patientèle, pour eux-mêmes ou pour leur famille. Je trouve... bon, on va pas dire bête, mais je trouve que c'est une approche un peu trop minimaliste de l'être humain d'éviter la question de la nutrition. Ou de s'en remettre à un éventuel spécialiste du domaine » (MG3).*

Un autre médecin évoque l'ouverture thérapeutique autorisée par la prévention « *je travaille pratiquement exclusivement là-dessus, sur les niveaux émotionnels [...] D'abord, c'est la conscience dans laquelle on mange. Toutes ces informations-là m'ont permis de sortir du niveau végétarien – pas végétarien. En fait, c'est la façon de manger [...] Je critique pas la médecine allopathique, car j'y suis toujours, mais je critique la chronicité. Proposer à quelqu'un de prendre pendant 50 ans des médicaments sous prétexte qu'il en a besoin, ça me paraît une erreur fondamentale » (MG10).*

Un médecin évoque les axes thérapeutiques explorés par les autres médecines que l'allopathie « *ils utilisent des outils informatiques pour gérer par exemple l'activité sympathique et para-sympathique. En fait, ce système sympathique qui est beaucoup géré par tous ces genres de médecines. C'est des choses que la médecine... la médecine allopathique n'arrive pas à gérer » (MG5).*

Il convient de rester vigilant à propos des techniques de soin diverses et variées qui accolent le terme « médecine » à leur théorie afin de plébisciter leur effet « *le fait de rajouter le nom médecine derrière, ça prouve que, d'ailleurs ça donne l'impression... d'une validation. Alors souvent, les médecines dites naturelles n'ont été validées par personne [...] donner une validation scientifique à ces genres de médecine, c'est très compliqué » (MG5).*

## Synthèse :

Les médecins généralistes prennent soin de leur santé par :

- L'alimentation : certains diminuent leur consommation de produits carnés, d'autres consomment quotidiennement de la viande ;
- L'activité physique, principalement le running ;
- La prévention : le temps libre, le sommeil, la faible consommation de drogues.
- Leurs croyances médicales : les avis concernant l'éducation nutritionnelle au cabinet sont partagés. La prévention et l'ouverture aux autres médecines sont évoquées, en restant vigilants vis-à-vis de celles-ci.

## **6. Pratiques**

### **6.1. Pratiques au cabinet**

#### **6.1.1. Patientèle**

##### **Absence de personnes végétariennes dans la patientèle**

Certains médecins ne comptent aucune personne végétarienne ou végane dans leur patientèle. Ils le justifient



chacun à leur manière. Pour un médecin, cette information n'est pas médicale « *c'est pas un sujet de consultation pour moi. Et que je n'ai pas de population* » (MG1).

Pour un autre, son lieu d'exercice est propice à la consommation de viande « *on est installés à la campagne [...] La plupart ont des chasseurs autour d'eux, font de l'élevage, voilà ont des poules. Donc après effectivement, ils ont une... une habitude de manger de la viande et les animaux sont intégrés dans cette culture et qu'on les tue ça leur fait pas forcément grand-chose. C'est culturel quoi. Donc, des végétariens, on n'en a pas tant que ça* » (MG8).

### **Présence de quelques végétariens dans la patientèle**

Des médecins connaissent un petit nombre de personnes végétariennes dans leur patientèle « *ma pratique est quand même très limitée en termes de patientes végétariennes* » (MG2),  
« *La Réunion, j'ai pas beaucoup de, j'en n'ai pas beaucoup des... des végétariens* » (MG6),  
« *Oh beaucoup, non. Mais un certain nombre. Oui alors, en pourcentage, je saurais pas vous dire. J'en ai vu une avant-hier....pfff... Non, non on en voit quoi, 7 ;8 dans l'année* » (MG11).

### **Plusieurs personnes végétariennes dans la patientèle**

Deux médecins confient compter plusieurs végétariens dans leur patientèle, dû à une certaine orientation de leur pratique « *du fait de l'homéopathie, j'ai des végétariens, des végétaliens* » (MG4),  
« *je me suis ouvert à d'autres techniques qui sont beaucoup plus naturelles. Par ce biais je dirais, je rencontre énormément de gens qui sont véganes ou végétariens* » (MG10).

## **6.1.2. Conseil nutritionnel**

### **Général**

Quelques médecins généralistes pratiquent le conseil nutritionnel au cabinet, de manière générale pour leur patient « *on essaie de les sensibiliser sur le, les problèmes nutritionnels, sucre et autres, mais les végétariens, non* » (MG6).

Recommandations sur la consommation hebdomadaire de viande :

Interrogés sur la fréquence à laquelle ils conseilleraient leurs patients à propos de la fréquence de consommation de produits animaux, les médecins semblent hésitants.

### **La moitié des médecins de l'enquête déclare conseiller à ses patients de consommer des protéines animales 3 fois par semaine ou moins, incluant viande et poisson.**

Les médecins restent prudents dans leurs manières de l'annoncer « *genre 3 fois par semaine. Ouais, 3 fois par semaine c'est bien* » (MG6),  
« *on n'a pas besoin de manger de la viande tous les jours. Donc je pense, j'ai pas de, [répétition] règles. J'ai pas d'idée strictement précise. Mais comme ça, à la louche, je dirais deux fois, deux fois par semaine de la viande* » (MG9).

Deux médecins estiment que leurs recommandations paraissent difficiles à suivre vu les habitudes actuelles des omnivores, pour eux-mêmes ou leur patientèle « *deux ou trois fois par semaine. Voilà. Minimum ! Moi je mange plus* » (MG7),

« *Une à deux fois [...] Par semaine, oui. On le fait pas* » (MG4).

### **3 médecins déclarent conseiller à leurs patients une consommation de produits carnés 4 à 6 fois par semaine.**

« *du poisson, je dirais une à deux fois par semaine. Et la viande bah je dirais pareil. Ouais, peut-être un peu plus. Tous les deux jours quoi* » (MG13).

Les médecins restent conscients que fixer des limites de consommation est illusoire dans la culture ambiante « *la viande, moins de trois fois par semaine, le poisson une à deux fois par semaine [...] mais allez dire ça à des personnes qui sont mangeurs* » (MG5),

« *ils font ce qu'ils veulent hein ! [rires] Les gros viandards, vous pourrez leur dire ce que vous voulez ! Ben, je leur dis quand même que euh... de privilégier le poisson au moins deux fois par semaine hein. C'est la*

recommandation. Euh, deux – trois fois [...] ça gênerait pas qu'ils mangent que cinq fois par semaine d'après moi euh, des protéines animales » (MG11).

### **Consommation conseillée quotidienne de produits animaux**

Les médecins conseillant la consommation animale quotidienne semblent, comme les autres, hésitants quant à leurs recommandations « *du poisson, une à deux fois. Et de la viande, euh... pas forcément tous les midis. Mais, sinon, on va dire, ouais, au maximum du coup les autres midis. Mais tu vois ça fait quoi, 3 à 5 cinq fois [...] Je dirais maximum une fois par jour la viande* » (MG12).

La recommandation d'une fois par jour peut encore sembler restrictive pour certains patients « *Poisson je sais pas, deux fois, viande six fois je dirais en gros. Je dirais une fois par jour [...] Ils en mangent plutôt deux fois par jour, si c'est pas trois. Donc euh... Puisqu'ils en mangent des fois aussi au petit déjeuner. Nos amis chasseurs* » (MG8).

### **Vers la diminution de la consommation de viande**

Plusieurs médecins conseillent à leurs patients de réduire leur consommation de produits animaux.

Ces conseils de diminution peuvent être dispensés dans un but préventif vis-à-vis de diverses pathologies. Cela peut être la diminution des protéines animales dans la protection rénale, à fortiori dans la population pédiatrique « *tous les problèmes d'insuffisance rénale et tout, on essaie d'épargner les reins au maximum donc peu de protéines* » (MG14),

« *les régimes hyperprotéinés qui sont pas bons, chez les sportifs beaucoup [...] On leur dit pas de devenir végétariens. Mais on dit qu'on mange déjà trop de viande* » (MG5).

Les conseils de diminution peuvent être dispensés chez « *les gens qui ont des pathologies inflammatoires. Parce que la viande, c'est acide. Donc quand on mange beaucoup de viande, on acidifie le milieu intérieur qui favorise la cancérisation c'est le pire, mais surtout qui favorise toutes les maladies inflammatoires, les gingivites, les reflux* » (MG10).

### **Spécifiquement pour les végétariens**

#### **Apport en protéines**

Les médecins se sentent concernés par les apports en protéines végétales de leurs patients végétariens « *au point de vue des protéines, on essaie toujours de donner des conseils* » (MG5),

« *Ils ont des besoins en protéines, parce qu'ils font un amalgame entre les protéines – c'est la viande, et puis on n'a pas besoin de protéines parce qu'on est végétarien. Alors, je leur explique bien qu'ils aient des apports protéiques, voilà, c'est essentiel. Mais qu'après, on peut les apporter en faisant des complémentarités* » (MG11),  
« *je conseille en général de manger pas mal de légumineuses, de céréales et de légumes voilà. Pour que, il y ait le moins de carences possibles. Pour compenser, voilà, l'absence de protéines animales* » (MG12).

A fortiori chez les personnes actives et les sportifs, l'apport en protéine doit être assuré « *On trouve pas la même quantité de protéines dans tous les végétaux. Donc, suivant l'intensité d'efforts qu'ils ont à faire, et là on parle encore du patient sportif, sportif intense, euh peut-être privilégier, sans donner de nom, de privilégier les apports importants en protéines, dans les végétaux* » (MG3).

Un médecin teste même les alternatives végétales avec des aliments réputés pour leur teneur en protéines « *Y'a vraiment une question de carence en protéine. Mais bon, après maintenant, y'a tout ce qui est quinoa. Maintenant là [hésitation], les produits dérivés là, j'avais goûté, j'avais trouvé ça bon* » (MG4).

#### **Apports en micronutriments**

Les données semblent floues mais il y aurait une attention à apporter à l'apport en micronutriments « *Je vais parler du zinc, je vais parler du fer* » (MG11),

« *il peut y avoir des minéraux aussi. Certainement. Après, lesquels...* » (MG5).

Les médecins généralistes se soucient des apports calciques « *S'ils veulent pas de produits laitiers, c'est compliqué je trouve. Voilà. C'est plus ça moi où j'aurais des difficultés je pense. A leur proposer des alternatives* » (MG12),

« *le calcium, tu l'as dans l'eau, donc tu peux tout à fait compenser. [Réflexion], mais c'est vrai que le calcium, tu peux, il y a d'autres sources de calcium* » (MG4).

## Apports en vitamine B12

Du questionnement sur les habitudes alimentaires compensatoires jusqu'à surveillance des signes de carences, certains médecins veillent à l'apport correct en vitamines B12 « *si je la vois toute palichotte, si, enfin suivant ce qu'il présente, je vais être plus attentive à chercher, à orienter sur des troubles même neurologiques pour la B12. Leur demander s'ils n'ont pas des fourmillements de temps en temps* » (MG11).

« *j'aurais quelqu'un qui a, qui mange zéro zéro viande, pas qu'une fois ou deux fois la semaine, mais zéro zéro, de dire : « Attention à bien supplémenter en vitamine B12 » »* (MG14).

## A propos de populations spécifiques

Le suivi des femmes enceintes végétariennes serait moins périlleux que celui d'une femme enceinte omnivore « *une femme enceinte ? Ben... non, bah non ça m'arrangerait, parce que du coup, elle mangerait pas de charcut' [rires]* » (MG13),

« *femmes enceintes, de toute façon elles ont des bio tous les mois. Donc c'est facilité on va dire, et généralement elles vont être en plus supplémentées en tardyferon, B9* » (MG14).

A propos des enfants, il faudrait rester vigilant « *je pense que ça devrait le faire. Tout en restant attentif au fer et tout ça* » (MG4).

La dénutrition serait le risque qui guette les personnes âgées végétariennes « *les personnes âgées, quand même, peut-être, mais je pense pas trop qu'il y en ait beaucoup. Ben m'assurer que voilà, qu'ils soient pas dénutris, enfin qu'elles fassent les choses correctement* » (MG13).

## 6.1.3. Risque de carences

Les pathologies carencielles sont plus souvent envisagées chez les végétariens « *ça sera peut-être une hypothèse, la carence, que je mettrais peut-être plus facilement en, en premier diagnostic tu vois, que d'autres patients* » (MG13),

« *je vais l'interroger pourquoi, si son motif de consultation est en rapport avec son végétarisme. S'il a perdu du poids, s'il est atrophié, s'il consomme, je sais pas moi, son glycogène de ses muscles parce qu'il s'alimente pas correctement, ouais. Là je vais, je vais faire un lien. Donc, je vais, je vais euh... dans, comment dire, l'interrogatoire, et la définition de l'habitus, je vais intégrer qu'il est végétarien* » (MG9),

« *chez un végétarien, je vais être encore plus attentive peut-être que chez quelqu'un d'autre* » (MG11).

Certains médecins s'alertent surtout sur les risques carenciels du régime végane « *quand ils sont véganes, ça, ça me pose un problème. Parce que tous les régimes « sans », actuellement, c'est épouvantable. Ceux qui viennent vous dire : « Je suis sans gluten, je suis sans lactose, je suis végétarien, et en plus je suis végane. Et je veux pas être carencé ». Ça devient compliqué. [rires]* » (MG11), beaucoup moins sur le végétarisme. Les précautions alimentaires permettraient de réduire le risque de carence « *c'est pas un régime qui pose problème si on, si on cuisine, si on fait très attention [...] le végétalien m'inquiéterait un peu plus. En tout cas, chez les enfants* » (MG2).

## Carences peu probables

En fonction de l'alimentation, le risque de carence peut être placé au même niveau que la population générale. La recherche faite par les végétariens pour parvenir à un plaisir gustatif et un équilibre alimentaire permet d'éviter les carences pour plusieurs médecins « *Ils font leurs trucs, les choses correctement. Ils sont, ils ont pas de carences les végétariens. Je pense pas* » (MG6),

« *végétalien, si on mange suffisamment de légumes, des minéraux et, bon, y'a pas de raisons d'être en carences* » (MG5),

« *y'a des gens qui font bien les choses. Donc, qui ont pas besoin de supplémenter* » (MG9).

## Macronutriments : les protéines

Les sources de protéines végétales permettraient difficilement de couvrir les apports facilement couverts par les protéines animales d'après les médecins généralistes « *il y a d'autres sources de calcium. Les protéines... voilà* » (MG13).

Un médecin se montre hésitant à propos de l'équivalence entre protéines végétales et animales « *si tu prends des protéines végétales, donc qui ont pas la même valeur énergétique que la protéine animale, et tu prends des protéines végétales, je pense que ça devrait le faire* » (MG7).

A fortiori, les protéines sont importantes pour la croissance des enfants « *si euh, y'a des indicateurs de ce développement qui, qui font défaut, bah, je serais en droit de me dire que bah oui, il faut les compléter de quelque chose. [...] Est-ce qu'il leur manque des protéines ? Lesquelles ?* » (MG9).

### **Micronutriments**

Le risque de carences en minéraux, vitamines et oligo-éléments existe mais semble difficile à préciser « *D'après moi, il peut y avoir des minéraux aussi. Certainement. Après, lesquels...* » (MG5).

### **A propos de la vitamine B12**

Plusieurs médecins s'accordent sur la nécessité de supplémentation en vitamine B12 « *le risque de carence en B12 qu'il faut pas oublier* » (MG14).

Il existe des dissonances en fonction de l'exclusion ou non de certains aliments « *La vitamine B12, ça c'est que chez les végétaliennes, qui mangent vraiment rien, aucun produit du tout animal* » (MG2).

D'autre part, la carence en vitamine B12 existerait même chez les consommateurs de viande et en dehors de pathologies spécifiques « *Y'a beaucoup de gens qui ont des carences en vitamine B12 et qui sont végét... qui mangent de la viande* » (MG5).

### **A propos d'autres vitamines**

Le régime végétalien paraît être plus à risque de carences vitaminiques multiples selon un médecin généraliste « *je leur ferais une batterie de vitamines, un peut tout à ce moment-là. Avec D, B,... je leur ferais un peu plus de choses, effectivement [...] Est-ce qu'il faut doser la vitamine A ?* » (MG8).

### **A propos du calcium**

De grands doutes persistent quant à la carence en calcium dans une alimentation dépourvue de produits laitiers « *Les sources de calcium, est-ce que tu peux les trouver par exemple ailleurs que dans les laitages et tout ça ?* » (MG13),

« *Le calcium, moi je pense quand même que sans lait, c'est un peu compliqué chez les enfants. Je sais pas, sans laitage* » (MG2).

L'apport calcique serait cependant possible grâce aux eaux minérales « *si déjà tu commences à enlever tous les produits laitiers... Je dis pas que y'a pas de calcium, je sais déjà qu'il y a des eaux minérales qu'en contiennent. Voilà, y'a des alternatives* » (MG14),

« *ils ont effectivement un apport en eau calcique (parce qu'il existe des eaux très riches en calcium), avec une bonne absorption au niveau osseux en l'absence de déficit en vitamine D* » (MG3).

### **A propos du fer**

Les médecins recommandent de manger une plus grande quantité de légumineuses pour compenser l'absence d'apport de fer héminique « *Le risque de carence en fer quand même. Je, notamment chez les non-consommateurs de viande rouge, et surtout s'ils n'ont pas de, s'ils se complètent pas, s'ils font pas attention par ailleurs dans ce qu'ils vont manger. Notamment s'ils prennent pas forcément de légumineuses* » (MG14),

« *Le fer a du mal à être assimilé, donc il en faut un peu plus, quoi en fait. Il faut plus de, de légumineuses* » (MG2).

Surtout chez les femmes jeunes où le risque de carence martiale est majoré « *notamment aux règles chez les femmes. Et euh, non, je pense que on peut quand même compenser voilà, malgré tout. Qu'il n'y ait pas forcément de carence systématique et dangereuse* » (MG12).

### **Supplémentations**

La supplémentation ne serait pas systématique selon certains « *je pense que y'a des gens qui font bien les choses. Donc, qui ont pas besoin de compléter* » (MG9),

« *Les végétaliens, les compléter, non ! Je pense pas, pas systématiquement s'ils n'ont pas de carence* » (MG13).

Des doutes subsistent concernant la supplémentation de vitamines « *Peut-être en vitamine D, peut-être un petit peu, mais et encore même pas. Je sais pas non. Je compléterais pas. Non* » (MG8).

La supplémentation en vitamine B12 serait obligatoire selon un médecin « *je sais pas s'ils le savent tous, mais en fait pour synthétiser ta vitamine B12, t'es obligé d'avoir quelque chose de carné. Si t'en n'a pas, tu peux pas synthétiser ta B12. Donc voilà, d'où l'importance de la supplémentation chez ces gens-là* » (MG14).

#### 6.1.4. Place du bilan sanguin

##### Pas de bilan sanguin spécifique

La conduite correcte du régime alimentaire exclusif permet au médecin généraliste d'estimer l'absence de carence potentielle « *elles savent très très bien sur le plan alimentation, quand on en discute, ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire. A mon avis, moi j'ai jamais fait en tout cas de bilan pour un enfant qui... qui aurait pu avoir des carences* » (MG2).

Ainsi, ils ne bilantent pas plus les végétariens que les autres patients « *Je leur ferais les bilans habituels. Peut-être quelques dosages de vitamines et encore, je sais même pas. Non, je leur ferais une consultation normale* » (MG8),

« *normaux, comme tout le monde [...] Y'a pas pour moi de raison valable d'être plus intrusif, plus inquiet pour un végétarien que pour un non-végétarien* » (MG10),

« *j'ai des patients qui sont végétariens. C'est une consultation comme une autre* » (MG5).

##### Devant symptôme

Les médecins généralistes demandent une biologie devant l'apparition de symptômes, comme pour les autres patients « *je suis pas forcément pour faire une prise de sang systématique sans point d'appel clinique particulier parce qu'ils sont végétaliens. C'est euh, voilà, si jamais y'a des symptômes particuliers, là je pourrais être amenée à faire, à leur faire un bilan* » (MG13),

« *si je vois qu'elles sont, elles ont pas de plaintes, qu'elles ont pas de problème de poids, qu'elles sont en bonne santé, enfin, qu'elles ont pas de signe de, voilà, je vais pas leur faire non plus systématiquement une prise de sang tous les ans pour autant* » (MG12).

L'asthénie est un motif récurrent dans l'évocation de symptômes conduisant à la recherche de carence biologique « *je le fais vraiment dans un contexte de fatigue, d'asthénie, de choses comme ça* » (MG4),

« *si les gens sont vraiment HS, des bilans de saturation en métaux* » (MG10),

« *je vous ferai un bilan si vous n'êtes pas bien dans vos baskets, si vous êtes hyper crevé, hyper fatigué* » (MG9).

##### Bilan sanguin systématique

L'alimentation végétarienne est une raison suffisante pour pratiquer des bilans systématiques « *B12, fer, zinc, ils sont un peu... parfois un peu limites [...] Je regarde toujours l'albumine* » (MG11).

Les véganes, plus à risque de carence, vont plus facilement avoir une prise de sang systématique pour certains médecins « *je leur ferais une batterie de vitamines, un peut tout à ce moment-là. Avec D, B,... je leur ferais un peu plus de choses, effectivement* » (MG8),

« *Ça se passe beaucoup plus chez les végétaliens parce qu'il y a des carences, des pertes de poids, des anémies, des fatigues, des asthénies [...] On peut faire des bilans* » (MG5).

Un médecin réalise une prise de sang systématique chez les femmes jeunes, devant le risque élevé de carence martiale « *jeunes femmes réglées et tout ça, j'ai tendance à leur proposer une prise de sang pour voir par rapport, au niveau du fer* » (MG12).

## Synthèse :

- La patientèle végétarienne est souvent totalement absente ou très limitée. L'orientation particulière du médecin généraliste augmente le recrutement de personnes végétariennes ;
- Le conseil nutritionnel : la consommation hebdomadaire de produits animaux est recommandée de moins de 3 fois par semaine à quotidiennement. La diminution des produits carnés est parfois conseillée. Pour les végétariens, les conseils sont orientés vers la vitamine B12 et les protéines, en rappelant l'amalgame protéines = viande ;
- Les carences : sont souvent évoquées, surtout chez les véganes, et peuvent être évitées grâce à une alimentation équilibrée sans supplémentation systématique. En question : les protéines, le fer, le calcium, la vitamine B12.
- La biologie n'est pas réalisée si le médecin juge l'alimentation de son patient équilibrée. Sinon, elle est pratiquée devant symptôme évocateur, souvent l'asthénie. Elle est parfois systématique selon les connaissances et la formation du médecin généraliste.

## **6.2. Relation médecin généraliste – patient végétarien**

### **6.2.1. Réassurance**

Les personnes végétariennes ont parfois peur d'être carencées et cherchent alors une réassurance auprès de leur médecin. Ils viennent demander des conseils... *« ceux qui sont un peu euh informés, éduqués, déjà quand ils viennent vous voir, c'est juste pour s'assurer que ils font bien »* (MG11), *« j'ai l'impression qu'ils viennent me... me demander une bénédiction »* (MG9) ... ou des bilans sanguins *« en terme de bilan, euh bah souvent c'est leur demande. Il y a quand même une inquiétude de la part des patients [...] la peur d'avoir des carences »* (MG14).

### **6.2.2. Confiance**

Les médecins estiment en savoir parfois moins que les patients sur l'équilibre de l'alimentation végétarienne, donc s'en réfèrent à eux dans le suivi *« je les laisse faire hein. J'ai rarement beaucoup de conseils à donner [...] je ne suis pas formée du tout, donc la plupart du temps, elles en savent beaucoup plus que moi. Donc je m'assure, effectivement qu'il y ait cette recherche »* (MG2), *« parce que souvent, ils sont dans une démarche active, et que il se renseignent. Alors après, je vérifie pas leurs sources pour autant »* (MG12), *« si le patient est très branché sur son véganisme par exemple, ben c'est plutôt lui qui va m'apprendre des choses. Et à la limite, moi je vais euh, je vais renvoyer ma science de bon sens par rapport à ce qu'il, par rapport à ce qu'il fait »* (MG9).

### **6.2.3. Considération**

Les médecins accueillent l'information à propos du type d'alimentation exclusive de manière différente selon leur personnalité.

Certains explorent les habitudes alimentaires par l'entretien, parfois dans le but de détecter des erreurs d'équilibre pouvant conduire à des carences ou d'autres pathologies *« voir en accord avec leur régime - on n'est pas obligés de leur faire changer de régime - voir comment gérer, si jamais y'a des carences »* (MG5), parfois dans le but d'éliminer une alimentation végane potentiellement carencée *« Je leur dis : « Vous mangez du lait, vous mangez des œufs, vous mangez du fromage ? » Sujet suivant »* (MG1).

L'alimentation végétarienne représente un élément du dossier médical à conserver pour le suivi du patient *« un point d'intérêt comme ça que j'ai noté dans son dossier médical »* (MG9).

Le choix du végétarisme ou véganisme est à explorer d'après un des médecins. Ce choix alimentaire évoque un traumatisme psychique initial « *c'est des alicaments pour eux [...] y'a quand même un traumatisme qui s'est fait. Pour que cette personne, ben, ait autant de compassion pour l'animal, pour voilà. Qu'est-ce qui s'est passé ? Tu vois, je veux dire, pour moi il y a quand même un choc, quelque chose qui s'est passé* » (MG7).

#### 6.2.4. Pas d'échange

Les médecins généralistes ne s'intéressent pas à l'alimentation dans leur entretien, car cela n'est pas une donnée médicale « *s'il n'y a pas de problème, je pose pas de question sur leur alimentation* » (MG12),  
« *C'est pas du tout un sujet de consultation ni de demande de conseils ou quoique ce soit* » (MG6),  
« *c'est pas un sujet de consultation pour moi [...] Les gens disent : « je mange pas de viande, je suis végétarien », comme ils me diraient j'ai les yeux bleus* » (MG1).

Il est difficile d'identifier le nombre de végétariens dans sa patientèle sans échange verbal « *J'en n'ai pas. Enfin, il n'y en a pas qui s'en ventent en tout cas, ou qui me demandent et qui demandent des choses particulières* » (MG8),  
« *ils me parlent pas de ce qu'ils mangent. Mais bon, je leur demande pas, et ils me disent, des fois ils me disent, des fois ils me disent pas. Y'en a, je suis sûr que je sais pas qu'ils sont végétariens* » (MG10),  
« *on n'en parle jamais ! On fait comme s'ils n'existaient pas les végétaliens et les végétariens. C'est à se demander si... s'ils vont voir les médecins* » (MG4).

#### 6.2.5. Défiance

Les patients peuvent se montrer réticents à suivre les conseils dispensés par leur médecin en raison de croyances personnelles « *ils prennent un peu, comment dire, ce qu'ils veulent, et tu sais pas quand ils sortent, ce qu'ils vont prendre* » (MG4).

Les pratiques académiques médicales peuvent être perçues négativement par les patients « *ils me disent : « t'es une scientifique, t'as été formée par la fac, t'as été formée par des gourous, t'a été formée par des gens vendus aux laboratoires. » Donc, je discute pas* » (MG1).

Cela demande au médecin de redoubler d'effort dans la relation « *Ils sont assez obtus dans leur façon de voir [...] t'as intérêt à avoir une bonne approche, quelque chose de très convivial* » (MG4),  
« *ils refusent vraiment tout, donc après c'est compliqué* » (MG8),  
« *C'est plutôt une population, non pas d'intellos, mais qui intellectualise l'alimentation, qui fait attention. Donc ce sont par définition des patients chiants [...] ils sont toujours en train de discuter ce que tu dis, ils comparent, ils savent mieux que toi, tout, etc. Donc c'est des consultations qui parfois sont difficiles, même où on peut s'énerver* » (MG6).

## Synthèse :

La relation médecin – patient végétarien peut être vécue positive comme négative dans ces cadres :

- Réassurance : le patient vient chercher un soutien médical à sa démarche ;
- Confiance : le médecin s'en réfère aux compétences d'équilibration alimentaire de son patient ;
- Considération : intégrer l'alimentation comme une donnée médicale dans le dossier, éliminer l'alimentation végane devant un patient végétarien, chercher un traumatisme psychique initial ;
- Absence d'échange : l'alimentation exclusive n'est pas une donnée médicale. La patientèle végétarienne s'en trouve invisibilisée ;
- Défiance : les patients végétariens sont perçus comme difficiles à cause de leur faible adhésion aux thérapeutiques. Cela demande un effort d'adaptation au médecin généraliste pour adopter une approche conviviale ouverte à la discussion.

### **6.3. Sources de connaissances de l'information nutritionnelle**

#### **6.3.1. Quelles sont les sources d'information**

##### **Médicales**

Les médecins ont des informations issues de sources médicales, à l'hôpital ou dans les revues scientifiques ou grand public « *le topo que j'avais eu avec le CHU de Rouen à l'époque [...] ça peut être des revues, si je tombe sur des revues médicales ou non médicales* » (MG14).

En cas de défaut de connaissances, un médecin se tournerait vers ses collègues ou vers les références médicales en ligne « *je vais voir les, les confrères qui s'y connaissent hein. Je veux dire, tout ce qui est, tout ce qui est... comment s'appelle ça... endoc [...] ouais, plutôt PubMed* » (MG7).

##### **Internet**

Internet semble facile et rapide d'accès dans l'acquisition pratique de connaissances en consultation « *je regarderais sur internet vite fait si je devais chercher des choses particulières* » (MG8).

Un médecin justifie ses recherches sur internet par manque de sources médicales officielles « *Pour là-dessus, c'est que internet. On a très peu d'articles en pédiatrie* » (MG2).

##### **Proches**

La nutrition s'apprend en famille pour certains médecins « *j'ai énormément appris de ma mère et ma grand-mère dans la santé dans l'assiette* » (MG1),

Ou avec des connaissances proches « *d'autres amis qui seraient éventuellement... ou de proches, qui seraient végétariens* » (MG3).

Le cadre de vie dans lequel évolue le médecin l'influence sur ses perceptions de la nutrition « *comme je suis dans le milieu culturel où on est assez connectés sur la, l'alimentation, la cuisine etc, je, j'ai des, des idées quand même de voilà de, un peu générales sur le sujet [...] Ça sera pas, pas trop sur un niveau scientifique* » (MG9).

##### **Recettes**

Les livres de recettes permettent à certains médecins généralistes d'acquérir une expérience du végétarisme avec quelques notions d'équilibre alimentaire « *au fur et à mesure du bouquin, on t'apprend un peu à te débarrasser, entre tu en mets un petit peu, tu substitues par autre chose ou tu deviens complètement végane* » (MG14),

« *des bouquins de recettes, qui souvent, chez les végétariens, comprennent un apport nutritionnel* » (MG3).



## Diverses

Les patients peuvent représenter une source d'information. Lorsqu'ils semblent en pleine santé, les médecins n'hésitent pas à les questionner, au moins en pratique avec les aliments qu'ils consomment régulièrement « *je trouve qu'on n'est pas du tout informés. C'est les patients qui nous informent. De ce qu'ils font, et de leurs méthodes* » (MG4),

« *c'est pour information personnelle, presque, tu vois. C'est pour être sûre, pour être sûre qu'il y ait cette recherche* » » (MG2),

« *si le patient est très branché sur son véganisme par exemple, ben c'est plutôt lui qui va m'apprendre des choses* » (MG9).

Les restaurants peuvent être des lieux d'apprentissage « *Même quand tu vas au resto, tu peux manger végétarien [...] ça te familiarise avec ça quoi. Après tu peux faire toute seule* » (MG13),

« *Il y a de plus en plus de restos qui proposent des menus véganes [...] c'est une éducation chère, forcément, parce que c'est un restaurant. Mais au moins, eux ils peuvent t'amener au véganisme* » (MG9).

Les applications téléphoniques peuvent apporter des notions de l'équilibre nutritionnel « *des applications [...] l'apport nutritionnel, voilà, les nutriments du plat qu'on projette de faire. Ou, celui qu'on a dans l'assiette, donc avec une réalité augmentée on peut prendre une photo du plat* » (MG3).

### 6.3.2. Ressenti sur les connaissances

Le manque d'échange avec des patients végétariens amène le médecin à ne pas se poser de questions médicales sur le sujet « *J'ai jamais été confrontée, j'ai jamais eu de patient [...] Donc je me suis jamais trop documentée sur la question* » (MG13),

« *j'ai jamais fouillé donc je peux pas te dire* » (MG8).

#### Manque de connaissance

La lacune est décrite par plusieurs médecins généralistes. A la question s'ils se sentent assez informés « *Pas vraiment formé mais bon, je voilà. Quand j'ai besoin, c'est vrai que je cherche. Mais pour l'instant j'ai pas eu véritablement de...* » (MG7),

« *j'ai pas cherché non plus plus que ça. Je me suis pas plus renseignée* » (MG12),

« *je t'avoue que je sais pas exactement, je me suis pas renseignée* » (MG13),

« *j'ai quand même très peu travaillé dessus* » (MG2).

A cette question s'il se sent assez informé, un médecin déclare ne pas s'intéresser à la nutrition « *Mmh, pas forcément, mais j'ai pas non plus envie d'y aller* » (MG6).

#### Patients mieux informés

Les patients en savent parfois plus que les médecins sur le végétarisme et le véganisme « *j'ai les grandes lignes du végétarisme. Mais, elles savent très très bien sur le plan alimentation, quand on en discute, ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire [...] la plupart du temps, elles en savent beaucoup plus que moi* » (MG2),

« *je trouve qu'on n'est pas du tout informés. C'est les patients qui nous informent. De ce qu'ils font, et de leurs méthodes* » (MG4),

« *je me sens absolument pas informé. Euh, c'est-à-dire euh, je pense, je me sens quand même autant informé je pense que le patient. Mais, euh si le patient est très branché sur son véganisme par exemple, ben c'est plutôt lui qui va m'apprendre des choses* » (MG9).

#### Un besoin de formation

Les médecins décrivent un besoin de se former lorsque l'on aborde le sujet de la nutrition végétarienne « *J'ai dû être bien informé à une époque ! [...] faudrait que je me replonge dedans pour voir les évolutions et ce qu'il en est* » (MG5),

« *Nan, mais je vais réviser un peu après ça [rires]* » (MG12),

« *il faudrait peut-être que je me renseigne un peu plus effectivement pour les patients* » (MG13),

« *Au niveau médical en plus, on n'en parle pas. Limite, c'est comme s'ils étaient tabous ceux-là* » (MG4).

Un médecin exprime même l'idée de former tous les médecins à cette connaissance à portée universelle « *pourquoi pas proposer à nos collègues une connaissance de base, notamment en nutrition [...] vecteur de grosses économies au niveau du système de santé. Et très très importante pour le capital santé des gens qui participent déjà à cette formation parce que c'est applicable à tous les êtres humains* » (MG3).

#### Synthèse :

Les sources d'informations des médecins généralistes sont :

- Médicales : revues scientifiques, confrères, ressources en ligne ;
- Internet : permet une recherche rapide, comble l'absence de recommandations spécifiques ;
- Proches : l'environnement culturel, la famille et les amis ;
- Les livres de recettes : amenant pas à pas à remplacer la viande par des végétaux ;
- Divers : les patients, les restaurants, les applications smartphone.

Les médecins généralistes ressentent un manque de connaissances et reconnaissent leur besoin de formation, les patients ayant souvent d'avantage de connaissances sur le sujet.

Concernant les caractéristiques de la population des médecins généralistes et l'évocation des thèmes spécifiques, plusieurs liens sont mis en évidence :

- Entre le besoin de connaissances plutôt ressenti chez les médecins généralistes plus jeunes
- Entre le genre féminin et l'alimentation faiblement carnée d'une part, et les pratiques d'auto-soin plus alternatives d'autre part
- Entre l'orientation de sa pratique vers une MAC et la présence de végétariens dans la patientèle
- Entre l'alimentation faiblement carnée et les difficultés sociales rencontrées par les végétariens.

# V Discussion

## 1. À propos de la méthode

### 1.1. A propos du choix qualitatif

Notre travail de recherche est une étude qualitative. Notre méthode a été construite à l'aide des références méthodologiques en la matière et des recherches déjà effectuées sur le sujet de l'alimentation végétarienne, dans le cadre de la médecine générale ou des soins primaires (23)(28).

Pour cette étude, nous nous sommes basées sur une grille COREQ, validée pour les études qualitatives.

#### 1.1.1. Une recherche qualitative

La recherche qualitative est l'étude des phénomènes sociaux tels que les dimensions affectives, comportementales ou relationnelles des individus. Cette recherche s'intéresse à la nature, au fonctionnement des liens qui relient les individus entre eux ou à leur environnement (24). Cette méthode permet l'analyse de données descriptives difficilement quantifiables ou non encore décrites dans la littérature. Elle permet de répondre au « comment » et au « pourquoi » d'études concernant des facteurs subjectifs. Cela correspond à l'émergence de données. Ces caractéristiques en font une méthode particulièrement adaptée :

- à l'étude de la perception et des pratiques de leur alimentation par les personnes végétariennes ;
- à l'étude des représentations des médecins généralistes sur les notions de comportements de santé non abordés lors de leurs études médicales (24).

Dans le cadre de notre travail, une étude par méthode qualitative prend tout son sens :

- Il s'agit d'une recherche compréhensive : « Comment les personnes végétariennes perçoivent-elles leur alimentation ? » ; « Comment le médecin généraliste appréhende-t-il son patient végétarien afin de lui éviter les carences et le conseiller ? »,
- Qui concerne un phénomène social : l'incidence positive des végétariens en France,
- Et en particulier un facteur subjectif : le rapport personnel à la culture culinaire et à l'alimentation.

La force de cette méthode réside dans la relative accessibilité de l'entretien et de l'analyse pour les chercheuses, initialement inexpérimentées. En effet, cette méthode fait appel au sens et au raisonnement propres de celles-ci. Tandis qu'en recherche quantitative, le chercheur fait couramment appel à un statisticien afin d'élaborer ses résultats. La méthode qualitative permet donc aux chercheuses de maîtriser chacune des étapes de cette thèse, de l'élaboration du sujet à la conclusion et sa présentation.

La faiblesse de cette méthode réside dans la subjectivité des chercheuses, puisque les résultats émanent directement de leurs propres raisonnements. Le biais d'interprétation a été reconnu et pris en compte afin d'augmenter la validité externe de l'étude.

#### 1.1.2. Un thème personnel

La force de cette recherche réside dans l'intérêt personnel des deux chercheuses pour le thème de l'alimentation d'abord et du végétarisme en particulier. Il existe pour elles un long passif de questionnements et expériences personnels à propos des différentes modalités de l'alimentation végétarienne.

Le travail en duo autorise les chercheuses à partager leurs recherches, leurs doutes, leurs failles et leurs forces, permettant un avancement idéal à chaque étape du travail. L'étude de deux populations différentes et concernées par la question de recherche permet une plus grande synthèse de ce travail.

La faiblesse de la recherche réside dans l'abord positif commun de la question végétarienne chez les deux chercheuses. Leurs profils sont similaires : jeune femme européenne de milieu socio-économique plutôt élevé. Cette similarité de profils est susceptible d'harmoniser leurs représentations et diminue la probabilité de critiques vis-à-vis des représentations divergentes des leurs recueillies au cours de la recherche. Les chercheuses ont réalisé un travail de réflexivité permettant de réajuster leurs questionnements en prenant conscience de

leur implication personnelle dans la recherche.

### 1.1.3. Analyse de données verbales

Ici, la recherche qualitative consiste à analyser des données verbales. Celles-ci sont recueillies lors d'entretiens semi-dirigés menés auprès de personnes végétariennes et de médecins généralistes. L'enquête par entretien fait apparaître les « comment » de l'interviewé, c'est-à-dire ses principes de fonctionnement, ainsi que la logique interne de ses actions. L'entretien aboutit à la production d'un discours. Ce discours se rapporte à :

- Ses représentations, c'est-à-dire sa rationalité, sa pensée construite : l'interviewé produit alors un discours modal (expression de son attitude par rapport au contenu propositionnel de son énoncé),
- Ou ses pratiques, c'est-à-dire son vécu, ce qu'il sait pour l'avoir éprouvé : l'interviewé produit alors un discours référentiel (s'exprime dans le récit de situations rencontrées) (23).

Dans notre étude, l'enquête concerne à la fois :

- les pratiques du végétarien quant à son mode d'alimentation, les représentations qui sous-tendent ces pratiques, ainsi que son vécu ;
- les pratiques du médecin généraliste quant au soin de ses patients végétariens et les représentations qui sous-tendent ces pratiques.

### 1.1.4. Des entretiens individuels

Le choix du mode de recueil de données s'est porté sur des entretiens individuels. Un recueil par entretien de groupe aurait induit le risque d'une faible diversification des données. Si le groupe est constitué pour un travail de recherche, les membres ne se connaissent pas entre eux : le risque est de soulever un maximum de défenses chez les interviewés par peur du jugement de leurs pairs. Cela induit un biais de censure et engendre un recueil de données pauvre.

Lors d'un entretien individuel, l'interviewé peut se livrer plus facilement.

L'entretien semi-dirigé est un dialogue dont l'intervieweur conserve en partie la maîtrise afin de l'orienter vers les objectifs de la recherche. Il repose sur une grille structurée, composée de consignes associées à des séquences thématiques, déclinaisons de la consigne initiale. L'objectif de l'entretien est d'établir une piste de réponse concernant la question de recherche. Chaque consigne initiale avec sa séquence thématique associée cherche à balayer un aspect de la question de recherche. Le discours de l'interviewé est guidé sans être dirigé et les interruptions sont évitées au maximum. Les questions de la grille servent de repère à l'intervieweur, elles ne sont pas forcément posées dans un ordre déterminé mais plutôt rattachées au fil du discours de l'interviewé (23)(29).

## 1.2. Du choix de la population

L'objectif était de constituer le corpus le plus divers et le plus riche possible grâce à une sélection d'interviewés selon des critères « non strictement représentatifs » mais caractéristiques de la population (18). Ces critères ont été déterminés par l'effet « boule de neige » à partir des connaissances antérieures et actuelles, professionnelles et personnelles des chercheuses.

Il existe des biais à ce mode de recrutement :

- Les végétariens en marge de la société ont été naturellement exclus et le recrutement d'un même type de profils de végétariens a été favorisé ;
- Les connaissances au premier, second ou troisième degré des chercheuses sont susceptibles de partager leurs points de vue avec elles sur certains sujets ;
- La participation des interviewés sur la base du volontariat sous-tend la présence de facteurs particuliers leur appartenant, méconnus de l'intervieweur.

Les corpus étudiés ne sont donc pas des échantillons représentatifs. Les résultats ne sont pas transférables à nos populations étudiées. Toutefois la saturation des données a été atteinte, c'est-à-dire que lors de notre analyse des données plus aucun élément nouveau n'a été mis en évidence sur les deux derniers entretiens permettant de « reconnaître la complexité et la richesse de l'objet d'étude » (30) ce qui permet d'obtenir un certain degré de validité externe.

La force du recrutement réside dans sa pluri-régionalité. La réflexivité permise par l'étude de deux populations

concernées par le sujet en fait un atout.

La faiblesse du recrutement est la mince représentation des médecins généralistes exerçant en milieu urbain.

### **1.3. De la réalisation d'un premier entretien exploratoire**

La réalisation d'un entretien exploratoire a permis de pallier l'incompétence des chercheuses, du point de vue technique avec la gestion de la scène, de l'enregistrement, de l'intégration des relances et du temps d'expression nécessaire à l'interviewé afin de produire du contenu exploitable (23).

### **1.4. De la validité et la constitution de la grille d'entretien**

Ici, l'objectif était d'établir un protocole cohérent avec la question de recherche pour obtenir des réponses spécifiques à la problématique. La constitution de la grille a été réalisée en parallèle dans le travail des deux chercheuses, afin de révéler au mieux les similitudes et différences des populations étudiées.

#### **1.4.1. Recueil des représentations de l'interviewé**

Dans notre travail, nous cherchions également à appréhender les perceptions propres à l'interviewé : « comment envisage-t-il cela ? ». Pour ce faire, nous avons recherché la production d'un discours à la fois modal et référentiel s'intéressant à :

- la nature des représentations de la personne végétarienne concernant son choix de devenir végétarien, sa pratique de l'alimentation végétarienne, sa santé et particulièrement l'aspect nutritionnel de celle-ci, sa relation avec son médecin ;
- la nature des représentations des médecins concernant l'alimentation végétarienne, les profils de personnes végétariennes, les raisons de leur choix ainsi que les difficultés qu'ils peuvent rencontrer au quotidien, ainsi que la construction de leurs propres comportements de santé.

#### **1.4.2. Recueil des pratiques de l'interviewé**

##### **- Concernant les personnes végétariennes**

Dans notre travail, nous recherchions la production d'informations sur les pratiques de l'interviewé concernant son alimentation et sa manière de l'appréhender. Pour ce faire nous avons opté sur des questions d'ordre général, pratique, et des questions plus ciblées, en explorant le ressenti de l'interviewé concernant sa relation propre à son alimentation et l'influence de celle-ci sur sa relation avec l'extérieur, notamment en explorant la relation avec le médecin et sa prise en charge nutritionnelle. L'interviewé se basait souvent sur des expériences vécues. Cela permettait d'illustrer son point de vue et de mieux comprendre son ressenti.

##### **- Concernant les médecins généralistes**

Nous recherchions la production d'un discours référentiel sur une expérience vécue : les pratiques de l'interviewé au cabinet face à un patient végétarien. L'élaboration d'un protocole de soin de l'interviewé quant à l'alimentation végétarienne présente l'avantage d'explorer l'impact réel de ses représentations sur son attitude vis-à-vis du conseil nutritionnel, du dépistage des carences et de la relation médecin – patient.

Ce point a quelques fois manqué : le discours référentiel a parfois pu laisser place au discours modal, l'expérience des médecins généralistes dans la prise en charge de patients végétariens étant souvent insignifiante. Il s'agissait donc plus de produire une consultation imaginaire que de relater les expériences vécues par l'interviewé. De plus, ce mode d'évocation est soumis à l'influence de déterminants personnels liés à l'interviewé. La sélection mémorielle inconsciente des consultations les plus marquantes entraîne en effet un biais de mémoire.

#### **1.4.3. Chronologie de l'entretien**

L'entretien commençait par un questionnaire quantitatif permettant à la fois de définir les critères de sélection, connaître certaines caractéristiques propres à l'interviewé, et également, créer un premier échange en essayant d'instaurer un début de relation de confiance pour l'entretien qualitatif qui allait suivre avec des questions plus personnelles où il devrait se livrer davantage sur ses perceptions, convictions et expériences vécues.

Dans notre recherche, les questions portant sur les représentations ont pu conduire des résistances ou peurs de se dévoiler, produisant un contenu peu exploitable. La partie de la grille à propos des pratiques a finalement permis de dépasser ces résistances, le discours correspondant alors autant aux pratiques qu'aux perceptions des interviewés, mêlant discours référentiel et modal. Ce phénomène n'a pas pu être anticipé avec l'entretien exploratoire et les données de la littérature utilisées.

L'impact de ces résistances en début d'entretien a pu être minimisé en reformulant les consignes du début d'entretien peu productives en fin d'entretien, lorsque les résistances cédaient. Dans le cas où l'interviewé répondait strictement aux questions de l'intervieweur, produisant un discours peu exploitable, les questions de relance et reformulation ont permis de diminuer la résistance et de produire un discours faisant plus sens, plus personnel, plus riche.

#### **1.4.4. Une méthode de recueil évolutive**

Cette méthodologie a été évolutive au fil de la recherche, induisant un biais de maturation. Ce biais semble modéré. En effet, l'analyse verticale révèle des thématiques congruentes d'un entretien à l'autre, équivalentes en richesse.

#### **1.5. Déroulé de l'enquête**

Une particularité de l'enquête par entretiens réside dans le fait que chaque entretien est une rencontre entre deux individus singuliers, avec une dimension interpersonnelle propre à chaque interview. Ainsi, l'un des éléments essentiels des entretiens individuels est l'intersubjectivité entre l'interviewé et l'intervieweur (23).

##### **1.5.1. Prise en compte du contexte**

Les conditions de recueil ont été déterminées pour être les moins influentes possibles sur la nature des données recueillies.

###### **- Concernant les personnes végétariennes**

L'enquêteur était toujours le même. En revanche, l'horaire et le lieu de l'interview étaient changeants.

**La programmation temporelle** : Une durée d'entretien d'environ 30 minutes permettait à l'interviewé de se libérer plus facilement.

**La scène** : La configuration permettait à l'interviewé et l'intervieweur de communiquer à une bonne distance et dans un cadre familier de l'interviewé. Le cadre du recueil était choisi par celui-ci (à son domicile, dans un lieu public comme un café ou un salon de thé) afin qu'il puisse se sentir le plus à l'aise possible. En raison du confinement lié au covid, certains des entretiens ont été réalisés par visioconférence respectant tout de même la mise en scène initiale.

**L'intervieweuse** : Le statut d'étudiante, végétarienne, partageant un intérêt pour ce sujet et souhaitant faire évoluer certaines pratiques médicales, offrait à la personne végétarienne la possibilité de se livrer facilement sans avoir le sentiment d'être jugée. Le sentiment de partager certaines valeurs avec l'intervieweuse a certainement été favorable à l'établissement d'un climat de confiance durant les entretiens.

###### **- Concernant les médecins généralistes**

Le cadre du recueil était professionnel le plus souvent possible et l'enquêteur toujours le même.

**La programmation temporelle** : La date et l'horaire de l'interview étaient choisis par le médecin interrogé, cela pour maximiser la disponibilité de l'interviewé.

Le rendez-vous avec le médecin généraliste 5 avait été oublié. L'entretien s'est donc ajouté à son emploi du temps des consultations de l'après-midi. Cet imprévu du médecin généraliste doublé des contraintes temporelles a pu influencer ses réponses.

**La scène** : la configuration des places présentait plusieurs avantages. Elle ne touchait pas à l'espace de l'interviewé qui restait à sa place de professionnel. Cette configuration est celle du médecin et de son patient. Le bureau servait à la fois d'interface d'échange et de limite sécurisante pour l'interviewé.

Lors des entretiens réalisés au domicile de l'interviewé, le bureau personnel de l'interviewé a pu jouer le rôle du bureau professionnel. L'interviewé était interrogé à son domicile, lui conférant une certaine aisance par rapport à un entretien réalisé dans un endroit neutre.

Lors des entretiens par visio-conférence durant le confinement, l'interviewé et l'intervieweuse étaient également placés face à face, installés sur leur bureau personnel respectif. L'interviewé était donc également à son domicile, lui permettant une libre parole pour aborder le sujet de l'alimentation (31).

**L'intervieweuse** : le statut d'interne en médecine générale permettait une proximité confraternelle avec un langage commun et un partage de certaines représentations. Le statut d'étudiante non-thésée offrait au médecin généraliste une position d'aîné. Ces éléments ont été favorables à l'établissement d'un climat de confiance durant les entretiens.

**L'objectif de l'entretien** : Le fait que trois interviewés connaissaient avant l'entretien le statut végétarien de l'intervieweuse a pu influencer leur discours. Il a été décidé de les inclure dans l'analyse malgré l'induction d'un biais potentiel pour leurs profils inédits dans la population recrutée et la pertinence de leurs propos.

### 1.5.2. Influence des différents acteurs entre eux

Un biais doit ici être signalé : « Tout discours produit par entretien est co-construit par les partenaires du dialogue » (18). Ce qui signifie que l'intervieweuse influence toujours l'interviewé. Néanmoins, il s'agit d'un biais fondamental dans le cadre de l'enquête par entretiens.

Le but ici était de limiter l'influence de l'intervieweuse et d'éviter l'influence des interviewés entre eux. Les biais d'influence et biais de censure ont également été limités par l'étendue géographique de la population interviewée. L'objectif était de ne pas épuiser un bassin de population médicale dans un périmètre restreint, ce qui aurait compromis l'anonymat de l'intervieweuse.

Avec la méthode « boule-de-neige », la personne donnant le contact d'une connaissance à l'intervieweuse était tenue de ne pas révéler les questions qui allaient lui être posées, afin d'avoir un maximum de spontanéité de la part de celui-ci lors de l'entretien. Un biais a cependant pu avoir lieu car certains interviewés avaient pu échanger avec l'intervieweuse auparavant sur le thème étudié.

### 1.5.3. Influence de l'interviewé sur l'entretien

Pendant l'entretien, l'interviewé se dévoile sans retour de l'intervieweuse. Ce déséquilibre peut générer des attitudes défensives lors desquelles l'interviewé adopte un discours impersonnel, tente d'impliquer l'intervieweuse pour avoir son avis ou encore se justifie de ses pratiques ou de ses représentations (23). De fait, ces attitudes ont été rencontrées tout au long des entretiens.

La sélection des informations et leur perception par les interviewés, engendrent des biais inhérents aux participants de la recherche. Il s'agit principalement de biais relatifs au recueil des données, par exemple des biais de mémorisation, ou par le fait que le narrateur lors des récits de vie, a recours à un réaménagement de la réalité, dans le but de maintenir en permanence une cohérence et un sens. De plus, certains informateurs occultent de manière intentionnelle ou non, des aspects de leur histoire, induisant alors des biais.

### 1.5.4. Attitude de l'intervieweuse

Une écoute diagnostique

L'écoute de l'intervieweuse est un élément essentiel pendant la conduite des entretiens. Il s'agit d'un processus actif pendant lequel l'enquêteur sélectionne et articule ce qui est dit, puis pose un diagnostic (23). De plus, de manière à instaurer un climat de confiance, l'attitude de l'intervieweuse doit être engageante avec une considération positive inconditionnelle (24).

Une attitude-réponse

Pendant les entretiens, l'intervieweuse est confrontée à la difficulté de « soutenir [simultanément] une relation sociale dialogique et une interrogation de fond » (23).

Les références méthodologiques et l'expérience acquise grâce aux entretiens successifs ont permis à l'intervieweuse d'adapter son attitude pour un bon déroulé de l'entretien. L'inquiétude du jugement était

présente à chaque interview. Devant ce constat, l'intervieweuse a opté pour un accord le plus tacite possible à chaque propos de l'interviewé pour contribuer au climat de confiance. L'accord était manifesté de manière :

- non verbale : hochement de tête, regard plus soutenu, gestuelle accompagnatrice,
- Verbale : « d'accord », « ok », « oui », « je comprends ».

### **1.5.5. Visée informative**

Chaque fin d'entretien avec les médecins a été l'occasion de partager la lecture du « Livret d'Information à destination des Médecins Généralistes » établi lors d'une précédente thèse sur le sujet (32). La fiche était également envoyée par courriel à l'interviewé afin qu'il puisse en disposer dans sa pratique future. L'interview n'avait pas seulement pour but d'évaluer les perceptions des médecins généralistes, mais de leur fournir des informations claires sur le sujet abordé.

### **1.5.6. Un dégagement de sa propre subjectivité**

Les différents statuts de médecin, d'ami et de végétarien des enquêtrices ont pu également influencer l'interprétation des données. Pour limiter ce biais, les enquêtrices ont conduit un travail de distanciation vis-à-vis de l'objet de leur recherche en s'efforçant de lutter contre leurs *a priori*.

Pour lutter contre le biais d'intervention lors de la conduite d'entretiens, inhérent à la subjectivité de l'intervieweur, la triangulation des analyses et l'intervention de plusieurs analystes ont permis de prendre du recul sur la subjectivité de l'enquêtrice.

## **1.6. Du mode d'analyse**

### **1.6.1. Restitution des entretiens**

Les entretiens ont été enregistrés et retranscrits intégralement pour éviter toute perte. L'enregistrement audio répond à plusieurs intérêts :

- Il donne de la fluidité au déroulement de l'entretien, l'intervieweuse étant libérée d'une prise de notes fastidieuse. Cette fluidité permet à l'intervieweuse de centrer son écoute sur le discours, les données non verbales de l'interviewé ainsi que d'adapter au mieux les relances et son attitude ;
- La prise de notes elle-même peut être sujette à une interprétation de l'interviewé ;
- L'enregistrement permet de ne pas perdre de données verbales dans l'objectif d'une retranscription intégrale de l'entretien par la suite ;
- Il permet à l'intervieweur de se concentrer sur les données non verbales pendant l'entretien.

### **1.6.2. Analyse de contenu**

« Après avoir fait parler l'interviewé, l'enquêteur fait parler le texte par l'analyse de discours ». L'analyse de contenu « étudie et compare les sens des discours pour mettre à jour les systèmes de représentations véhiculés par ces discours » (23). Le but de l'analyse a été de produire du sens à partir de l'enregistrement des entretiens. Pour limiter le biais d'interprétation, les données et analyses ont été triangulées :

- La triangulation du corpus : analyse verticale réalisée par chacune des intervieweuses pour sa partenaire ;
- La triangulation des analyses : verticale / horizontale / verticale.

La saturation des données a été atteinte, c'est-à-dire que lors de notre analyse des données, plus aucun élément nouveau n'a été mis en évidence sur les deux derniers entretiens permettant de « reconnaître la complexité et la richesse de l'objet d'étude » (30).

Biais

Le premier biais notable est notre inexpérience en matière d'analyse sociologique. Malgré nos recherches portant sur l'analyse, notre expertise ne peut être comparée à celle d'un sociologue de formation.

- **Analyse verticale**

L'analyse verticale consiste à lire chaque entretien séparément. D'après Blanchet et Gotman, « l'analyse par



entretien repose sur l'hypothèse que chaque singularité est porteuse d'un processus soit psychologique, soit sociologique que l'on veut analyser » (23). Cette catégorisation est un processus interprétatif. Ce processus interprétatif est instruit par l'objectif et les hypothèses de recherche. Ces opérations se réalisent de manière interactive avec un continuel aller-retour entre les entretiens et le processus interprétatif.

Dans notre travail, la lecture verticale permettait d'extraire des thématiques concordantes d'un entretien à l'autre, et de saisir la subjectivité de chaque interviewé. Cette lecture permettait d'élaborer une 1<sup>ère</sup> grille de lecture.

#### - **Analyse horizontale et transversale**

Cette analyse « défait en quelque sorte la singularité du discours et découpe transversalement ce qui, d'un entretien à l'autre, se réfère au même thème » (23).

Dans un 2<sup>ème</sup> temps, la lecture transversale permettait d'appréhender :

- Les similitudes, témoignant de facteurs communs dans les pratiques et représentations des personnes végétariennes et médecins généralistes ;
- Les disparités, témoignant de la personnalité de chaque personne interviewée.

Cette relecture des thématiques a permis d'organiser au mieux les données issues en enrichissant la 1<sup>ère</sup> grille.

#### - **Triangulation des données**

Les verbatims de chacune des intervieweuses ont bénéficié d'une relecture verticale intégrale par la partenaire. Cela a permis à la fois une diminution de la subjectivité de chacune des grilles en y apportant un second regard et un recul sur sa propre question de recherche.

Finalement, la triangulation des données a fait émaner de nouvelles thématiques permettant une seconde lecture verticale des verbatims. Cela a permis l'enrichissement final de la grille de lecture.

#### - **Mise en commun et synthèse des 2 analyses**

La discussion permet de réaliser parfois une synthèse des deux questions de recherche à partir des deux populations étudiées, conférant une plus grande validité externe aux résultats.

### **1.6.3. Biais de confirmation**

Il nous paraît utile de rappeler l'inhérence du biais de confirmation dans la réalisation du travail de thèse. La chercheuse sélectionne dans la rigueur de son travail, les études lui permettant souvent de confirmer ses résultats, laissant de côté les études infirmant ces mêmes résultats ou sans impact sur ceux-ci. La prise en compte de ce biais, en fin de recherche, est compliquée à intégrer et semble inhérente à chaque recherche.

Il existe tout de même des études ne mettant aucun lien en évidence concernant les bénéfices santé de l'alimentation à base de plantes (33).

## 2. **A propos des résultats**

### 2.1. **LES REPRESENTATIONS DU VEGETARISME**

#### 2.1.1. **Plus qu'un régime, un mode de vie**

##### - **Aspects motivationnels, psychologiques et rapport à l'animal**

Le végétarisme est donc un mode de consommation alimentaire qui se définit par l'exclusion d'aliments d'origine animale. Il regroupe plusieurs modes d'alimentation en fonction du degré de restriction (partiel ou total) des produits animaux. Parmi ceux-ci, on distingue par ordre de restriction les régimes ovo-lacto-végétarien, végétalien, crudivore et frugivore. Ces derniers modes d'alimentation peuvent s'étendre à un mode de vie appelé véganisme qui se définit par l'absence d'usage des produits animaux dans la vie quotidienne (cosmétiques, vêtements, matériaux, etc.). Cette diversité au sein du végétarisme s'explique notamment par des caractéristiques motivationnelles individuelles et psychologiques. Les principales motivations des personnes ayant entrepris ce mode d'alimentation sont l'éthique et la santé. En fonction de la principale motivation, découlent des différences en termes de comportements, d'attitudes et de réactions quant à la perception des animaux vivants, à l'aversion des produits animaux et à la justification du mode d'alimentation choisi par rapport à ceux qui ont des pratiques différentes d'eux, notamment les omnivores (34).

Chez certains interviewés végétariens, une prise de conscience sur la vraie nature de la viande entraîne une tension interne entre l'amour des animaux et la consommation de viande. Cette prise de conscience provoque chez la personne une dissonance cognitive, c'est-à-dire « *un état de tension désagréable dû à la présence simultanée de deux cognitions psychologiquement incohérentes* » (35). Chez les personnes véganes, la réduction de celle-ci passe par l'arrêt de la consommation de produits d'origine animale.

Il existe un lien entre végétarisme et niveau élevé d'empathie (36). Dans notre étude, de nombreux interviewés reconnaissent les animaux comme des êtres doués de pensée et d'émotions. Cette croyance de capacités mentales similaires entre l'Homme et les animaux est constatée dans plusieurs travaux de recherche et semble plus marquée chez les végétariens que chez les non-végétariens (37). C'est pourquoi l'exploitation des animaux est vécue comme un acte immoral. Si nous concevons des identités émotionnelles proches entre l'Homme et l'animal, cela génère un effet d'empathie envers l'animal et reconstruit la relation que l'on peut entretenir avec lui. Ainsi, cela implique la personne végane dans une alimentation et un mode de vie favorable au bien-être des animaux et à leur protection.

##### - **Effet de mode et mode de vie**

Aujourd'hui, l'alimentation végétarienne connaît un succès international croissant. Les végétariens restent une petite minorité dans tous les pays, sauf en Inde, où près de 40% de la population est végétarienne. 10 % des végétariens sont des végétaliens et le nombre de végétaliens augmente plus rapidement que celui des végétariens.

Le mouvement végétarien est désormais soutenu par de nombreux leaders dans les domaines des sciences, des arts, de la musique et des sports. Outre le nombre croissant de végétariens et de végétaliens, de plus en plus de personnes dans les pays occidentaux continuent à réduire leur consommation de viande (38).

Ce phénomène peut expliquer que le végétarisme est parfois considéré comme un effet de mode, comme le citent certains interviewés. Avec le développement des réseaux sociaux, notamment, le végétarisme et le « mouvement » végane prennent une ampleur considérable.

Mais plus qu'une mode, c'est un mode de vie impliquant de nombreux aspects, notamment éthiques, reliés à la cause animale et à la protection de l'environnement en particulier. Ainsi, le végétarisme n'est pas seulement un comportement à visée alimentaire, même s'il affecte la manière de se nourrir. Il est la traduction dans les pratiques alimentaires de certaines convictions ou valeurs éthiques, sociales ou spirituelles.

##### - **Végétarisme et consommation engagée**

Si la consommation est un moyen d'expression identitaire, elle permet aussi de faire valoir des positionnements politiques et éthiques. Chaque individu peut user de son pouvoir de consommateur, populairement appelé *consommateur*, pour manifester son soutien ou son désaccord vis-à-vis de certaines pratiques

d'entreprise, en achetant des produits ou en en boycottant d'autres. La « consommation engagée » traduit ainsi la volonté des citoyens d'exprimer directement, par leurs choix en tant que consommateurs ou par leurs modes de vie, des positions politiques.

La consommation engagée recouvre également des modes d'action pluriels, comme le fait de manifester contre la consommation de masse, l'excès de publicité ou le gaspillage alimentaire, ou de promouvoir individuellement ou collectivement des modes de vie plus frugaux, privilégiant une consommation plus locale, moins protéinée et fondée sur le partage et le recyclage. De très nombreuses initiatives se sont déployées, passant par des contrats entre producteurs et consommateurs, des coopératives d'habitats ou des écovillages afin d'expérimenter de nouveaux modes de vie ou projets de société. Ces différents engagements ont en commun de faire de la consommation un mode d'expression de choix politiques (39).

#### - **Végétarisme et culture du bio**

Consommer plus de végétaux implique de se poser la question des pesticides pouvant être contenus dans ceux-ci : « *Il faudrait peut-être qu'on fasse plus attention [...] à regarder un peu plus la provenance [...] si on mange des légumes qui sont bourrés de pesticides c'est un peu dommage* » (V2).

Au-delà de cette réflexion, consommation de produits biologiques et végétarisme vont souvent de pair.

La consommation des produits issus de l'agriculture biologique est liée à des interprétations à caractère essentiellement idéologique. L'une des plus récurrentes renvoie à des pratiques qui favorisent ou reconstituent la fertilité des sols, réduisent la pollution et la dégradation de l'environnement, incitent à une moindre utilisation de ressources non renouvelables, assurent le traitement "éthique" des animaux, protègent et améliorent l'environnement rural tout en portant une attention particulière à la préservation de la vie sauvage et enfin prennent en considération l'impact social et écologique plus large des systèmes agricoles » (40).

Parmi les personnes consommant des produits biologiques, il existe une forte proportion de végétariens qui tendent à rattacher leur alimentation à une philosophie particulière. Certains invoquent « l'éthique du respect de la vie, de la nature » et le fait de « vivre en harmonie ». Une proportion considérable de non-végétariens a réduit sa consommation de viande pour les mêmes raisons qui amènent au végétarisme.

Le souci éthique qui prédomine chez les personnes consommant biologique est en cohérence avec leur vision « holistique » du monde.

Ils considèrent les aliments comme des médicaments. Ils ont massivement recours à l'automédication alimentaire et font souvent appel aux médecines douces pour se soigner. Leur préférence pour ces médecines va de pair avec un fort rejet de la médecine allopathique (40).

#### - **L'hygiène de vie au cœur d'une démarche bien-être**

Activité physique régulière, sommeil de qualité, alimentation saine sont des éléments souvent cités au cours des entretiens. On peut penser qu'une personne attentive à son alimentation, quelle qu'en soit la raison, fait aussi attention à son corps dans sa globalité et à son bien-être en général. La sensibilité des végétariens les pousse à être plus respectueux de la nature, par extension de leur corps et de leur Etre. Maintenir une bonne hygiène de vie est un élément souvent essentiel même si non nécessaire dans la vie des personnes végétariennes.

Nos recherches n'ont pas retrouvé de littérature confirmant ou infirmant ces résultats.

#### - **Médecines alternatives et complémentaires**

Chez les personnes végétariennes, une majorité d'interviewés a déjà eu recours à des médecines alternatives. Ce recours est plus fréquent dans la population végétarienne globale et moins prononcé chez les végétariens que chez les véganes. Les thérapeutiques allopathiques sont pour la plupart testées sur les animaux. De ce fait, le refus de celles-ci fait partie du mode de vie végane, dans la limite du raisonnable. Mais en général, les végétariens se tournent plus facilement vers des médecines naturelles et énergétiques. C'est un mode de pensée et une démarche globale qui amène ces personnes à faire ces choix, qui semblent finalement être plutôt cohérents. Cela va aussi avec le fait de refuser ce qui n'est pas naturel pour son corps.

## 2.1.2. Profils des végétariens selon les médecins généralistes

### - Raisons du végétarisme

Le profil type des personnes végétariennes dressé par les médecins généralistes évoque une certaine forme d'hygiène globale de vie : activité physique, produits biologiques, prendre du temps pour cuisiner ou s'informer... Le végétarisme n'est pas un apanage de la médecine ou de la science, et sûrement bien peu de médecins préconisent une diminution drastique de la consommation de produits carnés dans le but d'optimiser la santé de leurs patients avant même l'apparition de maladies. Les sources d'informations des personnes végétariennes peuvent nous éclairer sur ces phénomènes.

Nos résultats à propos des raisons motivant les personnes à devenir végétariennes ou véganes concordent avec ceux de la littérature scientifique :

#### ETHIQUE

Un article d'*Appetite* publié en 2016 retrouve les raisons suivantes en pourcentage : 90% contre la souffrance animale, 70% pour les bénéfices santé, 50% pour la cause environnementale. Toutefois, 80% des personnes font ce choix pour plusieurs de ces raisons, il est donc ardu de les échelonner (41).

Les régimes à base de plantes, que sont le régime méditerranéen et le végétarisme, représentent des options valables dans l'objectif d'adopter une alimentation durable pour l'environnement (42).

#### FAMILLE

Nous retrouvons également les raisons familiales, où le végétarisme est hérité, transmis par l'éducation et la culture des parents. Les motivations qui sous-tendent ce végétarisme peuvent alors devenir plus floues (43).

#### RELIGION

Du côté religieux, c'est vers l'Inde qu'il convient de se tourner en premier lieu. Le bouddhisme, l'hindouisme et le jaïnisme invoquent plus ou moins clairement la nécessité de suivre un régime « non-violent », donc sans sacrifice animal (43).

De même, chez les Rastafaris, « la chair animale, vendue pour la consommation humaine, est donc définie [...] comme un « poison », qui nourrit l'agressivité humaine, les famines dans le monde, l'obésité et la plupart des maladies. Or, « un esprit sain(t) dans un corps sain(t), c'est la devise rastafari » refusant l'alimentation carnée, typiquement « babylonienne », autoritariste (longtemps esclavagiste) » (44).

#### SANTE

Au niveau santé, nous avons évoqué en introduction les effets du végétarisme sur les maladies cardiovasculaires, les maladies métaboliques, les cancers et les maladies inflammatoires.

« Une annonce de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a fait par exemple grand bruit en octobre 2015. Les vingt-deux experts mandatés par son Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) ont examiné plus de 800 études scientifiques portant sur les liens entre nourritures carnées et cancer. Les résultats publiés de cette enquête montrent que la viande rouge est « probablement cancérigène » et que les viandes transformées, comme la charcuterie, sont « cancérigènes pour l'homme » » (45).

#### LOBBY

Le nombre grandissant de végétariens participe à la création d'une nouvelle niche commerciale. Les données actuelles confirment MG9, « les céréales et légumineuses sont les plus prisées des néo-végétariens et représentent le plus fort potentiel d'achat à l'avenir suivis des laits végétaux consommés plus régulièrement, alors que les substituts simili-carnés sont présents de façon plus occasionnelle sur la table des acheteurs » (45).

#### ECONOMIE

Nous avons retrouvé la notion d'un végétarisme provenant du manque de ressources financières. Le coût des protéines végétales est globalement plus faible que celui des protéines animales, à qualité de produit équivalente.

Nos résultats sont compatibles avec une étude étasunienne du *Journal of Hunger & Environmental Nutrition* qui rapporte une économie de 750 US\$ par an en adoptant une alimentation à base de plantes par rapport à une alimentation incluant la viande (47).

## - Qu'en est-il des produits animaux consommés par les personnes végétariennes ?

Notion également retrouvée lors des entretiens, nous comprenons que le végétarisme n'empêche pas totalement la souffrance animale comparé au véganisme.

Place du poisson

Le poisson est parfois toléré dans l'alimentation végétarienne, alors nommée « pesco-végétarienne ». Il s'agit pourtant bien d'un animal.

« L'anthropologie et la sociologie de l'alimentation ont largement mis en évidence le statut ambigu du poisson, cette « viande » qui semble ne pas tout à fait en être une [...] chair d'animaux muets, habitants d'un milieu informel [...]. Il est clair que la présence du poisson dans un régime végétarien brouille sa motivation éthique (45). »

Place du lait

Les produits laitiers sont couramment admis dans le végétarisme occidental, synonyme d'ovo-lacto-végétarisme. « Pour qu'elles aient du lait, les femelles doivent être gestantes ; on leur fait donc avoir des petits, à un rythme le plus soutenu possible (cette situation ne pose-t-elle aucun problème moral ?) ; pour récupérer le lait, il faut en priver les petits ; des « débouchés » sont prévus pour eux : ils sont vendus tout jeunes, parfois à peine nés, à la boucherie » (45).

Place des œufs

Deux types de problèmes se posent : la mise à mort des poules dès que la ponte tarit (ce qui se produit à un âge très précoce dans les conditions de l'élevage en batterie), d'une part, et celle des poussins mâles dès la naissance [...] d'autre part » (45).

## - Lien entre comportements de santé et végétarisme

D'après les médecins généralistes, les personnes végétariennes adoptent des comportements de santé en s'informant.

Ces résultats sont concordants avec d'autres études qui explorent le fait que le choix d'une alimentation végétarienne entraîne l'adoption d'un style de vie sain (48). Les végétariens seraient plus à même de se déplacer en transport actif (49), fument moins et pratiquent plus souvent une activité physique par rapport aux non-végétariens (50).

Une étude française à propos du PNNS a montré que les personnes informées avaient des pratiques alimentaires et des niveaux d'activité physique correspondant aux recommandations (51). Nous pouvons extrapoler ces résultats aux nôtres : les végétariens s'informent à partir de diverses sources d'information et seraient donc plus à même d'adopter les comportements de santé recommandés.

## - Profils sociaux des personnes végétariennes

NIVEAU SOCIO CULTUREL

En majorité d'après les médecins, le végétarisme serait pratiqué par des personnes éduquées provenant de milieux socio-culturels élevés, avec des moyens financiers et du temps pour s'organiser et s'informer. Le végétarisme serait donc permis dans une société de pays riches, loin des problématiques de famine, de crise économique, de guerre et de précarité. Le végétarisme serait un privilège des pays développés et des gens aisés vivant dans ces pays.

AGE, SEXE, LIEU DE VIE, TRAVAIL

Ces données sont confirmées par d'autres études, notamment l'étude française de 2017 de *Nutrinet-Santé* (52). Comparés aux omnivores, les végétariens sont plus souvent des femmes (53), de niveau d'études élevé, avec des revenus faibles à modérés. Tandis que les végétaliens, moins nombreux, sont plutôt des hommes, de faible niveau d'études avec des revenus modérés et habitant en région parisienne. Les caractéristiques communes aux végétariens et végétaliens sont : un âge plus jeune, le fait de vivre seul, d'avoir un IMC plus faible et d'être travailleur indépendant ou chef d'entreprise.

A propos de la classe sociale, une information est apportée par la sociologie : les choix alimentaires s'effectuent plutôt en fonction de la classe sociale que du revenu. « Ce que l'on mange ne dépend pas seulement de son revenu, mais aussi de sa position dans la société : par exemple, à revenu égal, un ouvrier ne consomme pas de la même façon qu'un employé, et les consommations des personnes d'origine rurale diffèrent également de

celles d'origine urbaine » (54).

Plus les revenus « sont élevés, plus la tendance à préférer les repas sans viande est marquée, du moins aux États-Unis » (45). Attention, ces chiffres émanent souvent de sources non scientifiques, c'est-à-dire de sondages en ligne. Néanmoins, certaines tendances se répètent dans les recherches, avec un certain pourcentage de population végétarienne dans les pays dits riches : l'Allemagne, l'Italie, Israël, les USA et la France. « Les jeunes ont plus tendance à renoncer à la viande et au poisson que leurs aînés » (45).

#### - **Le paradoxe économique**

Les médecins généralistes s'accordent à penser que le végétarisme peut coûter moins cher. Paradoxalement, ce sont les populations les plus socioéconomiquement élevées des pays développés qui le deviennent. Effectivement, lorsqu'on ne choisit pas d'être végétarien, qu'on le devient par manque de moyens financiers, on ne se réclame pas du végétarisme. Il s'agit d'un végétarisme forcé. Il y a donc une scission entre le fait que la viande conserve plus ou moins son image de produit de luxe, mais que la recherche de bien-être par l'alimentation pousse à consommer plus de légumes.

Si le lobby du végétarisme gonfle les prix, il serait au contraire possible d'être végétarien tout en dépensant peu, selon le réseau de distribution alimentaire. Il serait également possible de consommer des protéines végétales sans pour autant abuser des produits transformés style tofu.

Le paradoxe entre un niveau social élevé et de faibles revenus est discuté dans d'autres études.

« C'est le cas du niveau d'éducation ou des revenus. Plus ceux-ci sont élevés, plus la tendance à préférer les repas sans viande est marquée, du moins aux États-Unis. Les rares chiffres disponibles en France semblent plutôt indiquer le contraire puisque, selon OpinionWay, « 2 % des personnes interrogées dont le foyer enregistre des revenus supérieurs à 2 000 euros mensuels se déclarent végétariens, contre 4 % dans les foyers inférieurs à ce montant » (45).

Un autre paradoxe réside dans le niveau socio-culturel élevé et l'aspect en marge de la société. Le phénomène de « marge » pourrait résider dans le faible pourcentage de végétariens en France (3%), de la décrédibilisation dans les médias (45). En cause, les « sensibleries » et l'agressivité qui émane du discours des véganes sur la scène publique (55). Les métiers de travailleurs indépendants, que peuvent être les artistes ou les petits exploitants agricoles peuvent aussi correspondre à cette idée de marge.

L'aspect en marge peut également résulter de l'image militante fréquemment attribuée aux véganes : « Le véganisme, forme militante du végétalisme, est d'une autre nature. [...] On estime que les véganes sont environ 40 000 en France, soit 0,0006 % de la population française, plus bruyants que leur proportion, et malheureusement souvent agressifs » (55).

Une faiblesse de l'étude est le fait d'avoir interrogé trop peu de médecins généralistes exerçant dans la sphère urbaine. La population végétarienne étant plutôt urbaine, ces médecins doivent être confrontés plus fréquemment à cette patientèle, et portent peut-être un autre regard sur la place des végétariens dans la société.

#### - **Masculinisme et consommation de viande**

Les médecins généralistes ont évoqué un profil plus féminin des végétariens. C'est effectivement le cas, nous l'avons vu précédemment. Les hommes végétariens constituent donc à fortiori une minorité parmi la minorité, donc à risque de stigmatisation (56).

Ces résultats concordent avec d'autres études, qui tentent d'expliquer la relation en genre masculin et consommation de viande (57). Les hommes mangent de plus grandes portions de viande, plus fréquemment, sont moins végétariens et ont moins tendance à réduire leurs apports carnés. Ils sont plus enclins à penser que la viande est indispensable à la santé et de bon goût, moins enclins à penser qu'elle peut être mauvaise pour la santé ou l'environnement.

L'acte de consommer de la viande, surtout rouge, permettrait d'affirmer son identité masculine. Les hommes y seraient donc attachés émotionnellement. La viande est associée à la puissance et la virilité. Ils justifient leur consommation en niant directement la souffrance animale, ce qui renforce leur position d'homme fort (56). Les hommes auraient plus facilement des attitudes négatives vis-à-vis des végétariens hommes que femmes. Et inversement, les hommes végétariens rapportent être plus souvent ennuyés et se mettent plutôt en couple avec une végétarienne. La popularisation du végétarisme permet cependant de diminuer cette stigmatisation masculine (58).

Si la viande peut être liée à la masculinité depuis la préhistoire et la division sexuelle du travail (59) (la chasse),

elle peut être liée plus récemment au lobby de la viande des années 1960, dont les publicités incarnées par le célèbre acteur Arnold Schwarzenegger en font un exemple type (60).

### **2.1.3. L'alimentation végétarienne perçue comme une menace**

#### **- Une dénaturalisation de l'Homo Sapiens**

Certains praticiens ont évoqué la dénaturalisation de l'espèce humaine par la pratique de l'alimentation végétarienne. Cela lui conférerait le statut d'espèce herbivore. Or, Homo Sapiens est une espèce *omnivore opportuniste*. Si elle peut manger de tout pour assurer sa survie, cela ne signifie pas qu'elle doit manger beaucoup de viande pour être en bonne santé :

« Il est mangeur de viande, non pas comme une nécessité (comme les félins déficitaires en delta-6 désaturase, et donc dans l'obligation de consommer de l'acide arachidonique apporté par la viande), mais comme une ouverture à la diversité qui, elle, est nécessaire. [...] L'homme n'est pas végétarien (mais il peut l'être), car l'exclusion ne fait pas partie de l'omnivorisme » (55).

Un article de 2013 de la revue *Proceedings of the National Academy of Sciences* évoque une notion jusque-là inappliquée à l'espèce humaine : « Le niveau trophique détermine la position d'une espèce dans la chaîne alimentaire. Bien que ce niveau trophique soit un indice connu pour la majeure partie des espèces terrestres et marines, cet indice n'avait jamais été calculé pour l'Homme ».

« Les végétaux, qui sont les premiers producteurs de matières organiques, appartiennent au premier niveau trophique. Les herbivores, consommateurs des végétaux, relèvent du deuxième niveau et les carnivores, prédateurs se nourrissant d'herbivores, sont eux rattachés aux troisième, quatrième, cinquième, etc. niveaux trophiques.

Une vache se nourrissant d'herbe a un niveau trophique de 2 alors que des prédateurs supérieurs comme l'ours polaire et l'orque ont des niveaux trophiques pouvant atteindre 5.5 ».

« Les scientifiques ont défini un **niveau trophique de 2.2 pour l'Homme...** résultat surprenant puisque c'est un niveau proche d'un anchois ou d'un cochon, et bien loin de celui que peut atteindre un prédateur supérieur (5.5 pour l'orque) » (61).

#### **- Stigmatisation de l'alimentation végane vis-à-vis de l'alimentation ovo-lacto-végétarienne**

Plus le nombre d'aliments exclus de l'alimentation est important, plus le risque de carences est élevé, plus cela entraîne une crainte de la part des médecins généralistes. Ainsi, les avis personnels concernant le véganisme ont été systématiquement négatifs et stigmatisants. Ils n'ont abordé spontanément aucun bénéfice de l'alimentation végane. Ces notions sont retrouvées dans l'unique thèse abordant les représentations des médecins généralistes de l'alimentation végétarienne (20).

Les carences engendrées par le véganisme sont connues, peu nombreuses et prévisibles. Ainsi, une courte formation destinée aux médecins généralistes permettrait d'optimiser les conseils nutritionnels à ces populations demandeuses et favoriserait une bonne relation médecin – malade.

D'après la thèse de Frédéric Huynh sur le sujet, « actuellement en France, de nombreuses personnes mal informées sont à risque de pathologies carencielles. Ces personnes expriment un désir de prise en charge par leur médecin généraliste dont les missions répondent parfaitement à cette problématique. Ce problème de santé publique risque d'aller croissant vu l'augmentation de véganisme au sein de la population jeune, et des données de la science, favorable au délaissement des produits d'origine animale tant sur le plan sanitaire qu'écologique » (62).

Plusieurs études scientifiques attestent déjà des bénéfices sur la santé de l'alimentation végane par rapport à l'alimentation végétarienne (7)(9).

#### **- Préjugés sur le plaisir gustatif**

Plusieurs médecins évoquent une alimentation végétarienne fade, répétitive, ne permettant pas de savourer le plat lorsque l'on en retire la viande.

Cet argument est souvent avancé par les personnes n'ayant pas accès à une autre culture culinaire que celle intégrant la viande dans la plupart de ses plats. Il s'agirait donc plutôt d'une culture, d'habitudes pratiques à intégrer lorsque l'on souhaite enlever la viande de son assiette.

« On constate que les raisons relatives au goût ou à l'habitude de la consommation carnée, prédominantes chez les non végétariens, s'amenuisent à mesure que l'on élimine certaines viandes, et disparaissent totalement chez les végétariens. [...] En résumé, les obstacles au végétarisme qui viennent le plus fréquemment à l'esprit des non végétariens ne sont pas ceux ressentis par les végétariens. Ces derniers ne s'estiment pas privés de joies gustatives » (63).

Dans la transition vers le végétarisme, l'anticipation d'une perte de goût en constitue un obstacle, tandis que la perception d'une alimentation goûteuse en est un facteur d'ouverture (64).

#### - Alimentation, sujet sensible

L'étude de l'alimentation des médecins généralistes reste une question très personnelle, justifiant la méthodologie en entretiens semi-dirigés. Ainsi, les choix quotidiens réalisés en termes d'aliments ingérés résultent plus de facteurs psychologiques, sociaux et culturels que de données objectives basées sur la science. Il s'agit de « représentation : nous associons tout aliment à une chaîne de comportements socialisés et ritualisés ; chaque groupe établit au cours de son histoire ses propres règles de comestibilité sur des critères multiples : survie, goût, disponibilité et acceptabilité des croyances. [...] nous n'en prenons conscience que lorsque ces règles sont transgressées » (58).

La sociologie de l'alimentation s'appuie sur la dimension collective et identitaire des comportements alimentaires et tente d'étudier les choix alimentaires à partir des déterminants sociaux et culturels (31). Cela démontre l'irrationalité de l'étude des choix alimentaires et justifie le choix méthodologique de notre étude.

#### 2.1.4. Le végétarisme en société

##### - Difficultés de la vie sociale

Nous l'avons vu au cours des entretiens, nombreux sont les végétariens qui ressentent une certaine pression sociale, que ce soit dans le milieu sportif où ce phénomène est encore plus marqué, ou même au sein de leur propre famille ou d'un groupe d'amis. C'est aussi un phénomène générationnel, retrouvé au sein de notre population d'étude (il est presque impossible culturellement pour les populations plus anciennes, de concevoir de ne pas manger de viande). Mais depuis peu, les modes de pensée évoluent et la pression sociale ressentie à une époque encore récente diminue certainement.

Le végétarisme concerne un nombre croissant de personnes et la stigmatisation touche plutôt le mouvement végane qui est fréquemment considéré comme extrémiste par le reste de la population.

Les médecins envisagent peu la difficulté à se faire accepter dans un groupe en tant que minorité. Nous l'avons vu, les médecins susceptibles de connaître les difficultés d'intégration et d'organisation sociale sont les jeunes médecins, ayant testé le végétarisme ou ayant des proches végétariens.

Les médecins généralistes appréhendent tout de même le fait que les végétariens appartiennent à une « minorité », « en marge ». Ils n'appréhendent pourtant pas cette caractéristique comme vectrice de difficultés d'intégration sociale.

Le fait d'être les seuls, au sein de leurs familles ou de leurs cercles amicaux, à renoncer aux produits d'origine animale engendre quelquefois chez les véganes le sentiment d'être profondément incompris. Le refus de partager plusieurs des plats servis lors des repas provoque en effet une exclusion sociale symbolique (65).

Le coût social du véganisme est nommé la « végéphobie » (66). Le refus éthique de manger des animaux, écrit Florence Burgat, « n'est le fruit ni d'un tabou personnel ni d'interdits alimentaires partagés par une communauté, mais une décision active, et relativement coûteuse sur le plan social ; on pardonne en effet un tabou, un trouble du comportement alimentaire, une pathologie, on admet les interdits religieux, tout ce dont l'individu se montre en somme peu responsable, mais on ne pardonne pas l'attitude réfléchie qui pose une question à la fois rationnelle, éclairée et morale au collectif » (45).

Nous avons déjà abordé la notion de dissonance cognitive. Les railleries, les jugements négatifs émanant des personnes non-végétariennes leur permettent une protection contre ce qui constitue pour eux une menace morale (43).

Un moyen très efficace de discréditer les véganes est de véhiculer et d'entretenir à leur propos des stéréotypes négatifs, portant moins sur leur état de santé que sur leur attitude en société. Ils seraient en effet bizarres, idiots, ennuyeux, prétentieux, sectaires, enclins à donner des leçons aux autres et à les critiquer.



« La végéphobie doit toutefois être aussi comprise comme une manifestation quotidienne de l’emprise culturelle du carnisme et comme un rappel à l’ordre qu’il représente » (45).

#### - La rationalisation à posteriori : défense en cas de dissonance cognitive

Dans le prolongement de la réflexion précédente, une certaine forme d’agressivité existe de la part des omnivores envers les végétariens. Plusieurs interviewés ont donné des exemples de ce qu’un végétarien peut ressentir dans sa vie quotidienne.

Nous cherchons à expliquer, du moins à comprendre ce phénomène.

Dans notre société, la norme dominante en termes d’alimentation est l’omnivorisme. Cependant, la plupart des êtres humains sont soucieux de l’éthique animale. Ces derniers apprécient consommer de la viande mais peu d’entre eux veulent tuer ou faire souffrir une créature vivante dotée de sensibilité (67). Nous mettons en évidence un paradoxe : les individus font l’expérience de la dissonance cognitive (68). Elle est causée par l’inconfort psychologique dû au conflit entre d’une part, l’envie de manger de la viande et d’une autre part, le désir de prendre soin des animaux. Ce malaise psychologique peut également survenir pour d’autres raisons hormis celle de l’éthique puisque trois raisons principales sont évoquées par ceux qui cessent ou diminuent leur consommation de viande : l’éthique, la santé et l’environnement (69).

La dissonance cognitive renvoie à une situation impliquant des attitudes, des croyances ou des comportements en contradiction. Cela entraîne un sentiment d’inconfort mental, de tension inconfortable conduisant à une modification de l’une des attitudes, des croyances ou des comportements dans le but de réduire l’inconfort et de rétablir un équilibre (70).

Nous pouvons distinguer différents mode de réduction de la dissonance : les modes non défensifs et les modes défensifs (49). Les modes de réduction de la dissonance non défensifs sont axés sur la modification des cognitions et sur le changement tandis que les modes de réduction défensifs sont plutôt orientés vers le renforcement de l’attitude initiale ou la défense, par exemple par la justification du comportement ou encore le déni de responsabilité (68).

C’est sur cette théorie que nous souhaitons nous appuyer pour expliquer l’agressivité ressentie par certains végétariens.

Les perceptions négatives des médecins précédemment abordées (omnivorisme et stigmatisation des véganes) peuvent se rapporter à cette notion de « dissonance cognitive ».

Pour y pallier, les médecins généralistes ont parfois eu recours à la « rationalisation à postérieure », propos qui permettent au sujet de retrouver une certaine intégrité psychique face à la dissonance cognitive.

Rappelons une phrase de MG8 : « ***c’est penser que les poissons souffrent plus que les carottes*** ». Ainsi, il insensibilise les végétariens, mettant en évidence la cruauté des végétariens qui consomment des végétaux, dont les mécanismes de la douleur restent encore à prouver. Par cet argument, il entend apaiser sa culpabilité de consommer des animaux, dont le fonctionnement du système nerveux est connu. Les autres mécanismes de défenses peuvent être de dénigrer les animaux, de trouver des arguments pour justifier la consommation de viande (« ils ne vivraient pas sinon »), nier toute responsabilité entre consommation de viande et abattage des animaux (71).

La thèse de Cora-Line Hardouin avance qu’une des raisons ayant poussé des personnes à devenir végétariennes réside également dans le fait de se protéger de la dissonance cognitive (72).

Un autre exemple de rationalisation à postérieure réside dans la justification omnivore d’Homo Sapiens. D’après certains médecins, « l’être humain est omnivore ». C’est-à-dire que comme l’évolution lui permet de consommer de tout, il devrait manger de tout. Cette justification de la consommation quotidienne de viande enterre toute possibilité de raisonnement sur les enjeux de notre époque, et ne justifie pas le pourquoi on devrait encore en consommer massivement aujourd’hui.

#### - Intolérance et végétarisme

Les médecins trouvent parfois les végétariens intolérants vis-à-vis des autres personnes qui n’adoptent pas le même mode de vie qu’eux.

« ils m’énervent, les végétariens. Parce qu’ils veulent toujours imposer aux autres leur mode de fonctionnement alimentaire. Et ça, je trouve extrêmement désagréable » (MG6).

## **INTOLERANCE DES NON-VEGETARIENS VIS-A-VIS DES VEGETARIENS**

D'après V12, « il y a beaucoup de gens qui comprennent absolument pas pourquoi être végétarien, ça a amené à des clashes. Carrément parce qu'ils me reprochaient d'amener mes repas véganes à une soirée ».

Nos résultats sont appuyés par plusieurs études qui révèlent les mécanismes de l'intolérance. Il s'agit non seulement de préjugés, mais on compte aussi des raisons structurelles, comme le manque de choix alimentaire sur leur lieu de travail ou lors de rassemblements amicaux. Ces normes sociales alimentaires peuvent générer du stress. Si l'utilisation des animaux pour le bénéfice humain représente aujourd'hui une norme sociétale, s'en priver constitue une limitation d'accès aux ressources sociales (56).

Les végétariens tentent de se protéger des railleries des autres, mais le fait de cacher son végétarisme n'apparaît pas être une solution. Ils devraient plutôt pouvoir décrire leurs habitudes alimentaires et tenter de diminuer l'inconfort des interlocuteurs sur ce sujet. De même, il convient d'éviter les approches de confrontation sur le militantisme animal et choisir des moments et lieux spécifiques à ces échanges, évoquer les bénéfices santé et mener une vie végétarienne épanouie (56).

## **INTOLERANCE DES VEGETARIENS VIS-A-VIS DES NON-VEGETARIENS**

Les personnes adoptant une alimentation à base de plantes se sentent parfois éthiquement supérieures aux autres. Elles pourraient leur faire sentir et se montrer hautaines. D'après un article sur le sujet, si les non-végétariens perçoivent positivement les végétariens, ils s'attendent souvent à une attitude de reproche moral. Les non-végétariens se perçoivent moralement inférieurs aux végétariens, et ces perceptions sont corrélées significativement à la valence négative des mots utilisés pour décrire les végétariens. L'article explore même l'intolérance des véganes vis-à-vis des végétariens (57).

## **2.2. VEGETARISME ET SANTE**

### **2.2.1. Bénéfices d'une alimentation végétarienne bien menée sur la santé humaine**

Les autorités américaines et canadiennes reconnaissent les avantages sur la santé de l'alimentation végétarienne. La position de l'Académie de Nutrition et de Diététique est que l'alimentation végétarienne bien planifiée, y compris végétalienne, est saine, adéquate sur le plan nutritionnel et peut être bénéfique pour la prévention et le traitement de certaines maladies que nous allons développer. Cette alimentation est appropriée à toutes les périodes de la vie (73)(74)(75).

#### **- Réduction du risque de maladie cardio-vasculaire**

L'alimentation végétarienne est associée à une amélioration du surpoids et de l'obésité et une réduction du risque de maladies cardio-vasculaires (76) (77).

Elle améliore plusieurs facteurs de risque modifiables de maladie cardiaque, dont l'obésité abdominale (405), la tension artérielle (79)(80), le profil lipidique sérique (81) et la glycémie avec un risque inférieur de diabète de type 2 (82)(83)(84).

Elle diminue également les marqueurs de l'inflammation, comme la protéine C-réactive, réduit le stress oxydatif et protège de la formation de plaque d'athérosclérose (85). En conséquence, les végétariens ont un risque réduit de développer une maladie cardiaque ischémique (9)(86)(87).

#### **- Réduction du risque de cancer**

Les végétariens ont tendance à avoir un taux global brut de cancer significativement inférieur à celui de la population générale. De plus, l'alimentation végétalienne conférerait une protection supérieure contre l'incidence de tous les types de cancers, plus que toute autre alimentation (74). Cela a été particulièrement démontré en ce qui concerne les cancers du côlon et de la prostate (88)(89)(90)(91).

L'alimentation végétarienne s'approche davantage des recommandations alimentaires produites par l'Institut National du Cancer, notamment en ce qui concerne les apports en graisses et en fibres.

Les fruits et légumes contiennent un mélange complexe de phytonutriments possédant une puissante action antioxydante, antiproliférative et protectrice contre les cancers, avec des effets additionnels et synergiques (93)(94).

Les isoflavones contenus dans les aliments à base de soja ont montré des propriétés anticancéreuses, en

particulier pour les cancers du sein et de la prostate (95)(96).

### **2.2.2. Végétarisme et poids corporel**

Aucun des végétariens interviewés n'attribue à l'alimentation végétarienne de bénéfices en termes de perte de poids. Pourtant, des études suggèrent que ce type d'alimentation aurait un effet sur celui-ci avec une diminution de l'IMC et du tour de taille (16). Nos résultats sont donc discordants avec ces études et il est difficile de conclure sur cet effet. Il est possible que certaines associations soient influencées par des facteurs autres que l'alimentation. En raison de leur mode de vie, les végétariens ont probablement moins de comportements néfastes pour la santé, notamment le tabagisme, la consommation d'alcool et la sédentarité (98).

L'alimentation végétarienne est, selon nous, à distinguer des régimes visant une perte de poids. Il est important de noter qu'aucun des interviewés n'a entrepris une alimentation végétarienne dans un objectif de perte de poids.

### **2.2.3. Végétarisme et état psychique**

Une méta-analyse (18) indique que la consommation de fruits et/ou de légumes, y compris transformés, semble avoir une influence positive sur la santé mentale.

Cependant, le mécanisme de leur influence est encore inconnu, tandis qu'un certain nombre de facteurs possibles pouvant contribuer à l'impact positif sont indiqués (100). Parmi ceux-ci, il y a des nutriments spécifiques qui peuvent être liés à la santé mentale comme les glucides complexes et les fibres, qui sont associés à l'indice glycémique, la vitamine C, les vitamines B, les caroténoïdes, le potassium et les polyphénols. Les autres explications sont associées soit à la possibilité d'un mécanisme inverse (un niveau de santé mentale plus élevé peut favoriser une meilleure alimentation, y compris une plus grande consommation de fruits et légumes) (101), soit à une explication psychologique (suivre une meilleure alimentation, y compris une plus grande consommation de fruits et légumes, peut favoriser des émotions plus positives et une meilleure santé mentale) (102).

Toutefois, d'autres études documentent un risque plus élevé (103)(104) et davantage de symptômes psychologiques associés à la dépression (105) chez les végétariens.

Au-delà de cet aspect nutritionnel, au travers de notre étude, nous mettons en évidence un meilleur état psychique ressenti par de nombreux interviewés, qu'ils attribuent à des causes plus subjectives comme le sentiment de bien-être lié au fait de se sentir en accord avec ses valeurs, en harmonie avec la nature.

### **2.2.4. Végétarisme et sport**

*The Game Changers*, référence citée par des interviewés, est un documentaire américain sorti en septembre 2019 produit par des célébrités américaines.

Le message du documentaire, illustré par des exemples variés, commentés ou véhiculés par des sportifs, des médecins ou experts, est que les produits d'origine animale ne sont pas nécessaires aux sportifs de haut niveau. Il affirme même que les performances de ces sportifs ont été nettement améliorées par une nourriture exclusivement d'origine végétale (60).

Les effets de l'alimentation végétarienne sur les facteurs de risque cardiovasculaire, en particulier la concentration de lipides dans le plasma, le poids corporel et la pression artérielle, et dans le cadre d'un mode de vie sain, l'inversion des lésions athérosclérotiques existantes, peuvent fournir une mesure substantielle de protection cardiovasculaire. L'alimentation végétarienne réduit la graisse corporelle et favorise un stockage efficace du glycogène, améliore le flux vasculaire, l'oxygénation des tissus et contribue à réduire le stress oxydatif grâce à la richesse des végétaux en anti-oxydants (106).

Ces caractéristiques de l'alimentation végétarienne peuvent donc présenter des avantages en termes de sécurité et de performance pour les sportifs.

### **2.2.5. Végétarisme et grossesse**

Sont apparues, lors des entretiens, des interrogations liées à la poursuite d'une alimentation végétarienne durant la grossesse.

L'Académie de Nutrition et de Diététique fournit des conseils adaptés pour les végétariennes enceintes. L'alimentation végétarienne (y compris végétalienne) permet de couvrir les besoins en nutriments et calories

des femmes enceintes et allaitantes. En ces périodes cruciales, la recommandation est simplement de fournir de bonnes sources de vitamines B12, D et B9, ainsi que du fer et de l'acide alpha-linolénique (oméga-3) en quantité suffisante, qui peuvent être apportées par des suppléments ou des aliments enrichis venant compléter une alimentation variée (75)(107).

## **2.2.6. Végétarisme et malbouffe**

### **- Junk-food végétarienne**

Les personnes interviewées parlent d'alimentation équilibrée. On entend plutôt par ce terme « variée ». Il y a cependant une notion à aborder : les bénéfices de l'alimentation végétarienne peuvent être amoindris si celle-ci n'est pas correctement suivie. Citons le concept de « Junk Food Végétarienne ». Le « South Asian Paradox » en est un exemple : en Asie du Sud, la population végétarienne l'est moins pour des raisons de santé que pour des raisons culturelles et familiales. Elle est moins sensible à la tenue d'une alimentation végétarienne équilibrée, et consomme plus de fritures, de boissons gazeuses sucrées et de produits raffinés industriels que les végétariens occidentaux (108).

Avec la tendance actuelle vers le végétarisme, nous trouvons de plus en plus de produits végétariens transformés, où la composition est parfois très pauvre nutritionnellement et riche caloriquement. Même les grandes chaînes de fast-food, associées à la notion de malbouffe, se sont mises à créer des plats végétariens. Alimentation végétarienne ne rime donc pas forcément avec alimentation saine (109).

### **- Végétarisme et aliments transformés**

La consommation de viande augmente au niveau mondial (110) tandis qu'il est recommandé de majorer l'apport des protéines d'origine végétale. Bien que des aliments d'origine végétale (naturels et manufacturés) soient disponibles depuis de nombreuses années, on note une augmentation rapide et récente de la disponibilité de nouveaux substituts de viande d'origine végétale. Ceux-ci n'ont pas été spécifiquement inclus ou traités dans les lignes directrices spécifiques à chaque pays (111). Pourtant, il a été dit que le passage à une alimentation basée sur des aliments végétaux, plus complets pourrait être "l'une des stratégies alimentaires les plus importantes au niveau mondial, tant pour la planète que pour la santé humaine" (112).

Il est important de comprendre les implications nutritionnelles et le profil de cette catégorie alimentaire que sont les substituts de viande d'origine végétale, car de plus en plus de personnes adoptent une alimentation végétarienne.

Par rapport à des produits carnés animaux similaires, les substituts de viande d'origine végétale peuvent sembler être une option saine. Après une inspection plus approfondie, il est démontré que dans l'ensemble, ces produits ne sont pas équivalents à des produits carnés similaires.

Une recherche australienne (113) met en évidence certaines limites dans la formulation des produits, et démontre notamment que le taux de sodium est élevé dans ces produits. D'autres différences ont été notées notamment en ce qui concerne les micronutriments tels que le fer, le zinc et la vitamine B12.

### **- Quid de la toxicité du soja**

Certaines des personnes interviewées évoquent une possible toxicité liée au soja et donc limitent ou évitent sa consommation.

Cette plante de la famille des légumineuses, considérée comme un oléagineux par l'Organisation pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO), est déjà cultivée en Asie de l'Est plus de 2000 ans avant l'ère commune.

Dans le monde, 80% de la production de soja provient du continent américain, 70% est destinée à l'élevage et près de 80% de la surface totale cultivée est génétiquement modifiée.

En France, le soja importé est destiné à l'alimentation du bétail. 18% de la production française est biologique. Pour rappel, la production de variétés transgéniques est interdite sur le territoire français (114).

Le soja est riche en protéines, en fibres, en acides aminés hautement biodisponibles, dont les acides aminés essentiels, et il contient en outre d'autres vitamines et minéraux intéressants. Il est pauvre en graisses saturées (115).

Voici les principaux résultats d'études réalisées sur cet aliment qui suscite de nombreuses polémiques :

Le soja peut parfois causer des réactions allergiques, surtout dans l'enfance. Ce risque est faible : moins de 0,5%. En comparaison, le risque allergique lié aux protéines de lait de vache est compris entre 2 et 3,5%.

L'utilisation de préparations infantiles à base de soja depuis plusieurs décennies montre qu'il n'y a pas d'influence négative pour la croissance des nourrissons, la formation de leur appareil génital ou leur développement psychomoteur. L'Académie Américaine de Pédiatrie et la Société Canadienne de Pédiatrie assurent l'innocuité des formules infantiles à base de soja (116)(117)(118).

De façon générale, le soja est parfaitement adapté pour les enfants. Il n'entraîne ni féminisation, ni puberté précoce. Son utilisation dans l'enfance pourrait même avoir des bienfaits à long terme, notamment dans la prévention de risque de maladies hormono-dépendantes, comme le cancer du sein (119).

Le soja contient des isoflavones qui agissent comme des modulateurs hormonaux, parfois désignés comme phyto-oestrogènes, leur structure moléculaire étant similaire à celle de l'œstradiol. La perturbation du réseau d'hormones sexuelles et les problèmes d'infertilité attribués aux aliments à base de soja contrastent fortement avec les données de la science. Peu de perturbations sur la santé reproductive ont été signalées : effets féminisants, dysfonctionnements érectiles et baisse de la libido liés à de très fortes consommations d'isoflavones. Les données disponibles ne révèlent que des effets néfastes mineurs ou aucun impact sur la santé (120).

Les femmes japonaises, chinoises ou taïwanaises, qui consomment bien plus de soja que les occidentales, ont les taux les plus faibles de cancer du sein. D'autres études indiquent un impact bénéfique du soja dans les populations occidentales. Le bénéfice est plus important quand la consommation de soja a commencé dès l'enfance. Les récurrences de cancer apparaissent également moins fréquentes chez les consommatrices régulières de soja. Ces phénomènes s'expliquent par l'effet modulateur des isoflavones (121)(122).

Le soja n'entraîne ni puberté précoce, ni désagrément sur la fertilité. Les études sur la qualité du sperme sont plutôt en faveur d'une absence d'influence du soja sur celui-ci, voire d'un effet bénéfique (119)(123)(124).

Il semblerait que le soja puisse améliorer les désagréments de la ménopause comme les bouffées de chaleur (125).

Deux méta-analyses de 2006 et 2019 ne trouvent pas d'impact cliniquement significatif du soja sur la thyroïde (126)(127).

### **2.2.7. Les TCA, dérives d'un régime d'exclusion ?**

Lors des entretiens, des troubles du comportement alimentaire ont été cités comme risque potentiel au végétarisme. L'alimentation végétarienne peut en effet être associée à des conduites « orthorexiques ».

L'orthorexie est une notion d'introduction récente. Elle correspond à la volonté obsessionnelle d'ingérer une nourriture saine et le rejet systématique des aliments perçus comme malsains (malbouffe). Elle ne fait pas l'objet d'une reconnaissance officielle qui la classerait parmi les troubles du comportement alimentaires (128). Elle n'est pas mentionnée dans le Manuel diagnostique et statistiques des troubles mentaux (DSM).

Contrairement à l'anorexie mentale ou à la boulimie, où les patients focalisent sur la quantité des aliments ingérés, les personnes sujettes à l'orthorexie seraient uniquement soucieuses de la qualité des aliments qu'elles ingèrent, de raffiner et de restreindre leur alimentation en fonction de leur avis sur les aliments qui sont vraiment « purs » (129).

Il est donc possible que l'engagement dans une alimentation végétarienne s'inscrive dans ce mode de fonctionnement psychopathologique caractérisé par l'obsession de la nourriture saine, s'exprimant par le biais d'une rigidité, des conduites de restriction et associé à un manque de tolérance vis-à-vis d'autrui (130).

### **2.2.8. Risques liés aux carences**

#### **- Le risque de carence en protéines**

La question d'une carence ou d'une qualité inférieure des protéines dans l'alimentation végétarienne doit être éclaircie car des doutes persistent encore actuellement.

L'Association Américaine de Diététique, institution indépendante, affirme que l'alimentation végétarienne (y compris végétalienne) fournit voire excède les besoins recommandés en protéines lorsque les apports caloriques sont adéquats. L'Association des diététiciens du Canada rejoint cette affirmation.

Les protéines végétales apportent les quantités suffisantes d'acides aminés essentiels indispensables, dès lors que l'alimentation est variée et que les besoins en énergie sont satisfaits.

- **Le risque de carence en acides gras oméga-3**

Les apports alimentaires en acides gras oméga-3 à longue chaîne, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA), sont plus faibles chez les végétariens et typiquement absents chez les végétaliens (131)(132).

Ceux-ci sont importants pour le développement et le bon fonctionnement du cerveau, de la rétine, des membranes cellulaires. Ils influent favorablement sur l'issue de la grossesse, le risque de maladies cardiovasculaires et d'autres maladies chroniques (133)(134)(135).

- **Le risque de carence en vitamine D**

La principale source de vitamine D pour l'organisme étant l'ensoleillement, les carences ne devraient pas être plus fréquentes chez les végétariens, y compris les végétaliens (1). Chez ces derniers, il a été constaté des taux sériques plus bas de 25-hydroxyvitamine D et une réduction possible de la masse osseuse, en l'absence de prise de supplémentation.

Des sources alimentaires ou supplémentaires de vitamine D sont nécessaires afin d'atteindre les besoins en ce nutriment. Si l'exposition au soleil et l'apport en aliments sont insuffisants pour satisfaire les besoins, les compléments de vitamine D sont recommandés, en particulier pour les seniors (1)(136)(137).

- **Le risque de carence en fer**

Les végétariens consomment généralement autant de fer ou plus, que les non-végétariens. Pourtant, les stocks de fer des végétariens sont typiquement inférieurs (138).

Le fer héminique a une meilleure biodisponibilité que le fer provenant des végétaux. L'absorption du fer non héminique dépend du besoin physiologique et est régulée en partie par les stocks de fer. La biodisponibilité du fer non héminique est modifiée par le taux des inhibiteurs (phytates et polyphénols du thé, du café et du cacao), et des facilitateurs (vitamine C, acide citrique et d'autres acides organiques) (139) réduisant l'action des phytates.

- **Le risque de carence en calcium**

Les apports en calcium des ovo-lacto-végétariens sont identiques, voire plus élevés que ceux des non-végétariens. Ils sont plus faibles chez les végétaliens que dans les deux autres groupes et peuvent être en dessous des apports recommandés (1)(140).

La biodisponibilité du calcium issu des végétaux est liée au contenu en oxalates des aliments et, à un moindre degré, en phytates et en fibres. Les légumes riches en oxalates (épinards) ne peuvent être considérés comme de bonnes sources de calcium. Les légumes pauvres en oxalates (brocolis, chou-kale, feuilles de navet, chou chinois) ont une meilleure absorption (141). Les aliments riches en phytates (noix et céréales complètes) peuvent inhiber l'absorption du calcium (1).

L'absorption à partir de tofu riche en calcium et de la plupart des boissons végétales enrichies est semblable à celle du lait de vache (142-143). Les aliments enrichis en calcium peuvent fortement augmenter les apports chez les végétaliens (140).

Il est donc important pour un végétarien d'avoir une consommation régulière de sources fiables de calcium, avec si nécessaire des suppléments de calcium à faible dose (144).

- **Le risque de carence en zinc**

Les végétariens ont des concentrations sériques en zinc inférieures aux non-végétariens, mais dans les limites de la normale (145-146).

La biodisponibilité du zinc provenant des végétaux est moins bonne que celle provenant des produits d'origine animale (1).

Les sources de zinc pour végétariens comprennent les produits à base de soja, les légumineuses, les céréales, le fromage, les graines et les noix. Le trempage et la germination augmentent la biodisponibilité du zinc. Les acides

organiques, tels que l'acide citrique, peuvent aussi améliorer l'absorption du zinc (147).

#### - Le risque de carence en iode

Les végétaliens qui ne consomment pas les principales sources végétales d'iode, comme le sel iodé ou les algues, peuvent courir un risque de carence en iode (140)(148).

#### - Le risque de carence en vitamine B12

Elle est présente en quantité suffisante uniquement dans les aliments d'origine animale. Elle n'est pas un composant des alimentations végétales (140)(148). Les produits laitiers et les œufs sont des sources fiables de vitamine B12. Donc des compléments alimentaires sont nécessaires sous forme d'aliments fortifiés pour les végétaliens (150).

La plupart des ovo-lacto-végétariens devrait également inclure des sources fiables de vitamine B12 (140)(151) en fonction de leurs apports en produits laitiers et œufs.

Le principal risque d'une carence en vitamine B12 est lié à des complications neurologiques.

### **2.3. LES MEDECINS GENERALISTES ET LE VEGETARISME**

#### **2.3.1. Les médecins généralistes et l'alimentation : biais ?**

##### - L'alimentation centrale dans les comportements de santé des médecins ?

Les médecins déclarent être attentifs à leur santé principalement grâce à l'alimentation. Ce résultat pourrait résulter d'un biais de déclaration, sachant que l'alimentation est le thème principal de notre recherche. Sinon, il s'agirait d'un biais d'échantillonnage inhérent à la recherche. En effet, les médecins ne fournissaient leur accord pour l'interview qu'après une courte introduction du thème qui serait abordé. Ainsi, ceux qui ont accepté l'échange étaient peut-être plus à même d'être attentifs à leur alimentation.

La littérature manque à propos des comportements de santé adoptés par les médecins généralistes dans leur vie personnelle. Une étude pakistanaise aborde la santé des professionnels dont le travail est d'optimiser celle des autres. Médecins et infirmiers ont répondu à l'étude sur leurs comportements de santé : 1 seul des 119 professionnels a déclaré suivre les recommandations nutritionnelles, les autres consommaient trop de protéines et pas assez de fruits, légumes et produits laitiers. 75% ne pratiquaient aucune activité physique et 72% passent plus de 48H hebdomadaires au travail. Plus de la moitié des professionnels dort moins de 7H par nuit. Ainsi, les médecins n'appliqueraient pas dans leur quotidien les conseils qu'ils sont censés fournir aux patients (152).

##### - Les médecins diminuent leur consommation carnée : biais ?

Une majorité de médecins s'est confiée comme réduisant un peu, beaucoup ou depuis longtemps sa ration de protéines et graisses animales. Serait-ce là encore un biais d'échantillonnage, les généralistes acceptant de répondre à l'étude étant plus enclins à s'intéresser à leur nutrition et à la diminution des produits carnés ? Ou le thème du questionnaire les a-t-il poussés à déclarer une faible consommation de viande ?

Une étude quantitative sur l'intérêt personnel que les médecins généralistes portent à leur santé et à leur alimentation en particulier permettrait de corriger ce biais.

Nous remarquons qu'au même titre que les personnes végétariennes, les médecins basent leurs réflexions sur leurs perceptions et les diverses informations qui viennent à eux. Les médecins ne pratiquent pas la somme des recommandations préventives qu'ils préconisent chaque jour. Cela appuie le processus de décision non pas rationnel mais bien culturel et identitaire des choix alimentaires, tant chez les médecins que chez les patients.

##### - La nutrition et les médecins généralistes

La discipline de la nutrition ne fait pas l'unanimité. « C'est pas à nous de régler ce problème-là » (MG6), « C'est nécessaire en fait de manger, et c'est nécessaire d'avoir des données en nutrition [...] je trouve que c'est une approche un peu trop minimaliste de l'être humain d'éviter la question de la nutrition. Ou de s'en remettre à un éventuel spécialiste du domaine » (MG3).

Le médecin MG10 évoque l'échec des prises en charge médicamenteuses et interventionnelles concernant les maladies chroniques, au vu de l'incidence positive de ces maladies dans le monde malgré l'avènement d'un pan entier de l'allopathie conçu pour traiter ces problèmes de santé.

La Charte d'Ottawa de l'OMS de 1986 « assigne comme objectif à l'action des responsables de la santé publique que chaque citoyen puisse exercer un meilleur contrôle sur sa propre santé par l'organisation d'un cadre général de vie le lui permettant » (153), reprise par le Ministère de la Santé français.

Les études médicales intègrent plus facilement la physiopathologie que la physiologie humaine. « L'hygiène de l'alimentation, du vêtement, les rapports du corps sain ou malade aux nutriments, la connaissance des micro-variations physiologiques qui règlent les sensations de bien ou de mal-être de la vie quotidienne sont hors du champ des connaissances formalisées et laissées à l'expérience de la vie de chacun » (153).

« La médecine générale, devenant spécialité sous condition d'une formation des nouveaux spécialistes à une technicité médicale « fondée sur les preuves », se trouve aujourd'hui dans une position valorisée et à la limite de l'écartèlement, car dans le même temps elle devra continuer à porter une fonction globale de la médecine non réductible au champ inventorié des preuves et gagner ses galons de respectabilité scientifique en se confortant à cet insuffisant système des preuves » (153).

### **2.3.2. Pratiques des médecins généralistes au cabinet**

#### **- Recommandation de consommation des produits carnés**

##### **o Biais de déclaration des médecins généralistes ?**

Certains médecins déclarent conseiller à leurs patients de manger moins de 3 fois par semaine de la viande ou du poisson. Vu la consommation française moyenne, c'est très en deçà des us et coutumes du pays. Les médecins disent eux-mêmes ne pas réellement pouvoir divulguer ces conseils et ne pas les suivre. Il pourrait donc exister un biais de déclaration.

##### **o Recommandations et situation actuelle en France**

Les médecins généralistes sont-ils simplement réalistes sur le fossé séparant les recommandations de la consommation usuelle de la population en produits carnés ? La France débute son processus de transition de consommation de protéines depuis les années 2000.

En 2018 en France, nous comptons dans la population « 2,0 % des individus déclarés végétariens, 6,5% flexitariens et 18,7 % pro-flexitariens » (154). De même aux Etats-Unis, les enfants de six à dix-sept ans sont 2% à se déclarer végétariens (155). L'Inde connaît un taux de végétariens stables dans le temps, par les valeurs religieuses à un taux de 40% de la population.

Ailleurs, nous comptons 12% de végétariens en Allemagne, et en Suisse (156), 7% en Italie, 5% en Israël, 3% aux Etats-Unis (45).

Les recommandations du PNNS en termes de consommation carnée hebdomadaire se comptent en grammes : moins de 500 grammes de viande hors volaille par semaine, l'équivalent de 4 steaks (157). Cela reste vague puisque la volaille semble illimitée à la consommation, tout comme le poisson.

#### **- Absence de recommandations nationales**

Des recommandations végétariennes nationales émanent déjà de quelques pays comme les USA (158), le Portugal, Israël, le Royaume-Uni. Elles fournissent des repères généraux et permettent ainsi d'éviter les potentielles carences. D'autres pays se montrent réticents à l'adoption de telles recommandations, comme la Belgique (33).

A défaut de recommandations nationales françaises, divers groupes scientifiques tentent d'établir des recommandations de bonnes pratiques pour la surveillance et le conseil nutritionnel des végétariens (61)(64). Une thèse a également été rédigée sur le sujet (160).

Un groupe d'activistes végane tente, en partenariat avec l'ANSES, d'établir des recommandations nationales depuis 2011, mais leurs efforts n'ont pas encore abouti (161). Un des obstacles mondial à l'émission de ces



recommandations pourrait provenir du lobby de la viande (162).

- **Manque de formation**

○ **Manque de connaissance et fausses croyances**

La plupart des interviewés relève un manque de connaissances et de compétences de leur médecin généraliste en termes de nutrition végétalienne. Ainsi, ils ne lui demandent pas de conseils nutritionnels. Ce manque de connaissances et de compétences est expliqué par la faible formation en nutrition pendant les études de médecine et le manque de recommandations scientifiques sur le végétarisme.

Il est vrai que le temps consacré à la nutrition dans les études de médecine générale est faible par rapport au rôle primordial de l'alimentation dans la prévention et la thérapeutique des maladies (maladies cardiovasculaires, métaboliques...).

Plusieurs médecins s'alertent des potentielles carences sans pratiquer de bilan systématique pour leurs patients végétariens. Ce paradoxe pourrait provenir d'une méconnaissance du sujet. Ces régimes exclusifs leur semblent dangereux car ils n'en maîtrisent pas forcément les risques ni les bénéfices. Ne connaissant pas spécifiquement quelles carences rechercher, aucune prise en charge adaptée ne semble établie.

Nos résultats sont concordants avec une thèse française de 2019 réalisée spécifiquement à ce sujet (163). Elle met en évidence un lien entre réticence des médecins généralistes français à l'alimentation végétarienne de leurs patients et leurs méconnaissances de ses bénéfices et carences potentiels.

D'autres travaux de thèses se sont penchés sur le sujet. Une thésarde ajoute que les manques du PNNS jouent un rôle crucial dans ces réticences (18). Ces différences de points de vue entre patients (adoptant une alimentation végétarienne) et médecins généralistes (connaissant les recommandations nationales carnées) pourraient même avoir un impact sur les idéaux de l'éducation en santé. En effet, ces différences de point de vue entraîneraient des dérapages pendant la consultation, avec une « rhétorique agressive et disqualifiante » du médecin au patient (164).

○ **Amalgame protéines – viande**

A défaut de recommandations nationales, un amalgame est entretenu dans la croyance populaire jusqu'aux cours de diététique entre « protéines » et « viande ».

Un exemple peut être extrait des recommandations canadiennes dans la prévention du diabète de type 2 avec cette image, où les protéines végétales appartiennent au groupe de « viande et substituts » (165).

○ **Insuffisance de prise en charge de la vitamine 12**

La supplémentation vitaminique en B12 est connue depuis plusieurs années, mais très peu enseignée (166). Pour connaître le statut d'un végétarien en vitamine B12, il est recommandé de réaliser préférentiellement le dosage de MMA (acide méthyl-malonique) urinaire, plus coûteux mais plus fiable que le dosage de la vitamine B12 sanguine. Il existe de nombreux analogues de la vitamines B12, notamment présents dans les algues dont la spiruline, qui ne possèdent aucune activité physiologique. Ces analogues sont reconnus par le dosage de la B12 sanguine, ce qui rend ce dépistage peu fiable.

La vitamine B12 peut être retrouvée dans les produits laitiers et les œufs, permettant aux ovo-lacto-végétariens de limiter leur risque de carences (167). Il n'existe pas de recommandation nationale concernant la posologie de supplémentation en vitamine B12 pour les personnes végétariennes. Nous retrouvons néanmoins les recommandations de l'Association Végétarienne de France (168).

○ **Le calcium en dehors des produits laitiers**

Les médecins évoquent leurs difficultés à conseiller des personnes excluant les produits laitiers de leur alimentation, craignant souvent la carence calcique.

Il n'est pas encore défini si les produits laitiers sont bénéfiques pour la santé (169) ou nocifs (7)(9). Les apports calciques hors produits laitiers sont connus mais pas encore enseignés aux étudiants en médecine (170).

- **Fer et recommandations**

Le risque de carence martiale est bien connu des médecins généralistes. Les recommandations émanant d'experts stipulent de compléter de manière non systématique à cause des effets néfastes du surdosage (160). Parmi les conseils simples à divulguer, l'association d'aliments riches en vitamine C augmente l'absorption du fer (170). Il convient également d'éviter la prise de thé et de café simultanément à la prise d'aliments riches en fer.

- **Relation médecin-patient**

- **Influences de l'industrie**

Le climat de confusion générale autour de l'information nutritionnelle renforce la méfiance envers les grands groupes agroalimentaires et instaure une crainte vis-à-vis de l'autorité médicale.

*« L'erreur c'est de croire que le médecin détient la vérité. Et puis comment les médecins sont sans le savoir manipulés par les lobbys pharmaceutiques. Et comment ceux-ci sont bien en connivence avec les lobbys de l'industrie alimentaire » (V5).*

Les patients voient les médecins comme influencés par les lobbys pharmaceutiques, tandis que les médecins pensent qu'une des raisons du végétarisme réside dans le lobby de l'industrie agroalimentaire. Chacun peut juger la situation avec sa propre subjectivité, en tout cas il semble difficile d'en ignorer les liens lorsqu'il s'agit de l'autre. Dans les deux cas, la pratique sous influence discrédite : il convient de se méfier des prescriptions du médecin influencé, et les végétariens peuvent apparaître comme des victimes de l'industrie plutôt que des militants éthiques.

Nous rappelons effectivement que ces tendances existent dans les deux populations : les médecins en contact avec les lobbys pharmaceutiques sont influencés dans leur pratique (171), tandis que le nombre de végétariens crée une part de marché non négligeable (46).

- **Limites de la médicalisation de l'alimentation et conseil alimentaire au cabinet**

Les médecins pensent que l'alimentation ne relève pas du domaine médical, tandis que les patients se méfient de leurs médecins. Montrer un peu d'ouverture et d'intérêt de la part des médecins permettrait aux végétariens de s'ouvrir et de poser les éventuelles questions permettant de vivre le plus sereinement possible leur alimentation, qui reste une minorité dans notre société actuelle. Il s'agit de trouver un juste équilibre entre médicalisation de l'alimentation et conseil alimentaire justifié, prévenant les carences potentiellement dévastatrices comme la carence en vitamine B12.

Une nouvelle discipline intersectionnelle dénommée « écologie nutritionnelle » s'est penchée sur l'impact de l'alimentation végétarienne : son adoption permettrait de protéger l'environnement, de diminuer la pollution et de minimiser le réchauffement climatique. Ajouté aux bénéfices santé, ce type d'alimentation est donc scientifiquement reconnu, acceptable socialement, économiquement viable, durable, praticable facilement (172). Ainsi, il apparaît médicalement justifié de prévenir l'impact sur la santé de la pollution grandissante.

- **L'échange, parent pauvre de la consultation médicale comme des études**

Le médecin n'est pas une source d'information sur l'alimentation végétarienne. Le patient perçoit le manque de compétences du médecin dans ce domaine. De ce fait, il évite de lui poser des questions, ne voulant pas le mettre mal à l'aise et préférant glaner les informations par d'autres moyens (173).

La défiance qui s'installe chez le végétarien comme chez le médecin généraliste peut être déjouée grâce aux méthodes de l'Entretien Motivationnel, cherchant à dévoiler les motivations profondes du végétarien comme ses propres sources d'intolérance. Un travail sur leurs propres représentations grâce au groupe Balint permettrait aux médecins d'acquérir une meilleure gestion des différends en consultation (72).

L'intellectualisation de la nutrition et de la santé peut mener à des contestations de prise en charge de la part des patients. Ces contestations amènent les médecins généralistes à se sentir en difficulté, répondant à ces patients avec leurs représentations de ce qu'est le soin et leurs propositions thérapeutiques. Ces moments d'agacement peuvent amener les médecins généralistes à considérer ces patients comme « difficiles » ou

pénibles. En effet, les principes de communication ne sont absolument pas enseignés pendant le socle commun des études médicales, et abordés en début d'internat pour les médecins généralistes. Pourtant, les patients attendent beaucoup de leurs médecins généralistes en matière de nutrition (174), et les conseils prodigués par les médecins peuvent se montrer efficaces dans le changement des habitudes alimentaires des patients (175). D'autres freins au conseil nutritionnel au cabinet sont retrouvés dans la littérature, comme le manque de temps (19) ou la peur de paraître moralisateur (176).

Dans son processus décisionnel, la médecine générale place pourtant les représentations du patient au même niveau que les données de la science. L'échange autour des préférences et croyances du patient appartient donc bien au domaine de la médecine générale.

#### **2.4. Analyse de type théorisation ancrée**

Lors de notre analyse, nous avons pu dégager un fil conducteur explicatif des comportements des médecins et des patients.

Tout se passe comme si l'alimentation végétarienne était invisibilisée des études et de la pratique médicale, soumettant la pratique de la nutrition végétarienne aux caractéristiques individuelles personnelles de chaque médecin.

En parallèle, tout se passe comme si les personnes végétariennes ne pouvaient compter que sur leurs représentations et recherches personnelles afin de mener une alimentation personnelle équilibrée et non carencée.

# VI Conclusion

L'objectif de ce travail était d'évaluer les représentations et les pratiques des médecins généralistes et des personnes végétariennes à propos de ce type d'alimentation.

Les médecins généralistes portent des regards partagés sur l'alimentation végétarienne, tantôt dangereuse et artificielle, tantôt logique dans l'adaptation à l'évolution du monde. Leurs pratiques sont quasi-entièrement soumises à leurs représentations, ce qui rend nécessaire l'instauration d'une formation pour donner une base de connaissances communes aux médecins.

Pour l'instant, la communication sur le sujet comme la prévention des carences potentielles restent totalement soumises aux recherches et représentations personnelles des médecins généralistes.

En plus de constituer un danger pour ces personnes, qui se renseignent également via d'autres sources que leur médecin, la méconnaissance des carences peut représenter un enjeu de santé publique à l'avenir, devant le nombre grandissant de personnes végétariennes et dans le monde.

C'est pourquoi les efforts de revalorisation de la communication et l'éducation en santé devraient être poursuivis, par une formation dès le cursus initial des étudiants en médecine.

# VII Bibliographie

1. Lamisse F. L'alimentation végétarienne. *Médecine Mal Métaboliques*. 2013;7(2):109-13.
2. Office Québécois de la langue française. végétalisme intégral [Internet]. 2018 [cité 6 juill 2020]. Disponible sur: [http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id\\_Fiche=26529179](http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=26529179)
3. Vegan France. Définition du véganisme [Internet]. 2017 [cité 6 juill 2020]. Disponible sur: <https://www.vegan-france.fr/blog/definitions-du-veganisme/>
4. Allès B, Méjean C, Touvier M, Péneau S, Baudry J, Buscaïl C, et al. Première étude sur les profils sociodémographiques et nutritionnels de végétariens et végétaliens français, résultats de Nutrinet-Santé. *Nutrients*. 2017;31(3):249.
5. Lycée Evariste Galois. Des raisons environnementales, de santé et religieuses [Internet]. le vegetarianisme. 2014 [cité 6 juill 2020]. Disponible sur: <https://levegetarisme.wordpress.com/des-raisons-environnementales-de-sante-et-religieuses/>
6. Budhathoki S, Sawada N, Iwasaki M, Yamaji T, Goto A, Kotemori A, et al. Association of Animal and Plant Protein Intake With All-Cause and Cause-Specific Mortality. *JAMA Intern Med* [Internet]. 26 août 2019 [cité 7 sept 2019]; Disponible sur: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2748453>
7. Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017;57(17):3640-9.
8. Grosse CSJ, Christophersen CT, Devine A, Lawrance IC. The role of a plant-based diet in the pathogenesis, etiology and management of the inflammatory bowel diseases. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol*. 2020;14(3):137-45.
9. Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Knutsen S, et al. Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Intern Med*. 2013;173(13):1230-8.
10. Larpin C, Wozniak H, Genton L, Serratrice J. [Vegetarian and vegan diets and their impact on health]. *Rev Med Suisse*. 2019;15(667):1849-53.
11. Craig WJ. Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets. *Nutr Clin Pract*. 2010;25(6):613-20.
12. Piccoli GB, Clari R, Vigotti FN, Leone F, Attini R, Cabiddu G, et al. Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. *BJOG Int J Obstet Gynaecol*. 2015;122(5):623-33.
13. Rudloff S, Bühner C, Jochum F, Kauth T, Kersting M, Körner A, et al. Vegetarian diets in childhood and adolescence : Position paper of the nutrition committee, German Society for Paediatric and Adolescent Medicine (DGKJ). *Mol Cell Pediatr*. 2019;6(1):4.
14. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(12):1970-80.
15. PNNS Royaume-Uni Vegetarian and vegan diets Q&A [Internet]. nhs.uk. 2018 [cité 26 mars 2019]. Disponible sur: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/vegetarian-and-vegan-diets-q-and-a/>

16. State of Israël - Ministry of Health. PNNS Israël Nutrition for Infants in Vegetarian and Vegan Families [Internet]. Breastfeeding and Feeding the Baby. 2018 [cité 26 mars 2019]. Disponible sur: [https://www.health.gov.il/English/Topics/Pregnancy/Childbirth/feeding/Pages/veg\\_babies.aspx](https://www.health.gov.il/English/Topics/Pregnancy/Childbirth/feeding/Pages/veg_babies.aspx)
17. Ministère des Solidarités et de la Santé. Programme National Nutrition Santé 2019 - 2023 [Internet]. 2019. Disponible sur: <https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Le-PNNS/Qu-est-ce-que-le-PNNS>
18. Defer N. Etat des connaissances des médecins généralistes de France métropolitaine concernant les patients suivant un régime d'exclusion en soins primaires [Thèse d'exercice]. [Lille]: Université du droit et de la santé; 2017.
19. Brotons C, Björkelund C, Bulc M, Ciurana R, Godycki-Cwirko M, Jurgova E, et al. Prevention and health promotion in clinical practice: the views of general practitioners in Europe. *Prev Med.* 2005;40(5):595-601.
20. Borel R. Le médecin généraliste face au patient végétarien: étude qualitative des représentations des médecins généralistes sur les régimes végétariens [Thèse d'exercice]. [Lyon, France]: Université Claude Bernard; 2017.
21. Fantino B, Fantino F, Dumont C, Nitenberg C, Delolme H. Pratiques préventives en médecine générale en région Rhône-Alpes. *Sante Publique (Bucur).* 2004;Vol. 16(3):551-62.
22. Aubin-Auger I, Mercier A, Baumann L, Lehr-Drylewicz A-M, Imbert P. Introduction à la recherche qualitative. 19:4.
23. Blanchet A, Gotman A. L'enquête et ses méthodes : l'entretien [Internet]. 2<sup>e</sup> éd. Paris: A. Colin; 2010 [cité 25 mai 2020]. (128 : L'enquête et ses méthodes). Disponible sur: <https://cours-psychologie.blogspot.com/2013/04/lenquete-et-ses-methodes-lentretien.html>
24. Vilatte J-C. L'entretien comme outil d'évaluation. *Form Eval.* 2007;65.
25. Cherif Beck S, Chambe J, Bacqué M-F. La relation médecin-patient et la formation initiale: l'expérience des groupes Balint pour étudiants de 3<sup>ème</sup> cycle. Enquête auprès des étudiants en médecine générale de Strasbourg et étude qualitative par entretiens d'étudiants de groupes Balint juniors. [Strasbourg]: Université de Strasbourg; 2011.
26. Vodounnou M-S. Les affects des médecins généralistes : leurs approches et leurs solutions pour ne pas déborder le cadre de la relation médecin-patient : une étude qualitative exploratoire auprès de 24 médecins généralistes du grand Sud-Ouest. 2015;138.
27. Barrault C, Aubin-Auger I. Comment les internes de médecine générale de Paris Diderot sont ils formés à la psychothérapie de soutien ? [Paris Diderot]: Paris 7; 2012.
28. Amouyal M. Que pensent les parents de la vaccination? Une étude qualitative. *Exercer.* 2013;105:12-9.
29. Letrillart L, et al. Un glossaire d'initiation à la recherche qualitative. *Exercer.* 2009;20(87):74-9.
30. Drapeau M. Les critères de scientificité en recherche qualitative. *Prat Psychol.* 2004;10(1):79-86.
31. De Saint Pol T. Déterminants sociaux et culturels de l'alimentation Genes, Paris [Internet]. Centre de recherche en économie et statistique, , Laboratoire de sociologie quantitative;; 2011. Disponible sur: <http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6522/?sequence=14>
32. Blanchet-Mazuel L, Wissocq C. Création d'un support d'information sur l'alimentation végétarienne pour les médecins généralistes en France. [Grenobles]: Université Grenoble Alpes; 2018.
33. Académie Royale de Médecine de Belgique. index.pdf [Internet]. Belgique; 2018 [cité 22 sept 2019]. Disponible sur:

[http://www.amb.be/index.php?eID=tx\\_nawsecuredl&u=0&g=0&hash=9d0545dbd4fbbe309ce0f2417c2c3d44a782de9a&file=fileadmin/sites/amb/upload/amb\\_super\\_editor/amb\\_editor/pdf/Avis/2019/ARMB\\_re\\_g\\_ve\\_ge\\_talien\\_version\\_complete.pdf](http://www.amb.be/index.php?eID=tx_nawsecuredl&u=0&g=0&hash=9d0545dbd4fbbe309ce0f2417c2c3d44a782de9a&file=fileadmin/sites/amb/upload/amb_super_editor/amb_editor/pdf/Avis/2019/ARMB_re_g_ve_ge_talien_version_complete.pdf)

34. Masson E. Végétarisme, végétalisme, véganisme : aspects motivationnels et psychologiques associés à l'alimentation sélective [Internet]. EM-Consulte. [cité 6 juill 2020]. Disponible sur: <https://www.em-consulte.com/article/1083267/alertePM>
35. Sande GN, Zanna MP. Cognitive Dissonance Theory: Collective Actions and Individual Reactions. In: Mullen B, Goethals GR, éditeurs. Theories of Group Behavior [Internet]. New York, NY: Springer; 1987 [cité 6 juill 2020]. p. 49-69. (Springer Series in Social Psychology). Disponible sur: [https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4634-3\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4634-3_3)
36. Ruby MB, Alvarenga MS, Rozin P, Kirby TA, Richer E, Rutzstein G. Attitudes toward beef and vegetarians in Argentina, Brazil, France, and the USA. *Appetite*. 2016;96:546-54.
37. Rothgerber H. Can you have your meat and eat it too? Conscientious omnivores, vegetarians, and adherence to diet. *Appetite*. 2015;84:196-203.
38. Leitzmann C. Vegetarian nutrition: past, present, future. *Am J Clin Nutr*. 2014;100 Suppl 1:496S-502S.
39. Dubuisson-Quellier S. La consommation engagée [Internet]. Presses de Sciences Po; 2018 [cité 6 juill 2020]. (Contester). Disponible sur: <https://www.cairn.info/la-consommation-engagee--9782724622157.htm>
40. Ouédraogo AP. Manger « naturel ». *J Anthropol*. 1998;n° 74(3):13-27.
41. Janssen M, Busch C, Rödiger M, Hamm U. Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*. 2016;105:643-51.
42. Fresán U, Martínez-González MA, Sabaté J, Bes-Rastrollo M. Global sustainability (health, environment and monetary costs) of three dietary patterns: results from a Spanish cohort (the SUN project). *BMJ Open*. 2019;9(2):e021541.
43. Burgat F. Devenir végétarien. *Sens-Dessous*. 2013;N° 12(2):95-104.
44. Moïse Culture. Zion, la foi des Rastas. Hartmann. 2003. (Moïse Culture).
45. Giroux V, Larue R. Chapitre III. Les véganes. *Que Sais-Je*. 2017;66-93.
46. Etude Le marché des néo-végétariens [Internet]. Arcane Research : Etudes on-line marketing multi-clients. 2016 [cité 11 mai 2020]. Disponible sur: <https://www.arcane-research.com/etude/etude-flexitariens-2016/>
47. Flynn MM, Schiff AR. Economical Healthy Diets (2012): Including Lean Animal Protein Costs More Than Using Extra Virgin Olive Oil. *J Hunger Environ Nutr*. 2015;10(4):467-82.
48. Radnitz C, Beezhold B, DiMatteo J. Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*. 2015;90:31-6.
49. Chayla F du, Oppert J-M, Verdout C, Péneau S, Kesse-Guyot E, Baudry J, et al. Description des niveaux et pratiques d'activité physique et des prévalences de respect des recommandations en fonction de la pratique d'un régime végétarien à partir de la cohorte NutriNet-Santé. *Wwwem-Premiumcomdatarevues09850562v34i1S0985056220302090*. 11 mai 2020;34(1):21.
50. Cramer H, Kessler CS, Sundberg T, Leach MJ, Schumann D, Adams J, et al. Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons. *J Nutr Educ Behav*. 1 juill 2017;49(7):561-567.e1.

51. Escalon H, Beck F, Bossard C. Associations entre la connaissance des recommandations du Programme national nutrition santé et les comportements en matière d'alimentation et d'activité physique. *Rev Epidémiologie Santé Publique*. 13 févr 2013;61(1):37-47.
52. Allès B, Méjean C, Touvier M, Péneau S, Baudry J, Buscail C, et al. Première étude sur les profils sociodémographiques et nutritionnels de végétariens et végétaliens français, résultats de Nutrinet-Santé. *Wwwem-Premiumcomdatarevues09850562v31i3S0985056217301528*. 2017;31(3):249.
53. Leung B, Lauche R, Leach M, Zhang Y, Cramer H, Sibbritt D. Special diets in modern America: Analysis of the 2012 National Health Interview Survey data. *Nutr Health*. 2018;24(1):11-8.
54. Belorgey N. Sociologie de l'alimentation : les cinq portes de l'entrée par les familles. *Sociologies* [Internet]. 2011 [cité 25 mai 2020]; Disponible sur: <http://journals.openedition.org/sociologies/3514>
55. Lecerf J-M. Carnivorisme ou véganisme ? *Médecine Mal Métaboliques*. 2020;14(2):141-7.
56. Rosenfeld. The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite*. 2018;131:125-38.
57. Ruby MB. Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*. 2012;58(1):141-50.
58. Benameyer M, Douaouda N. Le diététicien et les premiers entretiens familiaux comme outil d'évaluation. *Ther Fam*. 2002;23(4):367-86.
59. Fournier T, Jarty J, Lapeyre N, Touraille P. L'alimentation, arme du genre. *J Anthropol Assoc Fr Anthropol*. 2015;(140-141):19-49.
60. Psihoyos L. *The Game Changers*. 2019.
61. Bonhommeau S, Dubroca L, Le Pape O, Barde J, Kaplan DM, Chassot E, et al. Eating up the world's food web and the human trophic level. *Proc Natl Acad Sci*. 2013;110(51):20617-20.
62. Huynh F, Vergnières M. Nécessité de prise en charge nutritionnelle des personnes ayant une alimentation végétane par le médecin généraliste. France; 2019. 126 p.
63. Dupont F, Reus E. Qui sont les nouveaux végétariens? *Sociologie et végétarisme* [Internet]. Cahiers antispécistes n°35; 2012 [cité 24 sept 2019]. Disponible sur: <http://www.cahiers-antispecistes.org/wp-content/uploads/IMG/pdf/VegeCA35.pdf>
64. Rosenfeld DL, Tomiyama AJ. Taste and health concerns trump anticipated stigma as barriers to vegetarianism. *Appetite*. 2020;144:104469.
65. Laugel V. MÉMOIRE DE PREMIÈRE ANNÉE Les conséquences sociales du choix du végétarisme en France [Internet]. Université Toulouse Jean Jaurès; 2017. Disponible sur: <file:///C:/Users/Valilou/AppData/Local/Temp/1497279891-40921.pdf>
66. VeggiePride. LA VÉGÉPHOBIE OU LE REJET DU VÉGÉTARISME POUR LES ANIMAUX ET LA DISCRIMINATION DES PERSONNES VÉGÉTARIENNES. 2016.
67. Loughnan S, Haslam N, Bastian B. The role of meat consumption in the denial of moral status and mind to meat animals. *Appetite*. 2010;55(1):156-9.
68. Festinger L, Carlsmith JM. Cognitive consequences of forced compliance. *J Abnorm Soc Psychol*. 1959;58(2):203-10.
69. Chanut E. Dissonance cognitive et consommation de viande. Étude des différentes convictions: l'éthique, la santé et l'environnement. [Nîmes]: Université de Nîmes; 2019.



70. McLeon S. Cognitive Dissonance Theory [Internet]. Simply Psychology. 2018 [cité 6 juill 2020]. Disponible sur: <https://www.simplypsychology.org/cognitive-dissonance.html>
71. Rothgerber H. Meat-related cognitive dissonance: A conceptual framework for understanding how meat eaters reduce negative arousal from eating animals. *Appetite*. 2020;146:104511.
72. Hardouin C-L. Véganisme et médecine générale Un enjeu singulier pour la relation de soins [Internet] [Qualitative]. [Paris]: Sorbonne; 2018 [cité 22 sept 2019]. Disponible sur: [http://www.cmge-upmc.org/IMG/pdf/The\\_se\\_Hardouin\\_PDF.pdf](http://www.cmge-upmc.org/IMG/pdf/The_se_Hardouin_PDF.pdf)
73. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(12):1970-80.
74. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. *J Am Diet Assoc*. 2003;103(6):748-65.
75. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *J Am Diet Assoc*. 2009;109(7):1266-82.
76. Définitions : végétalisme - Dictionnaire de français Larousse [Internet]. [cité 6 juill 2020]. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/v%C3%A9g%C3%A9talisme/81257>
77. Végétarisme. In: Wikipédia [Internet]. 2018 [cité 6 juill 2020]. Disponible sur: <https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=V%C3%A9g%C3%A9tarisme&oldid=148502364>
78. Rizzo N, Sabaté J, Jaceldo-Siegl K, Fraser GE. Vegetarian Dietary Patterns Are Associated With a Lower Risk of Metabolic Syndrome | *Diabetes Care*. *Diabetes Care*. 2011;34(5):1225-7.
79. Pettersen BJ, Anousheh R, Fan J, Jaceldo-Siegl K, Fraser GE. Vegetarian diets and blood pressure among white subjects: results from the Adventist Health Study-2 (AHS-2). *Public Health Nutr*. 2012;15(10):1909-16.
80. Appleby PN, Davey GK, Key TJ. Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC-Oxford. *Public Health Nutr*. oct 2002;5(5):645-54.
81. Wang Fenglei, Zheng Jusheng, Yang Bo, Jiang Jiajing, Fu Yuanqing, Li Duo. Effects of Vegetarian Diets on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Am Heart Assoc*. 2019;4(10):e002408.
82. Obeid R, Fedosov SN, Nexo E. Cobalamin coenzyme forms are not likely to be superior to cyano- and hydroxyl-cobalamin in prevention or treatment of cobalamin deficiency. *Mol Nutr Food Res*. 2015;59(7):1364-72.
83. Barnard ND, Katcher HI, Jenkins DJ, Cohen J, Turner-McGrievy G. Vegetarian and vegan diets in type 2 diabetes management. *Nutr Rev*. 2009;67(5):255-63.
84. Tonstad S, Butler T, Yan R, Fraser GE. Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*. 2009;32(5):791-6.
85. Yang S-Y, Li X-J, Zhang W, Liu C-Q, Zhang H-J, Lin J-R, et al. Chinese Lacto-Vegetarian Diet Exerts Favorable Effects on Metabolic Parameters, Intima-Media Thickness, and Cardiovascular Risks in Healthy Men. *Nutr Clin Pract*. 2012;27(3):392-8.
86. Crowe FL, Appleby PN, Travis RC, Key TJ. Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2013;97(3):597-603.

87. Huang T, Yang B, Zheng J, Li G, Wahlqvist ML, Li D. Cardiovascular Disease Mortality and Cancer Incidence in Vegetarians: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Ann Nutr Metab.* 2012;60(4):233-40.
88. Fraser GE. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all-cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists. *Am J Clin Nutr.* 1999;70(3 Suppl):532S-538S.
89. Liu RH. Health benefits of fruit and vegetables are from additive and synergistic combinations of phytochemicals. *Am J Clin Nutr.* 2003;78(3 Suppl):517S-520S.
90. Khan N, Afaq F, Mukhtar H. Cancer chemoprevention through dietary antioxidants: progress and promise. *Antioxid Redox Signal.* 2008;10(3):475-510.
91. Béliveau R, Gingras D. Role of nutrition in preventing cancer. *Can Fam Physician.* nov 2007;53(11):1905-11.
92. Lila MA. From beans to berries and beyond: teamwork between plant chemicals for protection of optimal human health. *Ann N Y Acad Sci.* 2007;1114:372-80.
93. Wallig MA, Heinz-Taheny KM, Epps DL, Gossman T. Synergy among phytochemicals within crucifers: does it translate into chemoprotection? *J Nutr.* 2005;135(12 Suppl):2972S-2977S.
94. Liu RH. Potential Synergy of Phytochemicals in Cancer Prevention: Mechanism of Action. *J Nutr.* 2004;134(12):3479S-3485S.
95. Messina MJ, Loprinzi CL. Soy for breast cancer survivors: a critical review of the literature. *J Nutr.* 2001;131(11 Suppl):3095S-108S.
96. Griffiths K. Estrogens and prostatic disease. *The Prostate.* 2000;45(2):87-100.
97. Benatar JR, Stewart RAH. Cardiometabolic risk factors in vegans; A meta-analysis of observational studies. Chen O, éditeur. *PLOS ONE.* 2018;13(12):e0209086.
98. Burkert NT, Freidl W, Großschädel F, Muckenhuber J, Stronegger WJ, Rásky É. Nutrition and health: different forms of diet and their relationship with various health parameters among Austrian adults. *Wien Klin Wochenschr.* 2014;126(3):113-8.
99. Głąbska D, Guzek D, Groele B, Gutkowska K. Fruit and Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review. *Nutrients.* 2020;12(1).
100. Rooney C, McKinley MC, Woodside JV. The potential role of fruit and vegetables in aspects of psychological well-being: a review of the literature and future directions. *Proc Nutr Soc.* 2013;72(4):420-32.
101. Lang UE, Beglinger C, Schweinfurth N, Walter M, Borgwardt S. Nutritional aspects of depression. *Cell Physiol Biochem Int J Exp Cell Physiol Biochem Pharmacol.* 2015;37(3):1029-43.
102. Smith AP, Rogers R. Positive effects of a healthy snack (fruit) versus an unhealthy snack (chocolate/crisps) on subjective reports of mental and physical health: a preliminary intervention study. *Front Nutr.* 2014;1:10.
103. Forestell C, Nezlek J. Vegetarianism, depression, and the five factor model of personality. *Ecol Food Nutr.* 2018;57(3):246-59.
104. J M, Xc Z, F J. Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012;9:67-67.
105. Nt B, J M, F G, E R, W F. Nutrition and health - the association between eating behavior and various health parameters: a matched sample study. *Plos One.* 2014;9(2):e88278-e88278.

106. Barnard N, Goldman D, Loomis J, Kahleova H, Levin S, Neabore S, et al. Plant-Based Diets for Cardiovascular Safety and Performance in Endurance Sports. *Nutrients*. 2019;11(1):130.
107. Procter SB, Campbell CG. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome. *J Acad Nutr Diet*. 2014;114(7):1099-103.
108. Jaacks LM, Kapoor D, Singh K, Narayan KMV, Ali MK, Kadir MM, et al. Vegetarianism and cardiometabolic disease risk factors: Differences between South Asian and US adults. *Nutrition*. 2016;32(9):975-84.
109. LE McWRAP™ VEGGIE | McDonald's France [Internet]. [cité 6 juill 2020]. Disponible sur: <https://www.mcdonalds.fr/produits/burgers/mcwrap-veggie>
110. Wong L, Selvanathan EA, Selvanathan S. Modelling the meat consumption patterns in Australia. *Econ Model*. 2015;49:1-10.
111. Herforth A, Arimond M, Álvarez-Sánchez C, Coates J, Christianson K, Muehlhoff E. A Global Review of Food-Based Dietary Guidelines. *Adv Nutr Bethesda Md*. 1 juill 2019;10(4):590-605.
112. Williams P. Broadening influence on the food supply and environmental sustainability. *Nutr Diet*. 2019;76(3):247-9.
113. Curtain F, Grafenauer S. Plant-Based Meat Substitutes in the Flexitarian Age: An Audit of Products on Supermarket Shelves. *Nutrients* [Internet]. 2019 [cité 6 juill 2020];11(11). Disponible sur: <http://europepmc.org/article/MED/31671655>
114. Cordle CT. Soy protein allergy: incidence and relative severity. *J Nutr*. 2004;134(5):1213S-1219S.
115. Hughes G, Ryan D, Mukherjea R, Schasteen C. Protein digestibility-corrected amino acid scores (PDCAAS) for soy protein isolates and concentrate: criteria for evaluation. *J Agric Food Chem*. 2011;59(23):12707-12.
116. Vandenplas Y, Castellon PG, Rivas R, Gutiérrez CJ, Garcia LD, Jimenez JE, et al. Safety of soya-based infant formulas in children. *Br J Nutr*. 2014;111(8):1340-60.
117. Leung A, Otle A. Concerns for the use of soy-based formulas in infant nutrition. *Paediatr Child Health*. 2009;14(2):109-13.
118. Bhatia J, Greer F, American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. Use of soy protein-based formulas in infant feeding. *Pediatrics*. 2008;121(5):1062-8.
119. Messina M, Rogero MM, Fisberg M, Waitzberg D. Health impact of childhood and adolescent soy consumption. *Nutr Rev*. 2017;75(7):500-15.
120. Rizzo G, Baroni B. Soy, Soy Foods and Their Role in Vegetarian Diets. *Nutrients* [Internet]. 2018 [cité 8 juill 2020];10(1). Disponible sur: <http://europepmc.org/article/MED/29304010#sec4-nutrients-10-00043>
121. Nagata C, Mizoue T, Tanaka K, Tsuji I, Tamakoshi A, Matsuo K, et al. Soy intake and breast cancer risk: an evaluation based on a systematic review of epidemiologic evidence among the Japanese population. *Jpn J Clin Oncol*. 2014;44(3):282-95.
122. Ingram D, Sanders K, Kolybaba M, Lopez D. Case-control study of phyto-oestrogens and breast cancer. *Lancet Lond Engl*. 1997;350(9083):990-4.
123. Sinai T, Ben-Avraham S, Guelmann-Mizrahi I, Goldberg MR, Naugolni L, Askapa G, et al. Consumption of soy-based infant formula is not associated with early onset of puberty. *Eur J Nutr*. 2019;58(2):681-7.
124. Mitchell JH, Cawood E, Kinniburgh D, Provan A, Collins AR, Irvine DS. Effect of a phytoestrogen food supplement on reproductive health in normal males. *Clin Sci Lond Engl* 1979. 2001;100(6):613-8.

125. Schmidt M, Arjomand-Wölkart K, Birkhäuser MH, Genazzani AR, Gruber DM, Huber J, et al. Consensus: soy isoflavones as a first-line approach to the treatment of menopausal vasomotor complaints. *Gynecol Endocrinol Off J Int Soc Gynecol Endocrinol*. 2016;32(6):427-30.
126. Messina M, Redmond R. Effects of soy protein and soybean isoflavones on thyroid function in healthy adults and hypothyroid patients: a review of the relevant literature. *Thyroid Off J Am Thyroid Assoc*. 2006;16(3):249-58.
127. Otun J, Sahebkar A, Östlundh L, Atkin SL, Sathyapalan T. Systematic Review and Meta-analysis on the Effect of Soy on Thyroid Function. *Sci Rep*. 2019;9(1):3964.
128. Adamiec C. L'orthorexie, une obsession nutritionnelle. *Nutri-Doc [Internet]*. 2012 [cité 6 juill 2020];(118). Disponible sur: [https://www.cerin.org/fileadmin/user\\_upload/PDF/Nutrinews-hebdo/NNH\\_268/268-L-orthorexie-une-obsession-nutritionnelle.pdf](https://www.cerin.org/fileadmin/user_upload/PDF/Nutrinews-hebdo/NNH_268/268-L-orthorexie-une-obsession-nutritionnelle.pdf)
129. Hill A. Pure food obsession is latest eating disorder. *the Guardian [Internet]*. 2009 [cité 6 juill 2020]; Disponible sur: <http://www.theguardian.com/society/2009/aug/16/orthorexia-mental-health-eating-disorder>
130. Rivera M, Shani A. Attitudes and orientation toward vegetarian food in the restaurant industry: An operator's perspective. *Int J Contemp Hosp Manag*. 2013;25(7):1049-65.
131. Saunders AV, Davis BC, Garg ML. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and vegetarian diets. *Med J Aust*. 2013;199(4):S22-6.
132. Sanders TAB. DHA status of vegetarians. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 2009;81(2-3):137-41.
133. Medicine I of. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids [Internet]. 2002 [cité 9 juill 2020]. Disponible sur: <https://www.nap.edu/catalog/10490/dietary-reference-intakes-for-energy-carbohydrate-fiber-fat-fatty-acids-cholesterol-protein-and-amino-acids>
134. Gibson RA, Muhlhausler B, Makrides M. Conversion of linoleic acid and alpha-linolenic acid to long-chain polyunsaturated fatty acids (LCPUFAs), with a focus on pregnancy, lactation and the first 2 years of life. *Matern Child Nutr*. 2011;7(s2):17-26.
135. Rosell MS, Lloyd-Wright Z, Appleby PN, Sanders TAB, Allen NE, Key TJ. Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids in plasma in British meat-eating, vegetarian, and vegan men. *Am J Clin Nutr*. 2005;82(2):327-34.
136. Wacker M, Holick MF. Sunlight and Vitamin D. *Dermatoendocrinol*. 2013;5(1):51-108.
137. Mangels AR. Bone nutrients for vegetarians. *Am J Clin Nutr*. 2014;100 Suppl 1:469S-75S.
138. Rizzo NS, Jaceldo-Siegl K, Sabate J, Fraser GE. Nutrient profiles of vegetarian and nonvegetarian dietary patterns. *J Acad Nutr Diet*. 2013;113(12):1610-9.
139. Craig WJ. Iron status of vegetarians. *Am J Clin Nutr*. 994;59(5 Suppl):1233S-1237S.
140. Messina V, Melina V, Mangels AR. A new food guide for North American vegetarians. *J Am Diet Assoc*. 2003;103(6):771-5.
141. Weaver CM, Proulx WR, Heaney R. Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet. *Am J Clin Nutr*. 1999;70(3 Suppl):543S-548S.
142. Tang AL, Walker KZ, Wilcox G, Strauss BJ, Ashton JF, Stojanovska L. Calcium absorption in Australian osteopenic post-menopausal women: an acute comparative study of fortified soymilk to cows' milk. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2010;19(2):243-9.

143. Zhao Y, Martin BR, Weaver CM. Calcium bioavailability of calcium carbonate fortified soymilk is equivalent to cow's milk in young women. *J Nutr.* 2005;135(10):2379-82.
144. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(12):1970-80.
145. Wilson S. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications, Third Edition. *J Nutr Educ Behav.* 2011;43(3):207.e3.
146. Foster M, Samman S. Vegetarian diets across the lifecycle: impact on zinc intake and status. *Adv Food Nutr Res.* 2015;74:93-131.
147. Lönnerdal B. Dietary Factors Influencing Zinc Absorption | *The Journal of Nutrition* | Oxford Academic. *J Nutr.* 2000;130(5):1378-83.
148. Leung AM, Lamar A, He X, Braverman LE, Pearce EN. Iodine status and thyroid function of Boston-area vegetarians and vegans. *J Clin Endocrinol Metab.* 2011;96(8):E1303-1307.
149. Norris J. Vitamin B12 [Internet]. *VeganHealth.org*. [cité 9 juill 2020]. Disponible sur: <https://veganhealth.org/vitamin-b12/>
150. Davis B, Melina VRD. *Becoming Vegan: The Complete Guide to Adopting a Healthy Plant-Based Diet*. 1<sup>re</sup> éd. Summertown, TN: Book Publishing Company; 2000. 224 p.
151. Institute of Medicine (US) Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes and its Panel on Folate, Other B Vitamins, and Choline. Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline [Internet]. Washington (DC): National Academies Press (US); 1998 [cité 9 juill 2020]. (The National Academies Collection: Reports funded by National Institutes of Health). Disponible sur: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK114310/>
152. Ahmad W, Taggart F, Shafique MS, Muzafar Y, Abidi S, Ghani N, et al. Diet, exercise and mental-wellbeing of healthcare professionals (doctors, dentists and nurses) in Pakistan. *PeerJ.* 2015;3:e1250.
153. Lazarus A, Delahaye G. Médecines complémentaires et alternatives : une concurrence à l'assaut de la médecine de preuves ? *Trib Sante.* 1 sept 2007;n° 15(2):79-94.
154. Gavelle ED, Davidenko O, Fouillet H, Delarue J, Darcel N, Huneau J-F, et al. Profil de consommation protéique et attitudes vis-à-vis des protéines animales des végétariens, flexitariens et omnivores d'une population représentative française. *Wwwem-Premiumcomdatarevues09850562v33i1S0985056219302894.* 2019;33(1):39-40.
155. *Vegetarian Journal*. Scientific Update Teen Vegetarians | *Vegetarian Journal* | Vegetarian Resource Group [Internet]. 2001 [cité 22 sept 2019]. Disponible sur: [https://www.vrg.org/journal/vj2001jan/2001\\_jan\\_teen.php](https://www.vrg.org/journal/vj2001jan/2001_jan_teen.php)
156. Petit L-M, Nydegger A, Müller P. Alimentation végétalienne de l'enfant : quels déficits surveiller ? *Revue pratique pour le médecin. Rev Médicale Suisse.* 2019;15(638):373-5.
157. Viande : limiter sa consommation | *Manger Bouger* [Internet]. 2020 [cité 9 juin 2020]. Disponible sur: <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Reduire/La-viande-porc-boeuf-veau-mouton-agneau-abats>
158. Melina V, Craig W, Levin S. PNNS USA : Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(12):1970-80.

159. Lecerf J-M, Schlienger J-L. Chapitre 14 - Approche nutritionnelle en pathologie générale : les régimes de support. In: Lecerf J-M, Schlienger J-L, éditeurs. Nutrition Préventive et Thérapeutique [Internet]. Paris: Elsevier Masson; 2016 [cité 2 juin 2019]. p. 273-313. Disponible sur: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9782294747304000146>
160. Degand C. Alimentation végétarienne: impact sur la santé et conseil officinal [Internet] [Thèse d'exercice]. [France]: Aix-Marseille Université; 2018. Disponible sur: <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01913994/document>
161. PNNSvégane. Un PNNS pour les véganes français | Aidons la francophonie [Internet]. 2015 [cité 9 juin 2020]. Disponible sur: <https://www.pnnsvegane.fr/>
162. Rust NA, Ridding L, Ward C, Clark B, Kehoe L, Dora M, et al. How to transition to reduced-meat diets that benefit people and the planet. *Sci Total Environ.* 2020;718:137208.
163. Binkiewicz V. Intérêts des régimes végétariens et végétaliens pour la pratique médicale: bénéfiques pour la santé et risques de carence : revue de la littérature [Internet] [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Lorraine; 2019. Disponible sur: <http://www.sudoc.abes.fr/cbs//DB=2.1/SET=3/TTL=2/SHW?FRST=2>
164. Bloy G. Échec des messages préventifs et gouvernement des conduites en médecine générale. *Sci Soc Sante.* 2015;Vol. 33(4):41-66.
165. InfoDiabète. L'assiette équilibrée [Internet]. 2019 [cité 9 juin 2020]. Disponible sur: <http://www.preventiondiabete.ca/composer-un-repas>
166. Elmadfa I, Singer I. Vitamin B-12 and homocysteine status among vegetarians: a global perspective. *Am J Clin Nutr.* 2009;89(5):1693S-1698S.
167. Boumahdi. Aliments riches en vitamine B12 | Dr. Schweikart [Internet]. 2017 [cité 22 sept 2019]. Disponible sur: <https://www.vitamine-b12.net/aliments/>
168. La vitamine B12 - Association Végétarienne de France [Internet]. AVF. 2020 [cité 13 juin 2020]. Disponible sur: <https://www.vegetarisme.fr/comment-devenir-vegetarien/alimentation-equilibree/b12/>
169. Caverio-Redondo I, Alvarez-Bueno C, Sotos-Prieto M, Gil A, Martinez-Vizcaino V, Ruiz JR. Milk and Dairy Product Consumption and Risk of Mortality: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Adv Nutr Bethesda Md.* 2019;10(2):S97-104.
170. Plumey L. VÉGÉTARISME, VÉGÉTALISME: COMMENT BIEN CONSEILLER LES PATIENTS. *Egora* [Internet]. 2015 [cité 22 févr 2019];(71). Disponible sur: [http://solr.gmsante.fr/EGO/2015/71/EGO\\_2015\\_71\\_22.pdf](http://solr.gmsante.fr/EGO/2015/71/EGO_2015_71_22.pdf)
171. Goupil B, Balusson F, Naudet F, Esvan M, Bastian B, Chapron A, et al. Association between gifts from pharmaceutical companies to French general practitioners and their drug prescribing patterns in 2016: retrospective study using the French Transparency in Healthcare and National Health Data System databases. *BMJ* [Internet]. 2019 [cité 9 juin 2020];367. Disponible sur: <https://www.bmj.com/content/367/bmj.l6015>
172. Leitzmann C. Nutrition ecology: the contribution of vegetarian diets. *Am J Clin Nutr.* 2003;78(3):657S-659S.
173. Lahmer M. L'alimentation végétarienne et végétalienne chez les enfants de 6 mois à 6 ans [Internet] [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Montpellier. Faculté de médecine; 2018. Disponible sur: <http://www.sudoc.abes.fr/cbs//DB=2.1/SET=1/TTL=1/SHW?FRST=2>
174. Ferrer É. La place du médecin généraliste dans la nutrition en prévention primaire: expériences et attentes de patients âgés de moins de 40 ans. :76.

175. Ball L, Leveritt M, Cass S, Chaboyer W. Effect of nutrition care provided by primary health professionals on adults' dietary behaviours: a systematic review. *Fam Pract.* 2015;32(6):605-17.
176. Labbe L. CONSEILS NUTRITIONNELS PAR LE MEDECIN GENERALISTE : ATTENTES DES PATIENTS. [Nice]: Sophia Antipolis; 2016.





# VIII Annexes

## Grilles des entretiens semi-dirigés

### PERSONNES VEGETARIENNES

- 1- Nous nous intéressons aux perceptions et aux pratiques des personnes végétariennes en ce qui concerne leur alimentation.

Le but est de faire un état des lieux des connaissances de cette population, en particulier en ce qui concerne leur santé. Notre étude en parallèle les pratiques de médecins généralistes, vis-à-vis de leurs patients végétariens.

Nous souhaiterions enregistrer cet entretien afin de pouvoir analyser ces données de recherche. Bien sûr, vos données seront anonymes. Acceptez-vous l'enregistrement de l'entretien et l'analyse de vos données ?

- 2- Premièrement : questionnaire quantitatif :

Quel est votre lieu de naissance ? Quel est votre âge ? Où vivez-vous (milieu rural, semi-rural, urbain) ? Êtes-vous en couple ? Avez-vous des enfants ?

Que faites-vous dans la vie ?

Pratiquez-vous une religion qui vous interdit de manger de la viande ?

Depuis combien de temps votre alimentation est-elle végétarienne ?

Souffrez-vous d'une maladie chronique ?

Pratiques d'auto-soin :

Que faites-vous pour protéger et améliorer votre santé au quotidien ? Avez-vous déjà eu recours à l'ostéopathie, l'acupuncture, ... ?

- 3- Questionnaire semi-dirigé pour les personnes végétariennes :

Raisons du végétarisme :

Comment êtes-vous devenu végétarien ? Depuis combien de temps ? Racontez-moi l'histoire de votre végétarisme.

Vécu :

Vos relations avec vos proches, végétariens et non végétariens, sont-elles impactées par votre mode d'alimentation ?

(Avez-vous des amis végétariens autour de vous ? Que pensent votre famille et vos amis ? Que faites-vous face aux remarques de collègues, de proches ?)

Pratique et bien-être :

Comment pratiquez-vous l'alimentation végétarienne et comment vous sentez-vous ?

(Comment vous alimentez-vous sur une journée ? Quels sont vos sources de protéines ? Est-ce que selon-vous, être végétarien peut engendrer des carences ? Lesquelles ? Comment les prévenez-vous ? Utilisez-vous des compléments alimentaires ?

Votre poids a-t-il évolué ? Êtes-vous satisfait de son évolution ?

Avez-vous le sentiment de moins tomber malade ?  
Vous sentez-vous en meilleure forme ?)

Sources d'information :

Comment cela se passe en pratique lorsque vous vous posez une question sur le régime végétarien, quelles sont vos sources d'information ?

Evaluation des connaissances :

Quelles pathologies pourraient être liées à une alimentation végétarienne ? Quels sont les bénéfices liés à ce type d'alimentation ?

Relation médecin patient :

Pouvez-vous me raconter les interactions avec votre médecin généraliste concernant votre végétarisme ?  
(Comment se déroulent vos consultations chez le médecin généraliste ? Est-il au courant de votre type d'alimentation ? Si oui, vous fait-il des recommandations particulières par rapport à ceci ?)

On arrive à la fin de l'entretien. Est-ce que vous souhaitez ajouter quelque chose sur le sujet ?

Nous nous intéressons à vos perceptions et pratiques vis-à-vis des patients végétariens. Nous souhaiterions enregistrer cet entretien afin de pouvoir analyser ces données de recherche. Bien sûr, vos données seront anonymisées. Acceptez-vous l'enregistrement de l'entretien et l'analyse de vos données ?

Premièrement : questionnaire quantitatif : « je propose que vous vous présentiez en quelques phrases ».

1- Quel est votre âge ? Pratiquez-vous une activité physique régulière ? Depuis quand êtes-vous installé ? En milieu rural ou urbain ? êtes-vous végétarien ?

2- Pratiques d'auto-soin :

Faites-vous des choses pour améliorer votre santé au quotidien ? Avez-vous déjà eu recours à l'ostéopathie, l'acupuncture, ... ? A titre personnel, quelle est votre consommation de viande ou poisson sur la journée ou la semaine ?

Questionnaire semi-dirigé pour les médecins généralistes :

**1- Exploration des connaissances** = Que savez-vous des régimes alimentaires particuliers, et notamment du régime végétarien ?

Relances possibles : La différence entre régime végétarien et végétalien ? Faut-il compléter ? Combien de fois par semaine conseillerez-vous à un patient de consommer de la viande/du poisson ? Vous sentez-vous suffisamment informé ?

Ajout pour le 8<sup>ème</sup> entretien : Est-ce que le régime végétarien a un impact sur la santé ?

**2- Représentations** = Décrivez-moi le patient végétarien typique ou les différents types de végétariens (âge, sexe, profession) ?

Relances possibles : Pourquoi sont-ils devenus végétariens d'après vous ? Comment se soignent-ils ?

**3- Pratique** (prévention des carences + recherche des difficultés psycho-sociales) = Avez-vous des patients qui se disent végétariens ? Racontez-moi une consultation avec un patient végétarien : comment prévenez-vous ses carences ? Comment organisez-vous sa surveillance ?

Relance : Avez-vous déjà conseillé des patients à propos de l'alimentation végétarienne : Des conseils d'équilibre pour les végétariens, ou de diminution des produits carnés chez les non-végétariens ? Avez-vous un suivi particulier chez les femmes enceintes végétariennes ? Les enfants végétariens ? Les personnes âgées végétariennes ? D'après vous, quelles difficultés les végétariens peuvent-ils rencontrer dans leurs vies quotidiennes ?

On arrive à la fin de l'entretien. Est-ce que vous souhaitez ajouter quelque chose sur le sujet ?

Remerciement de la participation au questionnaire ;

Proposition de communication des résultats : adresse mail ;

Motivation et satisfaction de la participation à la thèse ;

Fiche récapitulative à lire ensemble.

# Entretien personne végétarienne n°10

Questionnaire quantitatif :

Quel est votre lieu de naissance ? Bergerac 25200

Quel est votre âge ? 47 ans

Où vivez-vous (milieu rural, semi-rural, urbain) ? Brive la gaillarde (urbain)

Êtes-vous en couple ? Oui

Avez-vous des enfants ? Non

Que faites-vous dans la vie ? Avocat

Pratiquez-vous une religion qui vous interdit de manger de la viande ? Non mais je suis de sensibilité bouddhiste

Depuis combien de temps votre alimentation est-elle végétarienne ? totalement végétarienne depuis 2016 (4 ans), j'ai arrêté la viande en 1991 à l'âge de 18 ans

Souffrez-vous d'une maladie chronique ? Endométriose, et j'ai eu la maladie de Lyme aussi.

Pratiques d'auto-soin :

-Que faites-vous pour protéger et améliorer votre santé au quotidien ? Faites-vous du sport ? Avez-vous déjà eu recours aux médecines alternatives, à l'ostéopathie, l'acupuncture, ... ?

-Alors j'ai une pratique régulière mais pas intensive de marche 1 séance par semaine 2h maximum, une séance de yoga par semaine et une séance de cardio par semaine.

Je fais une séance d'ostéopathie viscérale 1 fois par trimestre par rapport aux questions d'endométriose, je fais également des séances de méthodes holistiques, comme des séances de biochimie, d'homéopathie.

Questionnaire semi-dirigé pour les personnes végétariennes :

Raisons du végétarisme :

-Comment êtes-vous devenu végétarienne ? Depuis combien de temps ? Racontez-moi l'histoire de votre végétarisme.

-Depuis toute petite j'ai un rejet que je ne comprends pas et que je ne m'explique pas par rapport à la viande. Et ça remonte aux premières consciences que j'ai de moi, c'est-à-dire que vers l'âge de quatre ans j'étais punie car je ne mangeais pas de viande. Voilà. Et rapidement j'ai fait le rapport entre la viande et les animaux qu'on avait dans l'assiette qui étaient les animaux qu'on voyait dans la nature.

Et alors mes parents, j'avais droit au discours que quand je serais toute seule je ferais ce que je voudrais mais tant que j'étais chez eux je mangeais un minimum de viande pour être en forme donc c'était de la viande blanche, du poulet, des choses comme ça, et voilà jusqu'à l'âge de 18 ans où je suis partie à la fac.

Voilà, et l'évolution de tout ça, ça a été une défense du monde animal, incompatibilité complète entre aimer, vouloir sauver les animaux et les manger donc ça ça a été mon orientation, après ben la sensibilité bouddhiste me l'a confirmé. Et en 2016, un jour je me suis levée en me disant « pourquoi je ne mange pas de viande mais je mange du poisson, il n'y a pas de raison à manger du poisson », donc je me suis dit je m'arrête. Sachant qu'à cette époque-là j'avais un sentiment de fatigue, quand je me levais le matin j'avais l'impression d'avoir l'esprit embrumé, cotonneux, d'être fatiguée, de ne pas être bien, et j'en avais parlé à un médecin généraliste qui m'avait dit ben tu sais comme tu ne manges pas de viande et que tu compenses avec le poisson, et ça pourrait être un effet des métaux lourds. Après une semaine après avoir arrêté les poissons je n'ai plus eu cet effet. Et suite à cet arrêt du poisson, je n'ai plus aussi besoin d'aller chez le coiffeur, j'ai moins de cheveux blancs. Alors on m'a dit ça peut être le mercure aussi...mais je ne sais pas pourquoi je dis juste ce que j'ai noté. Et je suis moins fatiguée aussi. Je ne pouvais plus me lever. En une semaine.

-Et cette prise de conscience par rapport au bouddhisme comment est-elle venue ?

-Ben un jour quelqu'un m'a dit que quelqu'un de très important qui s'appelle le Dalaï Lama venait en Dordogne. Je venais de passer le bac et donc je me suis dit ah bon quelqu'un qui a eu le prix Nobel de la paix vient chez nous, comment ? Et là bien cela a été une rencontre importante dans ma vie, il s'est passé quelque chose quoi. Je ne peux même pas expliquer ce que j'ai ressenti. J'ai été touchée et ça a donné une lecture à toute ma

sensibilité animale.

Vécu :

-Vos relations avec vos proches, végétariens et non végétariens, sont-elles impactées par votre mode d'alimentation ?

-Alors mes relations sont complètement impactées (rires) par ma manière de manger, parce que tu as toujours quelqu'un pour te dire que c'est mauvais pour ta santé, que tu peux bien une fois déroger au truc, voilà on t'évoque toutes les bonnes raisons pour ne pas faire comme tu fais. Et dès que par exemple dès que j'ai un rhume ou quelque chose on me dit « ah ben c'est normal, si tu mangeais comme il faut tu ne serais pas malade ». Et au restaurant on me regardait comme si j'étais une tarée (rires). Et puis depuis qu'il y a eu l'invention géniale de la notion de végane, maintenant c'est sur toutes les ardoises de tous les restaurants même en Corrèze, et quand je dis je suis végane, bien là tout de suite c'est bien vu.

Et puis par rapport à mon entourage et bien comme à la longue quelque part ils voient que je suis mieux, que ça se passe bien même par rapport à ma maladie auto-immune, je pense que ça a fini par influencer sur eux, c'est-à-dire que mes parents mangent moins de viande maintenant. Ils ont été influencés et ils s'en portent mieux aussi par rapport à certaines maladies inflammatoires dont ils souffrent.

-Et votre conjoint ?

-Il ne l'est absolument pas. C'est un ancien joueur de rugby, un viandard, mais avec un certain respect, il fait une base de repas, dans laquelle il rajoute de la viande ou autre, et tout ce qu'on cuisine est à base de légumes et ensuite on rajoute ce que l'on veut, il n'y a pas de cuisson avec la viande. Donc il n'y a pas de souci que ce soit au niveau relationnel par exemple.

Pratique et bien-être :

-Comment pratiquez-vous l'alimentation végétarienne et comment vous sentez-vous ?

C'est-à-dire comment vous vous alimentez sur une journée type par exemple, comment vous alimentez-vous en protéines ?

-Alors ben moi c'est un petit déjeuner qui est classique avec un jus de fruit, avec un laitage qui sera toujours un laitage de lait de brebis ou de chèvre, voilà, une tisane, quelque chose d'herbal, végétal, sans que ce soit du thé, ensuite je m'accorde quand même à grignoter un petit gâteau bio sans gluten.

Le midi c'est une entrée, des carottes râpées, ou du céleri, ou du chou râpé, une entrée classique que je me prépare moi-même. Je ne mange pas en collectivité sinon je serais malheureuse. Et après toujours quelque chose de chaud donc soit des lentilles, soit pâté de pommes de terre, raviolis végétariens, pas forcément de dessert et je le décale à l'après-midi une compote par exemple. Le soir ça va être plutôt un potage, une salade verte, quelque chose de plutôt simple.

-Quelles sont vos sources de protéines ?

-Alors, protéines, je ne sais pas à quoi ça correspond, je mélange je crois glucides, protéines... Je réponds bien si je dis que c'est des oléagineux ? Des amandes... du fromage de brebis, de chèvre, le soja je m'en éloigne car par rapport à l'endométriose je fais attention...

-Est-ce que selon-vous, être végétarien peut engendrer des carences ?

-Oui si on ne fait pas attention, oui.

-Lesquelles ?

-Je pense qu'on peut avoir une fragilité osseuse, des pertes de dents, des pertes osseuses, des pertes de cheveux... On est sous-vitaminé je pense. On doit être fatigué sûrement. Pour moi un végétarien non supplémenté c'est pas possible.

-Que faites-vous du coup ?

-Alors pour moi c'est une fois par an je fais une prise de sang où il y a une recherche des vitamines A, B, C, D, après il y a des choses beaucoup plus complexes que je ne saurais pas dire, le fer aussi je crois.

-Utilisez-vous des compléments alimentaires ?

-Oui, vitamine A, vitamine B12 de Solgar, Omégabiane qui contient des oméga 3-6-9, 2 fois par an une cure de Zinc, après une cure très courte de fer 2 fois par an aussi, pas les mêmes mois, après de la vitamine D car je suis trop basse en vitamine D. J'étais à 8 à 40 ans, j'étais en ostéoporose. Ensuite, l'I biane des laboratoires Pilège

quand on est à l'automne, ça permet d'augmenter les défenses immunitaires.

-Votre poids a-t-il évolué ?

-C'est très équilibré.

-Êtes-vous satisfait de son évolution ?

-Oui.

-Avez-vous le sentiment de moins tomber malade ?

-Oui, depuis que je suis végétarienne totale, c'est sûr. Avant j'étais une habituée des angines, j'avais des crises liées à l'endométriose qui étaient handicapantes pour ma vie sociale. Là cet hiver je n'ai pas eu d'angine, depuis l'âge de 18 ans avant j'avais en permanence des foulards, et là je n'en ai plus. Je n'ai plus d'angines.

-Vous sentez-vous en meilleure forme ?

-Oui.

Sources d'information :

-Comment cela se passe en pratique lorsque vous vous posez une question sur le régime végétarien, quelles sont vos sources d'information ?

-La première source d'info ça va être d'aller voir sur internet, j'ai aussi le magazine alternative santé qui est très bien fait dans lequel je trouve pas mal d'informations.

Evaluation des connaissances :

-Quelles pathologies pourraient être liées à une alimentation végétarienne ?

-Ben une carence alimentaire. Ça pourrait entraîner des problèmes de dentition, de squelette.

-Quels sont les bénéfices liés à ce type d'alimentation ?

-Et bien j'ai l'impression si vous voulez de ne plus vivre en étant enflammée comme je l'étais, j'avais un ventre en permanence de femme enceinte de trois mois, j'ai retrouvé un ventre plat, voilà. Et pas de douleur.

-Et par rapport à la population générale ?

-Et bien moi ceux que je connais, c'est des gens qui ne sont pas en surcharge pondérale. Je les trouve plutôt dynamiques, ils ne se traînent pas quoi. Au niveau psychologique, c'est des gens qui me semblent être plus clairs dans leur tête. C'est des gens qui lorsque je parle avec eux, ils vont pas m'expliquer que le mari a trompé sa femme avec la voisine, il y a des valeurs, ils sont clairs, on est sûr des grands principes, ils sont clairs dans leur tête, ils ne s'embarrassent pas de conneries, ils sont carrés, voilà (rires).

Relation médecin patient :

-Pouvez-vous me raconter les interactions avec votre médecin généraliste concernant votre végétarisme ?

-Oui. Donc c'est quelqu'un qui quand je lui ai dit que j'étais végétarienne il m'a dit « oulala il faut pas rester comme ça il faut qu'on fasse... » le précédent généraliste m'avait répondu « il faut se forcer (rires), il faut manger du poisson quand même », il n'y avait pas de prise en compte de mes goûts. Et donc le nouveau quand il a compris que je ne mangeais pas un gramme de viande ni de poisson, il m'a tout de suite expliqué, substituée, il m'a dirigé vers les huiles, de cameline, de lin, etc. Alors lui il a eu un DU de nutritionniste je crois, donc je pense que ça aide. Il propose des solutions contrairement à mon ancien médecin généraliste et à la tendance que je vois autour de moi.

Et lui du coup je l'ai rencontré quand j'ai eu la maladie de Lyme, on m'a dirigé vers un des seuls spécialistes en nouvelle aquitaine qui est à Bergerac, qui utilise plutôt du naturel, plantes, huiles essentielles, etc. Et c'est avec lui que j'ai parlé du végétarisme, c'est lui qui me suit, et depuis tout va bien, et donc je me dis que je suis au bon endroit et avec la même personne. Ce qui me plaît dans les gens comme lui qui sont ouverts à ça c'est qu'il ne cherche pas à me coller son modèle de la fac sur le dos et sur ce qu'il sait, il part de ce que je suis pour élaborer un protocole de soins, il adapte. Ça part pas de son savoir pour aller vers moi et je rentre dans un moule, c'est le contraire. Il tient compte de qui je suis pour faire.

-On arrive à la fin de l'entretien. Est-ce que vous souhaitez rajouter quelque chose sur le sujet ?

-Et bien, non, je ne crois pas.

## Entretien médecin généraliste n° 9

Est-ce que tu peux te présenter et présenter ton activité en quelques mots ?

Euh, donc, médecin généraliste, 56 ans, installé depuis 28 ans en milieu rural. Tout seul pendant, euh, tout seul dans un cabinet pendant... les 19 premiers années. Et en regroupement, on travaille un peu en pluri-disciplinaire avec une consœur et puis des équipes autour, et même un diététicienne pendant une toute petite année qui n'est pas restée. Activité euh modérée, voilà si tu as besoin de le savoir, de 20-25 personnes par jour maximum voilà. A peu près voilà.

Thésarde : Des orientations particulières dans... ?

Soin primaire +++ voilà.

Et, au niveau médical, t'as d'autres activités ?

non... Euh ah oui, si, si, oui. T'as raison. Depuis une dizaine d'année. Je suis maître de stage voilà. Donc j'accueille des internes. Je fais quelques cours pour aider la CPL locale et comme je suis très militant de l'indépendance, de tout ce qui n'est pas dans l'intérêt des patients, de manière très spécifique, je milite un peu. Anti-lobbyiste. Contre les industries pharmaceutiques et leurs influences. Donc je, voilà, je participe à des cours, le cours de FACRIPP que t'as vécu d'ailleurs, depuis que ça a été créé. Et après j'ai pas d'autre activité professionnelle autre.

A titre personnel, quelle est ta consommation de viande ou de poisson sur une semaine ?

Euh... alors, qu'est-ce que tu appelles viande ? Euh, voilà, tout tout ?

Tous les animaux.

Tous les animaux ? Est-ce que je mange un peu d'animal tous les jours ? Euh ouais, je crois que je mange un bout d'animal tous les jours. Euh, mais euh, pfff. Ouais, c'est pas, c'est pas de la viande rouge tous les jours. Voilà. C'est euh plutôt des **dominantes de viande blanche et de poisson parce qu'on aime bien le poisson**. Euh... voilà. Mais j'aime bien toutes les viandes, mais vraiment toutes. **J'ai tout goûté, tout ce qui est goutable, je l'ai goûté**. Des matrices de truite bouillie, en passant par les œufs couvés ou les boudins de chien. Voilà. [rires]

Ok, ça marche. Mmh, qu'est-ce que tu sais des régimes alimentaires particuliers et du régime végétarien, vegan ? Pour toi c'est quoi ?

Euh... Ben, la, la différence ? **Ben, régime végétarien, c'est euh, régime sans euh, sans euh, sans euh... sans viande**. Voilà. Mais euh... mais par contre, il y a **quand même des protéines animales**. Et vegan donc, il n'y a pas de protéines animales, si j'ai bien suivi. Voilà.

Qu'est-ce que t'entends par protéines animales ?

Eh ben, tout ce qui, ben tout ce qui est animal ! C'est-à-dire, un animal c'est euh, ben ça va de... ben tout ce qui est **animal ou produit par un animal**. C'est-à-dire euh, euh, bah l'œuf c'est un animal, euh... les produits laitiers, c'est d'animal. Voilà. Toutes les protéines d'origine animale voilà.

Et le poisson ?

Ben oui, c'est un animal. Donc, du coup, il n'y a pas de poisson dans le véganisme à mon sens. Enfin je pense. Alors que t'en a dans le, chez les végétariens. Voilà.

Est-ce que d'après toi, c'est, ça a un impact sur la santé ? Bon, mauvais, neutre ?



[silence]. Euh, moi je pense que ça a un impact si tu sais pas euh, si tu sais pas manger correctement dans le mode alimentaire que t'as choisi. Voilà. C'est-à-dire que le mode alimentaire traditionnel, bah par exemple local landais, bah euh, euh il peut avoir des impacts très négatifs sur ta santé si t'es pas dans un régime dit « équilibré ». Parce que **tu répartis pas correctement, je sais pas moi, tes fibres, tes féculents**, ces choses-là. Quelqu'un qui est, bah qui est euh, qui est euh... qui est **végétarien et qui connaît pas grand chose ou pas suffisamment de chose à, bah je veux dire à... aux végétaux qu'il veut manger, euh parce qu'il sait pas bien les cuisiner, bah il va, il court toujours un risque de faire des erreurs**. Et dans le **veganisme**, c'est à mon avis **encore plus important**. Parce que tu, tu, tu te concentres sur des protéines purement végétales, et on est, nous, on n'est pas dans une culture euh, on est dans une culture euh plutôt omnivore en fait dans nos, dans nos milieux européens. Donc on a intérêt, à mon avis, de s'intéresser euh vraiment de près à ce régime. Mais **au-delà du régime**, se présenter à, s'intéresser à, à bah au, au **contenu de l'aliment, à la manière dont on le cuisine, de la manière dont on les associe**. Enfin euh, voilà. Euh de **plaisir d'apprendre à cuisiner ses aliments**. Euh, voilà. C'est, c'est ce côté-là qui me paraît important pour éviter des risques sanitaires quoi.

Donc autant le végétarien que le non végétarien ?

Autant que le végétarien, que le veganisme, que le... qu'un menu, même je sais pas moi, un régime méditerranéen quoi. Voilà.

Ok. Donc d'après toi, faudrait compléter les végétariens ou les vegans ou pas ?

Euh... Je sais pas. Je pense que y'a des gens qui, je pense que **y'a des gens qui font bien les choses. Donc, qui ont pas besoin de compléter**. Moi je [bafouille], à travers le, au delà du régime, je vais m'intéresser au, à bah je sais pas, à **l'état staturo-pondéral de la personne**. Alors, si c'est des enfants, à plus forte raison leur **développement**. Et euh, si euh, y'a des indicateurs de ce développement qui, qui font défaut, bah, je serais en droit de me dire que ba oui, il faut les compléter de quelque chose. Après, il faudra se poser la question de quoi. Est-ce qu'il leur manque des protéines ? Lesquelles ? Euh, donc du coup de, partir pourquoi pas dans des examens pour les mettre face à ce, à ce, à ce défaut. Mais je... **je catégorise pas**. Y'a des gens qui ont un régime, un régime euh alimentaire très euh très local qui est pas de bonne qualité mais qui sont pas dans un déficit. Donc, je vais pas forcément interférer en leur disant : « il faut bien manger, Voilà. » Et puis, dresser mon bâton. Pour le, je pense que je, alors, on n'en voit pas tant que ça quand même. On est dans un milieu rural quoi. Donc c'est peut-être euh, j'ai dans l'idée que c'est très **urbain**. Tu vois, c'est euh, **alors que ça devrait pas finalement**. Puisque [rire]. **Le végétal, il est plutôt dans la ruralité**, puis c'est vraiment, enfin dans mon idée, mais peut-être que tu le diras dans ta thèse, mais j'ai dans l'idée que c'est, c'est très urbain, c'est donc, c'est des gens, **les gens qui s'y intéressent, sont plus à risque de déconnecter, en fait de, de, de, de ce qu'ils auraient besoin de savoir. C'est-à-dire comment pousse un végétal, avec quoi, comment on le cuisine. L'histoire du, l'histoire du végétal. Est-ce que ça pousse dans le coin ou pas ?** Enfin voilà, toute ce genre de choses-là voilà. Donc, donc du coup, on n'en voit pas quand même énormément. Mais de ceux que je connais, voilà, je vais pas me, je **vais pas faire une fixette en me disant : « Oulala, y'a un danger parce qu'ils font euh, voilà euh. »** C'est pareil avec euh, je sais pas moi, un type qui fait un régime, un régime de diabétique. Les questions à se poser, c'est voilà : est-ce qu'il est dans le bon équilibre ? Et le **bon équilibre**, c'est pas que non plus, que des indicateurs de son strict poids ou sa glycémie. Ça va être aussi euh, est-ce qu'il est bien dans son basket, dans ses baskets. Y'a des gens que ça rend malade de faire des, d'avoir des contraintes, euh des choses comme ça. Donc je voilà, je suivrais un petit peu ça... un peu de loin. Voilà.

Tu te sens assez informé ? Et quelles sources d'information tu utiliserais ?

Alors, je me sens **absolument pas informé**. Euh, c'est-à-dire euh, je pense, je ne me sens quand même autant informé je pense que le patient. Mais, euh **si le patient est très branché sur son veganisme par exemple, ben c'est plutôt lui qui va m'apprendre des choses**. Et à la limite, moi je vais euh, je vais **renvoyer ma science de bon sens** par rapport à ce qu'il, par rapport à ce qu'il fait. Et puis voilà quoi. Et après, comme je suis dans le **milieu culturel** où on est assez connectés sur la, l'alimentation, la cuisine etc, je, j'ai des, des idées quand même de voilà de, un peu générales sur le sujet qui, que je, que je peux fournir. Mais bon c'est euh... ça sera de ce niveau-là. **Ça sera pas, pas trop sur un niveau scientifique voilà**. J'ai aucune info euh, ça doit exister peut-être, mais y'a **pas**

**de formation, enfin dans le sens connu. Dans ce sens-là. Euh, est-ce qu'il en faut ? Euh pff, c'est une autre question. Je suis pas certain.** Mais je, moi, j'en connais pas. J'ai pas de bouquin sur le sujet. Je t'avais montré un bouquin un jour, mais c'est un bouquin beaucoup plus généraliste. Et puis euh, non, voilà, j'ai pas lu de bouquin de cuisine spécialement sur le véganisme. J'ai euh, j'ai euh **mangé plusieurs fois vegan. Voilà.** Mais euh [silence] je trouve intéressant. Voilà. Et après, c'est euh, ça dépend si c'est cuisiné. Si euh, si le veganisme après doit se, être, comment dire substitué par des aliments, enfin par des aliments artificiels ou des euh, ou des, des produits vendus en magasin parce que, parce que le **fond du problème c'est à mon avis de savoir faire travailler ses [rires] son matériaux et puis ses légumes quoi.**

Mmh, ok. Combien de fois par semaine tu conseillerais à un patient non végétarien de manger de la viande ou du poisson ?

Euh, c'est, c'est. Alors combien de fois en fait ? En quantité ou en fois ?

Oui c'est ça, en fréquence.

Je pense que, on, on n'a pas besoin de manger de la viande tous les jours. Donc je pense, j'ai pas de, [répétition] règles. J'ai pas d'idée strictement précise. Mais comme ça, à la louche, je dirais deux fois, **deux fois par semaine de la viande** ça devrait... être largement suffisant. **On n'a pas besoin de manger tout le temps de la viande.** Voilà. Voilà. Sous réserve qu'il y ait quand même une consommation de protéines par ailleurs.

De protéines animales ?

De protéines tout court par ailleurs.

Donc, ça serait quoi les autres... ?

Protéines ? Bah euh, voilà euh, si, si on mange pas de la viande tous les jours, ça veut bien dire qu'on... Moi, je me satisfais pas que de féculents dans, dans, dans un repas. Si euh, si j'ai pas d'autre protéines ! Donc euh, c'est pas parce que je vais pas manger de protéines animales dans une journée que j'aurais pas quand même mes protéines. Donc euh, spontanément, bah je sais pas, quand je fais des **lentilles**, voilà euh. Moi j'aime bien les lentilles, j'aime bien le petit salé, tu vois, donc des lentilles avec des petits bouts d'oignons et des lardons dedans. Euh... [silence] ma, ma, ma femme et toute sa famille vient d'un milieu très asiatique où finalement on a introduit énormément de riz dans l'alimentation. Ben on s'est rendu compte que ben le **riz mélangé avec les lentilles, c'est super bon !** Voilà. Et il se trouve que, tu te rends compte que **si tu creuses un peu le problème, tu, ben tu, ben tu fabriques un peu un peu de la protéine par cette association.** Mais il y a quand même d'abord, le goût voilà. Et donc, on peut faire un repas avec juste ça. Sans forcément avoir la protéine animale derrière voilà. [Rires]. Voilà. **Ça doit me satisfaire.** Parce que j'ai quand même dans l'idée qu'il faut un **équilibre, on va dire, quand même à peu près quotidien en protéines, en glucides, en lipides** quoi. Enfin, dans ce schéma habituel. Pas forcément heu strictement à chaque repas. Mais euh, on va dire sur le, sur au moins la journée. Plus que sur la semaine. Je me vois pas euh, manger un jour des glucides, un autre jour des lipides, un autre jour des protéines. Enfin, je... je sais pas si ça serait de bonnes, bonnes, bonnes lois quoi.

Parfait. Juste quand tu disais que tu t'es rendu compte que lentilles et riz c'était bon, c'était au niveau gustatif ou pour la santé ?

Ah oui ! Que... Ah non, au niveau gustatif. C'est super bon ! Voilà. C'est que ça. Voilà. Donc euh [rires]. C'est sans doute très bon pour la santé, voilà. Il se trouve que c'est très bon pour la santé. Mais euh... je dirais pas la même chose de la semoule et du pois-chiche, d'accord. Parce que je trouve pas ça toujours très bon. Mais pourtant c'est très bien. Ou des haricots rouges avec... avec du maïs quoi par exemple.

Est-ce que, en tête, tu aurais un profil type ou des profils type de personnes végétariennes ?

Euh... aucun. Euh non je sais pas. Donc si, je t'ai un petit peu dit que j'ai l'impression que c'est une **réflexion intellectuelle de, d'urbain.** D'accord ? Euh, derrière laquelle je me dis, y'a des intérêts qui ne sont pas des

intérêts de santé, des intérêts de plaisir. Qui sont des intérêts de, de **lobbys**. De l'influence en permanence des gens par tout un tas de marketing. Et je pense qu'il y a malheureusement, comment dire, des, des pressions et des influences, des modes qui font que, comme **plus personne ne sait faire la cuisine** depuis longtemps, t'as des tas de **produits qui sont arrivés sur le marché qui se substituent aux gens** pour leur donner à manger. Le veganisme, ou le végétarisme, ou tout ce que tu veux, c'est **une niche de plus pour, pour, pour vendre des choses**. Voilà. Donc je, voilà. **Je maudits un petit peu ça**. Mais après, le profil type des... je sais pas ! J'ai l'impression que c'est... j'ai l'impression des rares cas de... j'en ai comme ça trois à la louche en tête. En tant que, dans l'univers du médecin de soin primaire, que c'est plutôt des **jeunes, des ados**. Des gens qui, y'a peut-être une petite connotation éco, éco-responsable. [marmonage] Des ados, tu vois, de quinze et vingt ans qui font des choix. Se dire : « Tiens, ça **c'est pas bien, donc je fais le choix de**. » Et qui trouvent peut-être **leur bonheur** là-dedans. Donc, je sais pas si c'est un cliché de ces gens-là. Mais je sais que c'est des gens plus variés mais voilà. J'ai pas plus d'exemple à te donner.

Mmh, c'est intéressant. J'ai plusieurs questions : tu dis « Ils trouvent leur bonheur » dans le sens où pour eux, ça leur donne un but dans la vie ? Ou ça les satisfait d'avoir une cause pour laquelle lutter ?

**Le bonheur d'être en accord avec des idées, les idées qui sont en train de se construire.** « La planète est foutue, qu'est-ce qu'on peut faire pour elle ? » Le steak, un steak ça coûte 2000L d'eau et puis on en mange trop, ça sert à rien. J'apprends, j'apprends par la bande, que finalement, on peut, on peut vivre très correctement en bonne santé sans manger de steak. Ben, cette niche veganisme arrive, et peut les satisfaire. Alors, les deux petits bémols, quand même, c'est que c'est... c'est quand même beaucoup de végétal, beaucoup de... de... **qui sont pas dans notre culture forcément**. Ou alors qui l'ont été et qui ont disparu depuis très longtemps. Et du coup, on a tellement de, de comment dire de, de gens qui mangent un petit peu par facilité ou par défaut parce qu'ils n'ont pas les moyens de manger... avec une mauvaise graisse, un mauvais féculent, et puis, et puis euh... une protéine animale, qui coûte rien, de bas de gamme, que c'est quand même **compliqué d'arriver à intégrer cette idée d'être un peu, un peu dans l'idée d'économiser la planète et d'y faire attention**. Et de pas faire...et puis de, de, **garder le goût et... le goût et le plaisir** ouais.

C'est-à-dire c'est difficile, y'a une vraie frontière entre le premier et le deuxième ? Entre le fait de cuisiner et... que c'est très difficile de faire ça ?

Ouais, je pense ouais. De, comment dire, les euh... parce que j'ai aussi quelques exemples comme ça dans la tête, de... bah **de gens qui voudraient euh passer à cette éco-responsabilité, mais qui ne peuvent pas**. Parce que ben c'est dégoûtant, c'est pas bon, **ça coûte un effort, il faut le cuisiner**. Ça coûte cher aussi, je pense. De faire... je veux dire, de faire, de faire la cuisine euh vegan pour parler du véganisme. Ça a forcément un coût si tu veux le faire bien. Parce que c'est de la cuisine. [marmonage]. Alors qu'un steak et euh des pommes de terre, des frites (on fait le gros raccourcis mais c'est un peu celui-là actuellement), ça, ça coûte pas cher, ni en temps ni en énergie, ni en... en dépense intellectuelle pour se dire comment on la fait quoi. Personne ne ratera un steak quoi. On le ratera parce que la viande n'était pas bonne au départ. Par contre, si tu veux faire un repas satisfaisant, ça coûte. Voilà, **ça coûte en, en, en éducation, en argent**, enfin... en toutes ces choses-là. Donc c'est vrai que t'as quand même ce, ce petit paradoxe, **cet écart quoi**. Qui... d'accès, c'est pour ça que je parlais, c'est quelque chose de très intellectuel. Et voilà quoi. Et peut-être plus **urbain, alors urbain, dans le sens, dans le sens social**. C'est-à-dire... urbain, enfin le cliché de l'urbain, c'est celui qui, qui vit dans un environnement où il a un peu accès à tout, y compris à la **culture**, par exemple de la, de la, de la **gastronomie**. **Qui a du temps, qui a un peu d'argent**. **Je te parle pas de l'urbain ouvrier** de chez... je sais pas où, de chez Renault, qui n'a qu'une hâte quand il revient du boulot, c'est de s'avaloir sa baguette de pain parce qu'il est affamé, et qu'il a dépensé plein de calories, et puis qu'il est crevé ; Enfin voilà. Lui, il ne va pas intellectualiser ça. Et voilà.

Dans ce que tu as dit, j'ai aussi une autre question : t'as parlé du lobbying qui ferait qu'on peut vendre plus de produits, que ça crée une filière commerciale ?

Ouais bien sûr, bien sûr.

Donc, ça serait par exemple pour vendre du tofu ? Que tout ça, ça serait un peu... ?

Bien sûr. Puisque le, le, le... comment dire. Le tofu, ben le tofu on le produit pas. On ne produit pas soja, ici en

France. Enfin, on commence. On n'en fait pas. Donc, on est derrière le, derrière le. Pour rejoindre le cliché de l'ado qui va être éco-responsable et qui se met au véganisme, ben en fait, il tombe dans un **énorme paradoxe**. De penser qu'il ne pourra consommer vegan que si, que en utilisant des produits qui sont loin de la logique éco-responsable. Parce que, ben euh... le tofu, **le tofu n'a rien à faire ici**. Enfin, bon c'est peut-être un bon produit. Il est complet. Il a toutes les protéines, les fameux acides aminés (je sais pas lesquels) mais qui, là qu'on pourrait manger tout seul. [marmonage]. Ou alors, il faut savoir le cuisiner en fait. **T'as goûté du tofu ? [rires]** c'est euh... voilà. C'est, après, si on est dans un, dans un esprit, alors là du coup, on intellectualise encore plus l'alimentation. C'est-à-dire, de dire ben c'est juste, c'est juste que pour... Que **manger pour survivre**, mais du coup, de manger bien pour bien survivre : alors là, on sort de l'alimentation plaisir. Ce que je conçois pas dans la santé. De **ne pas avoir d'alimentation plaisir**. [rire sec] **Et ça, c'est euh, enfin c'est un peu, un peu regrettable quoi**. Je trouve que ça c'est un peu regrettable [chuchoté]. Voilà. Et donc, pour revenir sur l'idée que ben,... [marmonage] faire des plats, des plats purement vegans équilibrés qui ont de la, qui ont de la, de la, de la persistance de le temps. C'est-à-dire, ne pas faire qu'un repas vegan. Quand on est vegan, on va l'être pendant 1 mois. Mais on va faire pendant 1 mois que du, que du, que du véganisme, euh... ben **si tu veux pas t'ennuyer, faut que ça soit quand même organisé !** Et je pense que, comme on n'a pas la... (alors, on va peut-être la trouver, ou l'inventer) mais **comme on n'a pas cette culture**, ou on l'a plus, de manger que des légumes, euh, eh ben euh... pfff il y a une niche chez, dans laquelle ils vont s'infiltrer. Des commerçants pour dire : « Vous ne savez pas le faire, nous, on sait le faire pour vous ». Voilà. Alors que, alors que historiquement, alors là, je vais te dire sans doute des grosses, des grosses bourdes. J'en sais rien. Mais ça, c'est peut-être toi qui le développeras dans ta thèse. Ou les introductions peut-être de l'histoire. Parce que c'est ça à mon avis intéressant. C'est que la **protéine animale, jusqu'à il y a... XIXième siècle, c'était quand même la protéine des gens riches**. Hein, c'est-à-dire que... même, voilà les gens pauvres... Bon ici dans les Landes tu vois, c'était du, des métayers exploités par quelques grands propriétaires qui leurs prenaient d'office... Même les poulets je veux dire, ou le poisson. Il restait qu'aux gens les têtes de ces animaux tu vois, ou les parties pauvres. Et ces gens, ben ils ont quand même vécu. Donc ils ont fait du véganisme. Hein c'est-à-dire qu'ils ont, ils allaient chercher les protéines ailleurs. Et donc, du coup, **ces protéines dans notre pays elles existent, et c'était pas du tofu**. Elles existent, ou elles existaient. Elles sont probablement à redécouvrir pour qu'elles soient un peu plus adaptées à notre, notre milieu. Et c'est l'arrivée de la, l'arrivée de l'industrialisation, qui s'est mise à vendre pour rien, de la protéine pas cher animale en fait aux gens. En leur disant, voilà : « Vous avez accès à, **vous allez avoir accès à, au niveau social quoi !** A la richesse. » Et en fait on leur en a tellement vendu, on les a survendus. **On les suralimente en protéines**, qu'on les a maintenant enfermés là-dedans. Et ils savent même plus qu'il existe, ou qu'il existait probablement des légumes perdus. Enfin, ou qu'on est peut-être en train de retrouver si l'on veut, mais pour ça quoi. [discussion sur l'intro de thèse] A mon avis, **il y a du véganisme pour des raisons commerciales**. Alors que les bases, les bases, ça doit pas être ça. Si le véganisme est arrivé un peu comme ça, s'il y a **une niche un peu de, de déception profonde** que y'en a marre de cette bouffe, où on n'arrive plus à s'en sortir et que on... un jour on se rend compte qu'on n'a pas besoin de manger comme ça. **Qu'on peut manger beaucoup plus léger sans surconsommer**. Euh, bah que ça soit l'occasion de dire ben : que c'est pas une invention, que ça existe déjà et que, et qu'on puisse le réapproprier quoi. Moi, j'ai un fils qui a fait un mois, plus d'un mois, il est resté quasiment deux mois dans une communauté vegan à faire la bouffe. Il m'a dit un truc vachement rigolo, c'est qu' « On faisait caca comme les éléphants ». C'est-à-dire que t'as une hygiène, t'as une hygiène. La protéine, ça pue. [Marmonage] C'est la protéine animale qui donne de l'odeur. [Marmonage] ça pue la merde voilà. [rires] Et par contre, quand t'es dans le véganisme pur, eh ben, t'as plu cet inconfort, tu te sens mieux. Même tu peux avoir beaucoup moins de problèmes digestifs etc. Alors après, est-ce qu'il faut faire des extrêmes ? Euh voilà. [Rires]

Alors, on a répondu à cette question à l'occasion de la discussion. Mais à ton avis, pourquoi ils sont végétariens ? Ces personnes-là ?

Ben parce qu'ils sont **insatisfaits** de quelque chose. Moi je pense qu'on est, on est végétarien parce qu'on n'est satisfait pas de ce qu'on mange. De la manière dont on mange. Je pense que c'est une insatisfaction. Alors **l'insatisfaction, elle peut être variée**. C'est une insatisfaction parce que, parce que... ben justement, j'ai un **inconfort digestif**, un trouble digestif de manière générale. Donc ça ne me satisfait pas. Je vais chercher une **alimentation plus légère**. Et le véganisme peut répondre à ça. Ça peut être une **insatisfaction gustative**. Une insatisfaction peut-être **financière**. Je pars de l'idée que **ça peut ne pas coûter cher du tout de manger que des végétaux**. Y compris sur des filières courtes, bio, où des fois on a des clichés que les légumes du marché peuvent coûter. Mais ça peut coûter bien moins cher que la surconsommation de, quand on voit les gens qui s'achètent

leur palette de 10kg de côtes de porc, parce que tu vois elles sont en promo ! En fait, ils les surconsomment parce qu'elles sont en promo. Ils se sont dit : « Voilà, c'est chouette, on va y aller ». Mais donc tu peux avoir effectivement des tas de raisons. Mais c'est sans doute une insatisfaction derrière. Voilà. Et qui peut être aussi **l'insatisfaction politique** sur le truc de l'écoresponsabilité quoi. Mais après bon. Moi, je pars du... on est quand même des omnivores au départ. Donc est-ce qu'on doit passer de... parce qu'un végétarien c'est quoi, c'est un herbivore ou pas ? Je sais pas. On peut considérer que c'est un herbivore. Si on catégorise les grains, les herbes, je sais pas. Est-ce que ça serait un herbivore ? Est-ce qu'un homme qui devient végétarien, en fait, finit par être un herbivore ? Moi, je te parlais des selles qui sont transformées, qui devient une réalité. Et donc ça devient un herbivore. Donc du coup, ça redéfinit : **est-ce qu'un homme est un herbivore, ou peut être un herbivore ?**

Ou est-ce que les omnivores peuvent vivre en herbivores ?

Alors ça, on en a les réponses scientifiques, c'est que **probablement. Mais ils ont intérêt à faire très attention à, à ce qu'ils produisent. Puisque c'est les protéines.** Enfin, tu le sais mieux que moi. C'est surtout les protéines qui apportent des tas d'éléments. Dont certains qu'on n'est absolument pas capables de produire du coup. Faut bien faire gaffe qu'ils existent quoi.

Est-ce que d'après toi, les végétariens ont une manière différente de se soigner des autres personnes ?

Y'a pas de raison. Moi, je pense qu'il n'y a pas de raison. Je pense qu'il y a pas de raison. Mais peut-être que les gens qui s'intéressent au végétarisme, enfin qui le pratiquent, sont présélectionnés par d'autres critères. Euh, bah une fois de plus, voilà, **de recherche de pureté** peut-être. Donc pas de soin, des soins plus naturels (alors je sais pas ce que c'est un soin naturel). Je sais pas. Je sais pas. Je, voilà, à mon échelle, je saurais pas trop dire. J'ai dans l'idée que, ouais j'ai l'idée du cliché toujours urbain effectivement. Que un végétarien, peut-être que, il a peut-être **un risque d'extrapoler voilà son bien-être, ou la recherche de son bien-être.** Et donc de se soigner par, uniquement par des plantes. Mais je suis pas sûr. Parce que je pense qu'un végétarien, s'il a une grosse angine, ou qu'il a une grosse angoisse, il cherchera un soin, le soin qui lui convient. Et ça pourra **être des plantes** si ça marche, mais ça pourrait être autre chose s'il lui faut autre chose. Enfin, en toute logique.

Ok. Si t'as des patients qui se disent végétariens dans ta patientèle, est-ce que tu peux me raconter une consultation que t'aurais eue ? Une consultation type avec un végétarien. Est-ce que tu prévois ses carences d'office ? Est-ce que tu fais des bilans ?

Ben, ça serait pour, il viendrait me voir parce qu'il est végétarien ? **C'est pas un motif.** Il vient me voir parce qu'il a mal au genou et il me dit : « Je suis végétarien. » Ben non, je vais pas aller chercher des déficits parce qu'il est végétarien. Par contre, s'il est, je vais l'interroger pourquoi, si son motif de consultation est en rapport avec son végétarisme. S'il a **perdu du poids**, s'il est **atrophie**, s'il consomme, je sais pas moi, son glycogène de ses muscles parce qu'il s'alimente pas correctement, ouais. Là je vais, je vais faire un lien. Donc, je vais, je vais euh... dans, comment dire, l'interrogatoire, et la définition de l'habitus, je vais intégrer qu'il est végétarien. Donc ça, **c'est une donnée qui peut être une donnée médicale.** Donc c'est important de le savoir. Et que du coup, je vais intégrer, ou creuser s'il y a un lien avec... Mais par contre, je vais pas, y'a aucune raison je veux dire. Un type qui est noir et qui vient me voir parce qu'il a une angine, je vais pas, je vais pas me dire : « Il lui manque de la vitamine D, parce que lui il est noir et c'est peut-être pour ça qui fait des angines ». Tu vois ce que je veux dire. Par contre, s'il a toujours des états infectieux répétitifs et qu'il est très noir de peau et qu'il vient de Norvège, peut-être que je vais me dire, même si, alors c'est un très mauvais exemple que je te donne. Mais c'est juste pour imaginer, qu'effectivement, voilà. On pourrait se poser la question d'un, d'un déficit en rapport avec cet état-là. Tu vois ? Parce qu'à la limite, **végétarisme, ça serait un état, c'est une manière d'être quoi.**

Ok. Est-ce que d'après toi, les personnes végétariennes, elles peuvent rencontrer des difficultés dans leur vie quotidienne pour s'organiser, évoluer avec les autres ?

[interloqué] euh non je sais pas. Enfin, euh, oui et non. Enfin, je... si je suis végétarien et que j'invite euh, que j'ai **une vie sociale** et que j'invite des gens et qu'eux, ils le sont pas, beh ça me pose un problème, ça leur pose un problème. C'est-à-dire qu'on partage mon végétarisme quand on se rencontre, ou on fait plusieurs plans. Enfin, **techniquement t'as forcément des problèmes.** Mais, pfff, au-delà de ça, voilà, je veux dire, **ça n'a aucune raison**

**que ça soit discriminant.** Là où ça peut poser un problème, c'est si je veux bien faire mon véganisme, bien le vivre, et puis trouver les bons produits, qu'ils sont pas **disponibles** parce que, parce que y'en n'a pas tant que ça, ou c'est très compliqué, où je mangerais toujours mes lentilles – riz tu vois tous les jours, et puis je vais tourner un peu en rond. Avec la crainte d'avoir un manque ou un déficit de quelque chose. Ça, ça peut poser problème si j'ai accès à un marché, à des, de campagne, ou dans des grandes surfaces. Ca, ça peut poser problème. Ou d'ailleurs, l'idée que t'as des gens qui ont parfaitement compris que c'était un problème, et que du coup, pour éviter que les gens résolvent eux-mêmes le problème, ont pris la place, déjà, de ces niches en te proposant... enfin, je suis persuadé que t'as des rayons végans. T'as des rayons, **t'as des rayons diabétiques, t'as des rayons végans, t'as des rayons...** voilà. Donc t'as déjà des gens qui ont répondu à ces questions-là. Ca, j'en suis convaincu oui. Par contre, moi la question qu'à la limite,... à moins que tu me la poses, dans la question précédente que tu m'as dit, dans l'idée de consultation de quelqu'un qui vient pour, qui est végétan et qui vient te voir : « Est-ce que c'est un problème ? ». Je t'ai dit que non, parce que non. C'est juste un... comment dire, un point d'intérêt comme ça que j'ai noté dans son dossier médical. Mais par contre, ça arrive **qu'à eux, ça leur pose un problème** et qu'ils viennent me le soumettre. C'est-à-dire, le problème... alors ça, c'est beaucoup plus un classique je pense, parce que, pour le peu de gens que je vois, que j'ai vu un peu autour du véganisme, du végétarisme, ils viennent, ils viennent euh... enfin, j'ai l'impression **qu'ils viennent me... me demander une bénédiction.** C'est-à-dire que voilà. On fait du véganisme, parce qu'on pense que c'est bien, alors pour des tas de raisons. Et du coup euh, est-ce que c'est bien, est-ce qu'on n'est pas en manque ? Et c'est plutôt eux qui vont me mettre dans l'idée : « Tiens, est-ce qu'il y a, est-ce que je risque pas d'avoir un déficit ? Est-ce qu'il faut pas chercher des choses qui me manqueraient ? » Et alors là, ma réponse, ça sera la même que celle que je t'ai donné avant. Je leur dis : « Bah, y'a aucune raison si, si vous êtes bien. Voilà, vous êtes venu me voir pour le genou. Il n'y a pas de lien avec votre véganisme. Il n'y a pas de raison de faire une recherche de je-ne-sais-pas-trop-quoi-d'ailleurs. Je veux dire, d'un acide aminé à la noix, ou d'une vitamine, parce que voilà. Moi, je vous ferai un bilan si vous n'êtes pas bien dans vos baskets, si vous êtes hyper crevé, hyper fatigué. On pourra faire le lien avec votre véganisme parce qu'on va se rendre compte que, tiens, finalement, c'est depuis que vous avez perdu 12kg et que vous mangez des pois chiches que vous êtes pas bien dans vos baskets. Et c'est pas forcément d'ailleurs à cause du véganisme. Ça peut être du au fait que, c'est moche, pas bon, ça a toujours le même goût, et que du coup, ça devient pesant. » **Ils sont un peu moins gais ! Tu vois, le rapport à l'alimentation, il peut aller loin !** Voilà. Donc, je sais pas si, si, si ça tu le, enfin tu le vois dans dans ces euh... dans cette idée de la consultation du végétan. Voilà quoi. Voilà.

De la recherche, de quand la personne t'exprime une incertitude ? Oui, oui.

D'être rassurée elle-même de faire un truc... Alors, je pense que, de faire un truc qui est pas habituel. C'est un truc un peu hors normes en fait. Enfin, en tout cas, pour l'instant. C'est quand même un peu sur la marge. Je sais pas si, combien il y a de gens qui pratiquent le véganisme ? Dans d'autres pays par exemple. T'as une idée ou pas de ça ?

Je pourrais pas te dire pour le véganisme et y'a que des estimations, des sondages internet. Donc c'est loin d'être scientifique etc, mais on dit qu'en Europe en moyenne, il y aurait sûr, 2% de végétariens et entre 5 et 10% qui disent l'envisager.

Ouais, c'est à la marge quoi. Donc du coup, comme c'est à la marge, ben les gens qui veulent le pratiquer et qui le pratiquent, ils se sentent forcément à la marge de ça. Ils ont... Moi je pense que c'est, en plus complètement légitime de vouloir le, de, de, de vouloir être rassuré de ça, s'ils sont pas très sûrs d'eux. Mais bon. [rire gêné]

On arrive à la fin de l'entretien, est-ce que tu veux rajouter quelque chose ?

Euh... [silence]. Toi, t'es végétan ou pas ? Tu le pratiques ? T'as essayé ?

Euh non.

Alors parce qu'en plus, il y a des restos qui... Il y a de plus en plus de restos qui proposent des menus végans. C'est, ils sont à l'écoute de ça. Et moi je trouve ça très bien, parce que dans un resto, tu as des cuisiniers. Et du coup, parce que tu as des **cuisiniers**, ben c'est probablement... Alors, c'est **une éducation chère, forcément, parce que c'est un restaurant.** Mais au moins, eux ils peuvent t'amener au véganisme. Moi, si un jour je devais

m'y mettre complètement (je suis pas convaincu, parce que j'aime bien quand même la protéine animale comme je te disais au début), mais je pense que je ferais un peu mon éducation en passant par là. Parce que j'ai plus de grand-père ou de grand-mère qui me disait : « Bah ouais, les topinambours et les machins, évidemment, on n'a rien inventé quoi ! ». Voilà. Mais ils sont plus là, donc je peux plus, je peux plus puiser là-dedans. Il doit y avoir des bouquins sans doute là-dessus. 3'30 [Discussion sur la médicalisation des cours de cuisine pour les post-infarctus alors ça devrait appartenir au milieu éducatif] 1'50 Bien que, dans mon idée, moi les, j'aime bien les protéines animales essentiellement à cause de la graisse en fait, animale. Qui est à mon avis le meilleur support du goût. **Le beurre, la graisse, voilà, c'est le meilleur support du goût.** [marmonage] Pour l'exacerber, enfin voilà, le réveiller. L'exhausteur de goût, c'est d'abord un peu la graisse ouais. Et un truc sans graisse, c'est un truc qui est... pfiou, il faut sacrément manier le, la poêle pour en faire un truc bon quoi. Par contre, quand t'as la graisse, voilà, t'amplifies le goût. **La graisse végétale, elle est pff , elle est pfiou, elle est pas très, pas très, pas très palpitante quoi.** Un peu enfin, des huiles , des huiles de graines. Bon, c'est quand même pas... [rires] Là on part !

## ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Livret d'information à destination des médecins généralistes

- Avril 2018 -



Comment accompagner vos patients végétariens ?

**Mémo :** Fruits Légumes Céréales Légumineuses Oléagineux Oeufs Produits laitiers Miel Viandes Poissons

Végétarien	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Végétalien (= vegan)	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗

**Dans ce livret :**  
 - L'alimentation végétarienne considérée est l'alimentation ovo-lacto-végétarienne.  
 - L'alimentation végétalienne n'est pas abordée.

- Les informations contenues dans ce livret sont issues d'une revue narrative de la littérature réalisée par deux médecins généralistes, validées par un groupe de 12 experts en nutrition selon la méthode Delphi, s'inscrivant dans un travail de thèse.
- Le format du livret ne permet pas d'être exhaustif, il n'a pas la prétention de se substituer à une formation spécifique en nutrition.

## CONSEILS NUTRITIONNELS SELON LES ÂGES DE LA VIE

Ces conseils spécifiques s'ajoutent aux recommandations pour l'adulte végétarien (page précédente), et aux recommandations générales pour la population (ex : supplémentation en vitamine B9 pour la femme enceinte, supplémentation en vitamine D selon le risque de carence, etc)

### NOURRISSONS

- Allaitement maternel exclusif recommandé jusqu'à 4-6 mois pour tous les nourrissons, végétariens ou non. Peut être poursuivi au-delà, associé à la diversification alimentaire.
- Si allaitement artificiel : préparations pour nourrissons (de 0 à 6 mois) et préparations de suite (de 6 à 12 mois) uniquement.
- Jusqu'à 12 mois, pas de laits d'origine animale ni boissons végétales non spécifiquement conçus pour nourrissons (risque de graves carences nutritionnelles).

### ENFANTS

- Surveillance des courbes de croissance.
- Surveillance de la ferritine (+/- CRP) lors des périodes de croissance rapide, si les apports en fer semblent insuffisants.

### FEMMES ENCEINTEES OU ALLAITANTES

- Vitamine B12 : augmentation des apports et supplémentation (par compléments alimentaires).
- Fer : augmentation des apports, surveillance de la ferritine et supplémentation si nécessaire.

### PERSONNES ÂGÉES

- Protéines : vigilance sur les apports et surveillance du poids et l'albuminémie si apports insuffisants.
- Vitamine B12 : vigilance sur les apports et supplémentation si nécessaire (absorption de la vitamine B12 moins bonne avec le vieillissement).

## EFFETS SUR LA SANTÉ CHEZ L'ADULTE

Quel est le risque de carences si je suis végétarien ?

**Fer**  
Le risque de carence en fer (anémie ferriprive) ne semble pas plus élevé chez les végétariens que chez les non végétariens. De manière générale, les réserves en fer chez les végétariens, caractérisées par le taux de ferritine, sont basses mais restent dans les normes.

**Vitamine B12**  
Il existe en pratique un risque de déficience en vitamine B12 lié en partie à la difficulté à réaliser des apports équilibrés au long cours. Il faut donc rester vigilants concernant les apports.

Et pour ma santé ?

Il est observé dans les populations végétariennes, comparées à une population omnivore, une diminution de l'incidence ainsi qu'un meilleur contrôle :

- du diabète de type 2
- de l'HTA
- de la dyslipidémie acquise

**Informations manquantes :**

- Pas de consensus obtenu par le groupe d'expert : effets sur l'obésité
- État des connaissances insuffisantes pour conclure par le groupe d'expert :
  - effets sur les cardiopathies ischémiques, accidents vasculaires cérébraux, cancers
  - effets sur la mortalité (total ou spécifique)



# CONSEILS NUTRITIONNELS CHEZ L'ADULTE

## Où trouver les PROTÉINES ?

Les protéines se trouvent dans de nombreux aliments. Il est important de consommer des sources variées d'aliments riches en protéines, associant des céréales (riches en méthionine) et des légumineuses (riches en lysine), et en quantité suffisante, pour avoir un apport complet en acides aminés essentiels.

### Principales sources alimentaires

- légumineuses<sup>1</sup>
- soja et dérivés (tofu, tempeh, etc)
- céréales complètes<sup>2</sup>
- oeufs
- oléagineux<sup>3</sup>
- graines<sup>4</sup>
- produits laitiers
- seitan (protéine de blé)

## Où trouver le FER ?

Le fer d'origine végétale (dit non héminique) est moins bien absorbé que son homologue d'origine animale (à prédominance héminique). Il est néanmoins présent dans de très nombreux aliments. Pour favoriser son absorption, il est conseillé au cours d'un repas riche en fer :  
- de consommer de la vitamine C (sous forme de fruits)  
- d'éviter la consommation de thé ou café

- légumineuses<sup>1</sup>
- soja et dérivés (tofu, etc)
- céréales complètes<sup>2</sup>
- oléagineux<sup>3</sup>
- oeufs
- légumes verts feuillus (tofu, etc)
- graines<sup>4</sup>
- fruits secs

## Où trouver la VITAMINE B12 ?

La vitamine B12 (cobalamine), synthétisée par des bactéries, est la seule vitamine dont on ne retrouve pas de source fiable dans les végétaux. Si les apports en vitamine B12 ne semblent pas suffisants (par ex : faible consommation de produits laitiers), une supplémentation orale par complément alimentaire (disponible sans ordonnance) est conseillée. Attention, la spiruline et les algues en général ne sont pas des sources fiables de B12 car elles contiennent des analogues inactifs.

- produits laitiers
- oeufs
- aliments enrichis en vitamine B12 (boissons végétales, céréales, etc)
- compléments alimentaires

## Où trouver les OMÉGA 3 ?

Il est nécessaire de consommer des sources végétales d'acide gras oméga (Ω) 3, pour compenser ceux que l'on retrouve normalement dans le poisson. Les végétaux ne contiennent que des oméga 3 à chaîne courte, qui doivent être transformés par l'organisme en oméga 3 à chaîne longue (DHA, EPA). Cette transformation est faible. Pour la favoriser, il est conseillé de privilégier les aliments et huiles végétales riches en Ω3 (rapport Ω6 / Ω3 autour de 5/1), et de limiter les graisses saturées (ex: huile de palme, etc) et les produits transformés (pouvant contenir des acides gras trans). Attention, les oméga 3 résistent mal à la chaleur : il est préférable de ne pas les faire chauffer. Préférer d'autres huiles végétales comme l'huile d'olive pour la cuisson.

- colza : huile
- noix : huile
- lin : huile
- chia : graine
- soja : huile
- germe de blé : huile

## Où trouver le CALCIUM ?

Dans une alimentation végétarienne, le calcium se trouve principalement dans les produits laitiers (fromage, yaourt, lait, etc). De nombreux végétaux en contiennent également.

- produits laitiers
- légumes verts (chou frisé, brocoli, etc)
- légumineuses<sup>1</sup>
- fruits secs
- eau riche en calcium
- oléagineux<sup>3</sup> & graines<sup>4</sup>
- aliments enrichis en calcium (boisson végétale, tofu, céréales, etc)

1. Légumineuses : lentilles (vertes, corail), pois chiches, pois cassés, haricots secs (blanc, rouge, vert, noir), fèves, lupin, etc.
  2. Céréales complètes : riz, blé, sarrasin, seigle, millet, avoine, maïs, quinoa, épeautre, et dérivés (pain, pâte, semoule), etc.
  3. Oléagineux : noix, amande, cacahuète, noix de Cajou, noisette, pistache, etc.
  4. Graines : sésame, lin, chia, pavot, tournesol, etc.
- Le trempage, la germination et/ou la fermentation améliorent l'absorption et la biodisponibilité des nutriments contenus dans les légumineuses, céréales, oléagineux, certains légumes, ainsi que leur digestion.

# RESSOURCES DOCUMENTAIRES POUR ALLER PLUS LOIN...

## Pour plus d'informations...

- Association Végétarienne de France (AVF) : <https://www.vegetarisme.fr>
  - Ministère de la Santé du Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html>
  - Société Suisse de Nutrition (SSN) : <http://www.ssn.ch/fr/loi-et-moi/boire-et-manger/alimentation-vegetarienne/>
  - Service de santé du Royaume-Uni : <https://www.nhs.uk/livewell/vegetarianhealth/Pages/Vegetarianmeatguide.aspx>
  - Academy of Nutrition and Dietetics (USA) : <https://www.eatright.org/>
  - Vegetarian Society of United Kingdom (UK) : <https://www.vvsoc.org>
  - Vegetarian Resource Group : <http://www.vrg.org>
  - Nemours Foundation : <http://kidshealth.org/en/parents/vegetarianism.html>
- Conseils par le Ministère de l'Agriculture des États-Unis : <https://www.nai.usda.gov/fr/qc/vegetarian-nutrition>

## – Références –

- ### CONSEILS NUTRITIONNELS
- Composition des aliments - tables nutritionnelles :
- France : <https://pro.anses.fr/lable/CIQJAJ/index.html>
  - Canada : <https://aliments-nutrition.canada.ca/crf-fo/index-fra.jsp>
  - États-Unis : <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/>
- ### Nutriments & vitamines :
- Protéines : Rand WM, Pellett PL, Young VL. Meta-analysis of nitrogen balance studies for estimating protein requirements in healthy adults. *Am J Clin Nutr*. 2003;77(1):109-17.
  - Fer : Lim K, Riddell L, Nowson C, Booth A, Symiak-Gay E. Iron and Zinc Nutrition in the Economically-Developed World: A Review. *Nutrients*. 2019 Aug 15;11(8):1514-211.
  - Vitamine B12 : Carmel R. How I treat cobalamin (vitamin B12) deficiency. *Blood*. 2008 Sep 15;112(9):2214-21.
  - Oméga 3 : Lane K, Derbyshire E, U W, Brennan C. Bioavailability and Potential Uses of Vegetarian Sources of Omega-3 Fatty Acids: A Review of the Literature. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2014 Jan;54(5):572-9.
  - Calcium : Weaver CM, Proulx WR, Heaney R. Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet. *Am J Clin Nutr*. 1999 Sep;70(3 Suppl):543S-548S.
  - Biodisponibilité : Coulibaly A, Koukou S, Chen J. Phytic Acid in Cereal Grains: Structure, Health or Harmful Ways to Reduce Phytic Acid in Cereal Grains and Their Effects on Nutritional Quality. *Am J Plant Nutr Fertl Technol*. 2011 Jan 1;1(1):1-22.
- ### Quantités journalières recommandées :
- Wendt CA, Johnston CS. Modified food guide pyramid for lactovegetarians and vegans. *J Nutr*. 2002 May;132(5):1050-4.
  - Haver J. Plant-Based Diets: A Physician's Guide. *Perm J* [Internet]. 2016 Jul 6 [cited 2017 Oct 18];
  - Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;16(12):1970-80.
  - Martoni F, editeur. Vegetarian and plant-based diets in health and disease prevention. London: Elsevier/Academic Press, an imprint of Elsevier; 2017. 887 p.
- ### Aspects de la vie
- Femmes enceintes : Pizzoli GB, Cleri R, Vigotti FN, Leone F, Attiri R, Cabibbo G, et al. Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. *BMC Nutr*. 2015;1(22):229-33.
  - Nourissons/Enfants : Schürmann S, Kersting M, Alesy U. Vegetarian diets in children: a systematic review. *Eur J Nutr*. 2017;56(5):1197-217.
  - Préparations pour nourissons : Quels lait pour l'alimentation des moins d'un an? / Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail [Internet]. [cité 8 avr 2018]. Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/content/queles-laites-pour-les-nourissons>
  - Personnes âgées : Haver J, Cochrane AL. Plant-based nutrition for healthcare professionals: implementing diet as a primary modality in the prevention and treatment of chronic disease. *J Geriatr Cardiol*. 2017;14(5):355-68.
- ### Effets sur la santé
- #### Nutriments & vitamines :
- B12 : Rizzo G, Legrand AG, Repollet AM, Le Ferrere GMS, Buccame M, Rossetti P, et al. Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation. *Nutrients*. 2019 Nov 20;11(11):2123.
  - Fer : Saunders AG, Craig WJ, Beltes SK, Posen JS. Iron and vegetarian diets. *Med J Aust*. 19 août 2013;199(4 Suppl):S13-16.
  - Protéines : Marsh KA, Munn EA, Beltes SK. Protein and vegetarian diets. *Med J Aust*. 19 août 2013;199(4 Suppl):S17-10.
- #### Facteurs de risque cardiovasculaires :
- Diabète type 2 : Yokoyama Y, Bernard ND, Levin SM, Watanabe M. Vegetarian diets and glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Cardiovasc Diabetol*. 2014;4(15):373-82.
  - Dyslipidémie acquise : Wang F, Zhang J, Yang B, Jiang L, Fu Y, Li D. Effects of Vegetarian Diets on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Am Heart Assoc*. 27 oct 2015;4(10):e002408.
  - HTA : Yokoyama Y, Watanabe M, Bernard ND, Takagami M, Watanabe M, Sekikawa A, et al. Vegetarian diets and blood pressure: a meta-analysis. *JAMA Intern Med*. 2014;174(4):577-87.

Les auteurs n'ont pas de conflit d'intérêts. Ce travail n'a fait l'objet d'aucun financement. L'un des auteurs est végétarien et participe bénévolement à des groupes de travail au sein de l'AVF.

Auteurs : Charly Wizzocq<sup>1,2</sup> et Loïc Blanchet-Mazuel<sup>1,2</sup>, sous la direction de Dr Sophie Augros<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Médecin généraliste <sup>2</sup>Étudiant à l'Université Grenoble Alpes (UGA)  
 Contact : [alimentationvegetarienne@gmail.com](mailto:alimentationvegetarienne@gmail.com)

## Résumé en français

Introduction : L'alimentation végétarienne est de plus en plus pratiquée dans le monde pour des raisons éthiques (protection de l'environnement et des animaux) et de santé. 3% des Français seraient végétariens, et 10% envisageraient de le devenir. L'alimentation végétarienne entraîne une réduction de l'incidence des maladies cardio-vasculaires et de leurs facteurs de risques, de certaines maladies inflammatoires et des cancers. A ce jour, il n'existe pas de recommandation française ni de formation médicale. Le conseil nutritionnel spécifique des patients végétariens semble basé sur les représentations personnelles des médecins généralistes. L'objectif principal de ce travail est d'explorer les connaissances et les difficultés psycho-sociales rencontrées par les végétariens, ainsi que les perceptions et la prise en charge des médecins généralistes. L'objectif secondaire était d'explorer la communication médecin-malade autour de l'alimentation végétarienne.

Méthode : Une étude qualitative auprès de 15 personnes végétariennes et 15 médecins généralistes a été menée de décembre 2019 à avril 2020. Les entretiens semi-dirigés ont été exploités par analyse thématique.

Résultats : La plupart des végétariens y compris les végétaliens ne se supplémentent pas en vitamine B12. Les végétariens rencontrent peu de difficultés psycho-sociales. L'alimentation est peu abordée en consultation alors que la nutrition a un rôle primordial à jouer en soins primaires. D'une part, les végétariens ne souhaitent pas mettre en difficulté leur médecin, d'autre part, celui-ci par manque de connaissance ou par non-considération de la nutrition évite d'aborder ce thème. Les médecins généralistes émettent peu de recommandations en raison du manque de formation et de leurs perceptions personnelles.

Conclusion : Ce travail met en lumière le besoin crucial de formation des médecins généralistes à la nutrition, en particulier végétarienne, à une époque où celle-ci concerne de plus en plus de patients.

## Titre et résumé en anglais

**Introduction:** Vegetarian food is increasingly practiced in the world for ethical (environmental and animal protection) and health reasons. 3% of French people are said to be vegetarians, and 10% are considering becoming vegetarians. The vegetarian diet leads to a reduction in the incidence of cardiovascular diseases and their risk factors, certain inflammatory diseases and cancers. To date, there is no French recommendation or medical training. The specific nutritional advice for vegetarian patients seems to be based on the personal representations of general practitioners. The main objective of this work is to explore the knowledge and psychosocial difficulties encountered by vegetarians, as well as the perceptions and care of GPs. The secondary objective was to explore doctor-patient communication around vegetarian diet.

**Method:** A qualitative study of 15 vegetarians and 15 GPs was conducted from December 2019 to April 2020. Semi-directed interviews were used for thematic analysis.

**Results:** Most vegetarians, including vegans, do not take vitamin B12 supplements. Vegetarians have few psychosocial difficulties. Diet is little discussed in consultation, whereas nutrition has a primary role to play in primary care. On the one hand, vegetarians do not want to put their doctor in trouble, on the other hand, the doctor avoids discussing the subject because of a lack of knowledge or a lack of consideration of nutrition. General practitioners make few recommendations because of the lack of training and their personal perceptions.

**Conclusion:** This work highlights the crucial need for GPs to be trained in nutrition, especially vegetarian nutrition, at a time when more and more patients are being treated with nutrition.

## Serment d'Hippocrate

Au moment d'être admise à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences.

Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admise dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçue à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonorée et méprisée si j'y manque.

## RESUME en français :

Introduction : L'alimentation végétarienne est de plus en plus pratiquée dans le monde pour des raisons éthiques (protection de l'environnement et des animaux) et de santé. 3% des Français seraient végétariens, et 10% envisageraient de le devenir. L'alimentation végétarienne entraîne une réduction de l'incidence des maladies cardio-vasculaires et de leurs facteurs de risques, de certaines maladies inflammatoires et des cancers. A ce jour, il n'existe pas de recommandation française ni de formation médicale. Le conseil nutritionnel spécifique des patients végétariens semble basé sur les représentations personnelles des médecins généralistes. L'objectif principal de ce travail est d'explorer les connaissances et les difficultés psycho-sociales rencontrées par les végétariens, ainsi que les perceptions et la prise en charge des médecins généralistes. L'objectif secondaire était d'explorer la communication médecin-malade autour de l'alimentation végétarienne.

Méthode : Une étude qualitative auprès de 15 personnes végétariennes et 15 médecins généralistes a été menée de décembre 2019 à avril 2020. Les entretiens semi-dirigés ont été exploités par analyse thématique.

Résultats : La plupart des végétariens y compris les végétaliens ne se supplémentent pas en vitamine B12. Les végétariens rencontrent peu de difficultés psycho-sociales. L'alimentation est peu abordée en consultation alors que la nutrition a un rôle primordial à jouer en soins primaires. D'une part, les végétariens ne souhaitent pas mettre en difficulté leur médecin, d'autre part, celui-ci par manque de connaissance ou par non-considération de la nutrition évite d'aborder ce thème. Les médecins généralistes émettent peu de recommandations en raison du manque de formation et de leurs perceptions personnelles.

Conclusion : Ce travail met en lumière le besoin crucial de formation des médecins généralistes à la nutrition, en particulier végétarienne, à une époque où celle-ci concerne de plus en plus de patients.

---

**TITRE et RESUME en anglais** : voir dans la rubrique « Annexes »

---

**DISCIPLINE** : MEDECINE GENERALE

---

**MOTS-CLES** : alimentation végétarienne, végétarisme, perceptions, médecin généraliste, relation médecin-patient, enquête qualitative.

---

**INTITULE ET ADRESSE DE L'U.F.R.** :

Université de Bordeaux – U.F.R. des Sciences Médicales - 146 rue Léo Saignat – Case 16 – Espace Santé - 33076 Bordeaux - FRANCE