



**HAL**  
open science

# Végétalisme et tradition culinaire française : le poids de l'héritage dans les pratiques alimentaires et sociales

Blanche Garnier

► **To cite this version:**

Blanche Garnier. Végétalisme et tradition culinaire française : le poids de l'héritage dans les pratiques alimentaires et sociales. Sciences de l'information et de la communication. 2020. dumas-03608844

**HAL Id: dumas-03608844**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03608844>**

Submitted on 15 Mar 2022

**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.

Copyright

## Mémoire de Master 2

Mention : Information et communication

Spécialité : Communication Management et culture

Option : Magistère, management et culture

## Végétalisme et tradition culinaire française

Le poids de l'héritage dans les pratiques alimentaires et sociales

Responsable de la mention information et communication  
Professeure Karine Berthelot-Guiet

Tuteur universitaire : Pauline Escande-Gauquié

Nom, prénom : GARNIER Blanche

Promotion : 2019-2020

Soutenu le : 05/11/2020

Mention du mémoire : Très bien

# Remerciements

---

Je tiens à remercier le CELSA d'avoir impulsé cette aventure intellectuelle, et aux professeur·es comme Pauline Escande-Gauquié d'avoir cru en ce sujet qui me tient à cœur.

Merci à ma tutrice universitaire, Myriam Bahaffou, pour sa disponibilité, ses conseils, sa radicalité et son regard avisé qui m'ont permis d'amener ce travail plus loin que je ne l'avais imaginé.

Merci à Olivier du Faitout, à David Sevo de Primeur et à Arthur Devillers de Furaaha de m'avoir accordé leur précieux temps et partagé leurs perspectives.

Merci à ma famille et à Victor, qui m'ont soutenue à toutes les étapes de la réalisation de ce mémoire, et n'ont jamais montré d'impatience quand à la présence redondante de ce sujet dans nos conversations.

Merci à Maël, Victor, et aux autres premier·es végétalien·nes qui ont croisé ma route, de m'avoir montré comment repousser les limites de l'empathie.

# Table des matières

---

Remerciements	2
Sommaire	3 - 4
<b>Introduction</b>	5 - 11
<b>I. PREMIÈRE PARTIE - Deux modèles d'alimentation, deux rapport aux animaux différents</b>	12 - 33
<b><i>A. Des centaines d'histoire carniste</i></b>	13 - 24
Un patrimoine « intouchable »	13 - 16
Une industrialisation à l'origine de l'omniprésence de la viande	16 - 20
Un rapport dominant à la nature comme fondation d'une tradition spéciste	20 - 24
<b><i>B. Le végétalisme comme traduction d'une philosophie animaliste</i></b>	24 - 35
La naissance de l'éthique animale	25 - 28
L'émergence de communautés	28 - 30
Des motivations multiples	31 - 33
<b>II. DEUXIÈME PARTIE - Un ordre social établi, avec lequel la vision du monde que propose le végétalisme entre en conflit</b>	36 - 57
<b><i>A. La tradition culinaire comme ciment social</i></b>	37 - 44
Le rituel alimentaire fédérateur	37 - 39
La viande, un aliment à forte symbolique	39 - 41
Une organisation hiérarchique	41 - 44
<b><i>B. Des préoccupations morales rejetées par la norme carniste</i></b>	44 - 54
Le poids de la norme sociale	44 - 48
La stigmatisation du végétalisme	48 - 54

<b>III. TROISIÈME PARTIE - L'opportunité d'une réappropriation de la tradition</b>	58 - 81
<b>A. Une tendance végétale à double tranchant</b>	60 - 68
Une réponse à des préoccupations contemporaines convergentes	60 - 62
La naissance d'une « consommation végétalienne »	62 - 64
Une consommation conflictuelle avec ses valeurs	65 - 68
<b>B. Décentrer sa vision du monde</b>	68 - 80
S'inspirer pour diversifier les récits	68 - 71
Sortir d'un végétalisme de privilégié·e	72 - 76
Vers une déconstruction globalisée des systèmes de domination	76 - 80
<b>Conclusion</b>	82 - 84
Corpus	85
Bibliographie	86 - 91
Table des annexes	92
Annexe 1 : Entretien Le Faitout	93 - 98
Annexe 2 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Le Faitout	99 - 105
Annexe 3 : Entretien Furahaa	106 - 107
Annexe 4 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Furahaa	108 - 114
Annexe 5 : Entretien Primeur	115 - 119
Annexe 6 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Primeur	120 - 126
Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes	127 - 298
Résumé du mémoire	299
Mots-clefs	299

# Introduction

---

« Si je te donne une arme, et que tu as le choix entre tirer sur une personne ou sur une vache, tu choisis la vache, non ? »

C'est la question que j'ai posée à la première personne végétalienne dont j'ai été proche, alors que nous étions à table, face à un plat de viande. Inutile de préciser que cette amie n'a pas daigné répondre à ma question, et que c'était effectivement la meilleure chose à faire.

Comme beaucoup de personnes, bien sûr j'aimais les animaux, mais décider de ne plus en avoir dans l'assiette me semblait absurde. Qu'allais-je répondre à ma grand-mère qui voudrait me servir ses plats de viande habituels ?

Pourtant, l'argument sanitaire a fini par me convaincre, puis l'argument écologique. Enfin, j'ai été végétalienne pour les animaux, à force de sensibilisation, d'éducation et surtout d'empathie. Le choix du végétalisme me paraissant alors évident, une question revenait sans cesse : pourquoi est-ce si difficile de considérer une alimentation qui n'exploite pas les animaux ?

Il y a deux ans, j'assiste à une conférence de Jihem Doe, militant animaliste, youtubeur, végane. Malgré toute mon admiration pour son travail, je remarque que son argumentation se base uniquement sur de la logique. Pourtant, notre alimentation n'est-elle pas pétrie par nos émotions, nos relations, notre histoire ?

Il y a quelque chose de profondément irrationnel dans nos choix alimentaires, parce que nous avons grandi·es avec certains plats, que nous les avons partagés avec notre famille, nos ami·es, que nos aîné·es nous les ont transmis. Ils font partis de notre quotidien, de nos habitudes. C'est pourquoi, aussi logiques et irréfutables soient les arguments en faveur d'une alimentation végétalienne, ce combat ne se mènera pas sans une compréhension de la tradition et de son poids social.

Selon le dictionnaire Larousse, la tradition est une manière d'agir ou de penser transmise depuis des générations à l'intérieur d'un groupe. C'est donc en tant que vecteur de transmission puissant que la tradition m'intéresse.

Il ne s'agit pas de justifier une tradition culinaire carniste qui exploite les animaux, mais d'étudier les mécanismes qui l'entretiennent afin de mieux identifier les tensions qui découlent de sa confrontation avec le végétalisme.

L'écriture de ce mémoire est motivée par l'envie de passer de cette confrontation à un questionnement collectif, de prendre le temps d'observer les valeurs qui constituent notre tradition culinaire, de se demander quelles valeurs nous avons envie de porter. La tradition est un héritage de nos parents qu'il me semble être de notre responsabilité de questionner avant de la transmettre aux générations futures. Ce mémoire a pour ambition d'inviter à réinventer la tradition, pour se la réapproprier.

Le végétalisme est un régime alimentaire excluant tout aliment d'origine animale<sup>1</sup>. Il est en grande majorité du temps associé et motivé par un mode de vie végane, c'est à dire un refus de consommer tout produit (vêtements, chaussures, cosmétiques, etc.) issu des animaux ou de leur exploitation<sup>2</sup>. Bien que mes questionnements originels portaient sur le véganisme, j'ai choisi de m'intéresser uniquement à sa dimension alimentaire qu'est le végétalisme. Tout d'abord, parce que la consommation des produits animaux représente l'écrasante majorité de l'exploitation animale. Puis parce que c'est un des aspects du véganisme le plus controversée et le plus médiatisé. Enfin parce que manger végétalien est un choix qui impacte considérablement notre vie sociale, rythmée en partie par les repas.

Bien que le végétalisme exclut également les produits laitiers et le miel de l'alimentation, j'ai choisi d'analyser tout particulièrement la viande car c'est un aliment à forte signification symbolique, et le refus de sa consommation semble engendrer de fortes réactions dans les médias ou de la part des proches.

Manger végétalien est une manière de combattre le spécisme<sup>3</sup>, cette vision du monde postulant une hiérarchie entre les espèces animales et, en particulier la supériorité des êtres humains sur les animaux.

Manger végétalien, c'est donc remettre en question sa place d'être humain et celle des autres êtres vivants dans notre écosystème ; c'est considérer les animaux comme des êtres sensibles et non comme objets, des marchandises qui nous appartiendraient ; c'est décentrer sa vision du monde de

---

<sup>1</sup> Selon le dictionnaire Larousse.

<sup>2</sup> Selon le dictionnaire Larousse.

<sup>3</sup> Selon le site [vegan-france.fr](http://vegan-france.fr).

l'espèce humaine et de ses (prétendus) besoins ; c'est désapprendre à conquérir pour apprendre à cohabiter.

Manger végétalien, c'est aussi refuser d'être complice de l'abattage de 65 milliards d'animaux par an, simplement pour produire de la viande<sup>4</sup> ; complice de 91% de la déforestation de la forêt amazonienne, causée par la production de soja destinée à nourrir le bétail du monde entier<sup>4</sup> ; refuser que des terres qui pourraient nourrir douze fois plus de personnes soient accaparées pour l'élevage<sup>5</sup>.

Ces arguments semblent toucher de plus en plus de français·es, et la sensibilité portée à la cause animale par ces dernier·es est en significative augmentation. Si la consommation de la viande ne baisse pas particulièrement ces dernières années en France (contrairement à celle de la grande majorité des autres pays d'Europe)<sup>6</sup>, il est intéressant de noter la loi de 2015 qui accorde aux animaux le statut juridique d'êtres sensibles, contre celui d'objets inanimé auparavant. Pas plus tard qu'en juillet dernier, la proposition d'un référendum pour les améliorer la qualité de vie des animaux voit le jour, et a récolté à ce jour 840 370 de (pré)signatures citoyen·nes, et 143 signatures de député·es favorables à ce référendum.

D'autres raisons poussent également des français·es à végétaliser leur alimentation, notamment la raison écologique, ou la recherche d'une bonne santé.

Malgré ce contexte particulièrement propice au végétalisme, ce dernier ne connaît que très peu d'adeptes en France. Seul·es 340 000 français·es seraient végétalien·nes, et 1,3 millions seraient végétarien·nes<sup>7</sup>.

Dans un pays où le « repas gastronomique des français » est inscrit par l'Unesco comme patrimoine culturel immatériel ; dans un pays qui fait partie des trois plus gros consommateurs de viande en Europe<sup>6</sup>, remettre en question le contenu de l'assiette est une démarche qui suscite d'autant plus le débat.

C'est dans cette optique qu'il m'a paru intéressant d'analyser la manière dont le végétalisme trouve sa place dans un pays qui accorde autant d'importance à son héritage culinaire traditionnel comme

---

<sup>4</sup> Rapport Greenpeace *Le massacre de l'Amazonie* », 2009.

<sup>5</sup> Selon une étude parue dans *Climatic Change* en 2014.

<sup>6</sup> Selon l'étude *Consommation de viandes en UE et en France* publiée par France AgriMer en 2019.

<sup>7</sup> Selon une étude Xerfi parue en 2020.



la France. M'interroger sur la tradition m'a également permis d'envisager ce problème sous un angle social, qui est peu souvent interrogé quand on s'intéresse au végétalisme, car les arguments militants occupent la majorité du débat. On note pourtant que si le rituel alimentaire porté par la tradition a une importante fonction sociale, le choix du végétalisme mène presque invariablement à une forme, même limitée, d'isolation sociale.

De manière plus générale, ce sujet m'a permis d'explorer les notions de tradition, de rituel, de déviance, de la traduction de cette dernière dans l'espace social, et d'anthropocentrisme.

D'un point de vue professionnel, ce mémoire m'a permis d'étudier la manière dont de nouvelles pratiques s'inscrivent dans un contexte particulièrement soumis au poids de la norme. Par extension, il m'a été possible d'imaginer des stratégies pour faciliter l'intégration desdites pratiques.

À l'heure où la végétalisation de l'alimentation semble prendre du terrain, comment expliquer, au mieux, le retard de la France sur ce sujet<sup>8</sup>, au pire, son rejet frontal du végétalisme<sup>9</sup> ? À quel point la tradition culinaire joue-t-elle un rôle dans ce rejet ? Pourquoi est-ce que le choix du végétalisme semble ériger une barrière entre soi et les autres ?

Telles sont les questionnements qui ont motivés mes recherches pour l'écriture de ce mémoire.

Ma démarche étant portée par une envie de comprendre les différentes modalités de cette rencontre, il est possible de formuler la problématique suivante :

**« En quoi le végétalisme remet-t-il en question la tradition culinaire française ? »**

Dans un premier temps, il est nécessaire de remettre en contexte les différents éléments qui constituent la tradition culinaire française ainsi que l'idéologie portée par le végétalisme, que nous rapporterons alors au véganisme. Nous épourrons ainsi nous intéresser au repas français, et à l'importance que ce dernier occupe dans la constitution de « l'identité française ». Nous prendrons le temps d'explorer les raisons qui font de la viande un élément majeur dans le repas français, avant d'approfondir la réflexion sur le spécisme latent présent dans notre tradition. En miroir, nous nous intéresserons à la motivation d'une alimentation végétale, qui questionne donc notre rapport aux

---

<sup>8</sup> Selon l'étude *Consommation de viandes en UE et en France* publiée par France AgriMer en 2019.

<sup>9</sup> Couverture de Valeurs Actuelles *La terreur vegan* datant de 2019.

animaux et à notre place dans les écosystèmes. Nous pourrons également observer de quelle manière cette façon de concevoir le monde se traduit concrètement et de manière pratique dans des communautés.

Dans un second temps, nous pourrons nous intéresser à la manière dont le rituel alimentaire entretenu par la tradition permet de fédérer, de structurer un ordre social et ainsi de se sentir appartenir à une identité commune, d'appartenir à un groupe. Nous verrons que la viande est un aliment à forte symbolique, et qu'elle agit comme un véritable ciment de la hiérarchie sociale par de multiples manières. Nous pourrons ensuite observer que la volonté du végétalisme de tendre vers une équité remet en question l'ordre social maintenu par le carnisme<sup>10</sup>, et donc la notion d'identité individuelle en regard du groupe. Nous étudierons les différentes formes de rejet que cela provoque, allant d'une délégitimation des arguments qui prônent une alimentation végétalienne, à la formation de multiples clichés.

Dans un troisième temps, nous tenterons de réfléchir à une possible réappropriation de la tradition, et nous nous interrogerons sur les valeurs que pourraient porter un nouveau modèle de société. Nous verrons les différentes opportunités que proposent le végétalisme dans cette redéfinition. Pour cela, nous pourrons étudier la manière dont les pratiques alimentaires se végétalisent depuis plusieurs années en France, et ce qu'il est possible d'en déduire quant aux préoccupations actuelles des français·es. Il sera également possible de se pencher sur les limites du végétalisme en terme de consommation et de représentations. Nous verrons qu'un « végétalisme intersectionnel » permet alors une véritable inclusion et un respect de l'ensemble des êtres vivants soumis à des systèmes de domination.

Afin de pouvoir répondre à ces multiples questionnements, j'ai mis en place une méthodologie en quatre axes principaux.

Le premier axe est un travail de conceptualisation à l'aide d'une bibliographie, qui m'a permis d'appuyer mes analyses sur des théories déjà existantes. J'ai pu ainsi pencher vers des ouvrages sociologiques traitant de la déviance, comme ceux d'Howard S. Becker et d'Erving Goffman,

---

<sup>10</sup> Le carnisme est une idéologie dominante justifiant la consommation de viande. Le terme a été inventé par la psychologue et écrivaine Melanie Joy au début du XXIème siècle, qui le présente comme un système de croyance soutenant la consommation de viande, sans jamais la contester. Ce concept a été développé dans son ouvrage *Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows*, paru en 2009.

d'autres traitants de la notion de tradition dans l'alimentation française, et enfin ceux qui établissent les fondements de la pensée morale et éthique végane, liée au végétalisme.

Le deuxième axe est une étude sémiologique d'un corpus formé par l'analyse de la communication de restaurants végétaliens parisiens. J'ai choisi d'étudier ces derniers car il m'a semblé pertinent, pour comprendre la manière dont le végétalisme trouve sa place en France, d'analyser l'identité qu'ils ont choisie, et la manière dont ils interagissent avec les codes des restaurants traditionnels. Le choix de la localisation de ces derniers à Paris s'est fait essentiellement car il m'a été alors possible de faire l'expérience de ces restaurants moi-même, et ainsi de potentiellement mieux comprendre leur identité.

Le troisième axe est composé d'entretiens avec les propriétaires de trois des restaurants végétaliens précédemment analysés sémiologiquement. Ces entretiens m'ont notamment permis d'avoir un retour sur la manière dont le végétalisme est accueilli dans l'espace public, face à des personnes qui n'y ont pas forcément déjà été confronté. Chaque restaurant a ainsi été choisi pour des raisons bien précises :

**Le Faitout** est un restaurant « brasserie » dont les codes collent complètement à ceux d'une brasserie traditionnelle française. On y sert des simili-carnés végétaux (planches de « charcuteries ») et des fromages végétaux. J'ai pu réaliser cet entretien en face à face, dans une ambiance franche et conviviale qui m'a permise de rebondir à de multiples reprises sur des concepts dont je n'avais pas soupçonné l'intérêt.<sup>11</sup>

**Primeur** est un restaurant végétalien qui, contrairement au Faitout, ne l'est pas ouvertement, c'est pourquoi j'ai trouvé intéressant d'en analyser la démarche. Leur communication met davantage en avant l'argument biologique, et sur la qualité de la cuisine. Les propriétaires n'étant pas sur Paris au moment de ma sollicitation, nous avons échangé par mail.<sup>11</sup>

**Furahaa** est un restaurant de fast-food végétalien qui, au delà d'emprunter son nom au Swahili (langue d'Afrique de l'Est), emploie exclusivement des personnes sourdes. C'est pour sa dimension inclusive que mon attention s'est portée sur ce restaurant.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> À retrouver en annexe.

Enfin, le quatrième axe est composé d'un questionnaire destiné aux personnes végétaliennes. J'ai fait ce choix car il existe très peu d'études récentes sur les personnes végétaliennes en France, et qu'il m'a été nécessaire d'avoir une vue d'ensemble des profils et opinions de ces dernières. Ce questionnaire a été posté sur plusieurs groupes Facebook qui rassemble des végétalien·nes français·es, et m'a permis de récolter 642 réponses.

Voilà le paysage des méthodologies et des thématiques auxquelles j'ai choisi de m'intéresser, nous pouvons commencer dès à présent l'étude du végétalisme et de la tradition culinaire française.

# Chapitre 1 : Deux modèles d'alimentation, deux rapport aux animaux différents

---

Notre alimentation est un véritable miroir de notre rapport au vivant. Qu'est ce que l'on considère comme mangeable ? Qu'est ce qui ne l'est pas ? Et surtout, quelles sont les motivations qui nous poussent à consommer tel ou tel aliment ?

Dans cette première partie, nous pourrions nous intéresser à la tradition culinaire française et aux fondations du modèle alimentaire dominant qu'elle propose. Comme indiqué en introduction, je choisis de m'intéresser tout particulièrement à la place de la viande dans l'alimentation traditionnelle, car elle semble faire l'objet d'une plus grande attention dans le débat public que les autres produits issus de l'exploitation animale.

Nous étudierons alors ce qu'il est entendu par « tradition culinaire française » en s'appuyant sur la définition du « repas gastronomique des français » établie par l'UNESCO. Les écrits de Colette Méchin dans l'ouvrage *Mutations de l'élevage et de la consommation*, ainsi que de Jean-Pierre Poulain dans *L'homme, le mangeur et l'animal. Qui nourrit l'autre ?* nous permettront de comprendre les raisons de l'omniprésence de la viande dans la tradition culinaire française. Nous pourrions alors nous interroger sur la relation qu'entretiennent les êtres humains avec les animaux, grâce aux écrits de Noémie Vialles, Melanie Joy, Florence Burgat et Claude Fischler, qui se sont intéressés à l'alimentation carnée, et plus globalement la nature, grâce aux écrits de Lynn White et Philippe Descola.

Nous verrons ensuite les motivations qui poussent à remettre en question ce modèle en choisissant une alimentation végétale, notamment grâce aux éléments récoltés dans le questionnaire concernant les valeurs portées par les personnes végétaliennes.

Pour cela, nous baserons notre développement en grande partie sur l'ouvrage *Le véganisme*, écrit par Valéry Giroux et Renan Larue, qui permet de dresser un paysage global du végétalisme, et des questions éthiques qui gravitent autour. Nous pourrions consulter la pensée de philosophes ayant vécu à différentes époques, mais qui se sont tous penchés sur l'éthique animale, tels que Jean-Jacques Rousseau, Jeremy Bentham, Peter Singer et Tom Regan.

## A. Des centaines d'histoire carniste

Pour mieux comprendre le rapport particulier qu'entretient la France avec sa tradition culinaire, nous étudierons dans quelle mesure elle représente un patrimoine « intouchable ». Nous verrons ensuite que la viande y occupe une place privilégiée, cela nous permettra enfin d'observer le rapport spécifique qu'elle entretient dans notre relation avec les animaux.

### 1. Un patrimoine « intouchable »

Dans un premier, il convient d'éclaircir ce qui est entendu par « tradition culinaire française ». De la racine latine « faire passer à un autre », la tradition représente une manière d'agir ou de penser, transmise depuis des générations à l'intérieur d'un groupe.<sup>12</sup>

La cuisine<sup>12</sup> est définie comme l'art d'apprêter, d'élaborer des mets. On peut d'or et déjà remarquer un rapport au sacré invoqué par l'association avec l'art. Le fait « d'apprêter » renvoie également à une volonté esthétique, et confère une noblesse à la démarche.

Enfin, le patrimoine<sup>12</sup> représente un bien qu'on tient par héritage de ses ascendants. Son étymologie renvoie par ailleurs à ce qui est relatif au père, mais nous y reviendrons au deuxième chapitre.

La tradition culinaire française est donc le résultat d'une transmission de pratiques, d'une histoire commune. Elle est ainsi érigée au statut de patrimoine, c'est pourquoi sa critique est un sujet particulièrement sensible, notamment en France. Il est effectivement possible d'y observer la « perpétuation » de règles collectives, partagées par l'ensemble de la société, qui cadrent la prise alimentaire. Le « repas gastronomique des Français » est ainsi inscrit en 2010 par l'Unesco sur la liste des patrimoines culturels immatériels de l'humanité.

En voici la définition établie :

« Le repas gastronomique des Français met l'accent sur le fait d'être bien ensemble, le plaisir du goût, l'harmonie entre l'être humain et les productions de la nature. [...] Le repas gastronomique doit respecter un schéma bien arrêté : il commence par un apéritif et se termine par un digestif, avec entre les deux au moins quatre plats, à savoir une entrée, du poisson et/ou de la viande avec des légumes, du fromage et un dessert. Des personnes reconnues comme étant des gastronomes, qui possèdent une connaissance approfondie de la tradition et en préservent la mémoire, veillent à la pratique vivante des rites et contribuent ainsi à leur

---

<sup>12</sup> Selon le Larousse

transmission orale et/ou écrite, aux jeunes générations en particulier. Le repas gastronomique resserre le cercle familial et amical et, plus généralement, renforce les liens sociaux. »<sup>13</sup>

Le repas gastronomique français a donc une fonction sociale, fédératrice que l'on peut expliquer le fait qu'il constitue un rituel. Il « doit respecter un schéma bien arrêté », qui ne se prête donc pas aux évolutions, n'est pas questionnable. On peut également observer une association à l'hédonisme<sup>14</sup>, par l'importance donnée au « plaisir du goût », qui, malgré la mention d'une recherche d'une « harmonie entre l'être humain et les productions de la nature », semble largement primer<sup>15</sup>. Il est d'ailleurs intéressant de noter l'utilisation du mot « productions », impliquant que la nature aurait une fonction de rendement, duquel nous serions alors en droit de disposer.

Certains types d'aliment sont précisément cités : le poisson, la viande, les légumes et le fromage. Les aliments issus de l'exploitation animale occupent donc une place toute particulière dans le repas gastronomique française.

On peut également voir que seules certaines personnes habilitées à « veiller à la pratique vivante des rites » : les « personnes reconnues comme gastronomes », celle qui ont « la connaissance de tout ce qui se rapporte à la cuisine, à l'ordonnement des repas, à l'art de déguster et d'apprécier les mets »<sup>16</sup>. Il est alors légitime de se demander qui est considéré en position d'autorité pour désigner de telles personnes. Cette sélection instaure ainsi une hiérarchie, basée sur le critère du savoir par la connaissance approfondie de la tradition, par sa pratique, et sur le critère de prosélytisme par « transmission orale et/ou écrite aux jeunes générations en particulier ».

La linéarité de cette transmission étant à sens unique, des plus anciennes aux plus jeunes, l'évolution de la tradition semble tout simplement impossible.

Il est possible de se demander comment se construit l'idée même de patrimoine dans la cuisine.

Lors des Rencontres *La Ville, la Vie, la Santé*<sup>17</sup> qui traite du « Rituel du repas des Français », Jean-Pierre Corbeau (professeur de sociologie de l'aliment, président de l'Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation) explique l'origine des discours à travers lesquels se sont construits la gastronomie française :

---

<sup>13</sup> Sur le site de l'Unesco : <https://ich.unesco.org/fr>.

<sup>14</sup> Système philosophique qui fait du plaisir le but de la vie, selon le Larousse.

<sup>15</sup> Nous le verrons dans la suite de ce chapitre.

<sup>16</sup> Selon le Larousse.

<sup>17</sup> Dans le cadre du Conseil de développement du Val-de-Marne, en 2016.

« On peut citer le cas de Brillat-Savarin, qui doit s'exiler pendant la Révolution. Toute l'écriture gourmande et le discours au travers desquels s'est construite la gastronomie française sont le fait de personnes qui, à un moment de leur vie, notamment parce qu'elles sont contemporaines de la Révolution, se sont exilées. C'est parce qu'on est loin de la France, pour Brillat-Savarin, qu'on commence à se dire que le poulet est meilleur à tel endroit qu'à un autre, etc. Cette distanciation va créer une visualisation des originalités régionales. Les produits de terroir – souvenez-vous de la marque « Reflets de France » - sont liés à l'urbanisation de la France : c'est au moment où une clientèle urbaine se crée avec des pertes de repères, une recherche d'identité, une crise urbaine, que d'un seul coup on veut trouver des racines, en mythifiant l'endroit où on est allé, d'où l'on vient, où on est allé en vacances, etc. A partir de là, une valorisation des produits se fait. »

L'idée de patrimoine culinaire est donc une construction sociologique, que les personnes urbaines, paradoxalement, seraient alors les premières à entretenir. L'industrialisation allant de paire avec la consommation urbaine (par son éloignement des milieux agricoles), c'est finalement la publicité et le marketing qui s'emparent des codes liés à la tradition culinaire française, en témoigne l'existence de la marque « Reflets de France ». Il est alors possible de remettre en question la réelle incarnation de cette tradition dans les pratiques. Serait-elle en partie fantasmée ?

Elle semble par ailleurs davantage relever d'une « recherche d'identité » évoquée par Jean-Pierre Corbeau. C'est ainsi l'identité française qui se trouve menacée lorsque sa tradition culinaire est remise en question.

Lors de ces mêmes rencontres, Julia Csergo (historienne) parle d'une « exception française » de régulièrement placer l'alimentation au centre des conversations :

« En préparant le dossier d'inscription de ce qui s'appelait, à l'origine ; « la gastronomie française », à l'Unesco, il s'agissait de savoir ce qui caractérisait le rapport des Français à la nourriture et au repas. Après avoir effectué une petite enquête à travers le monde, ce qui ressortait, et sans vouloir schématiser outre mesure, c'est que nous sommes à peu près les seuls à parler constamment de ce que nous mangeons. Il n'y a qu'à écouter les conversations dans le métro ou au comptoir du café le matin, nous parlons de ce que nous allons préparer comme repas, de nos recettes ; à table nous parlons de la qualité, nous échangeons des recettes, nous parlons de l'accord des mets et des vins, du plaisir que nous avons à manger ce que nous servons. Nous échangeons énormément là-dessus et ensuite après un bon repas, le lendemain, nous allons raconter aux collègues et aux copains qu'on a quand même très bien mangé et tout ce qu'on a mangé. »

Si cette affirmation que nous sommes les seul-es à tant parler de ce que nous mangeons relève de l'ethnocentrisme, il semblerait néanmoins que nous soyons prêts à le croire.

Ainsi, nous sommes tant attaché à nos produits animaux traditionnels que le simple fait d'emprunter le lexique carné pour l'appliquer aux similis (escalope, steak végétal, ...) fait bondir la France, qui



s'empresse d'illégaliser cette pratique.<sup>18</sup> Comme le mentionne Olivier, gérant du restaurant Le Faitout :

« Avant, on ne s'embêtait pas avec le fait d'utiliser le mot steak pour parler d'un steak de boeuf ou d'une steak de thon, et là tout d'un coup, depuis que c'est végétal, il faut arrêter d'appeler ça un steak... »<sup>19</sup>

Tous ces éléments permettent de rendre compte de l'importance de la tradition culinaire dans l'identité française. Nous pouvons alors nous demander ce qui caractérise la cuisine française et qui fait l'objet d'une telle attention.

## 2. Une industrialisation à l'origine de l'omniprésence de la viande

Nous avons vu dans la définition du repas gastronomique français proposé par l'Unesco, que les aliments issus de l'exploitation animale y occupent une place de choix. En effet, les français·es consomment 87 kg de viande par an, contre 77 kg en Italie par exemple<sup>20</sup>.

À l'origine, le terme de « viande » désigne étymologiquement « ce qui entretient la vie ». Il désignait tous les aliments dont les êtres humains se nourrissaient, et l'on appelait « chair » ce que l'on entend aujourd'hui par viande. Noëlie Vialles (anthropologue et membre de l'OCHA<sup>21</sup>) explique que « c'est à partir du XVI<sup>ème</sup> siècle que le sens premier s'est restreint, pour ne désigner désormais qu'un aliment tiré des muscles d'animaux, principalement des mammifères et des oiseaux, dont la chair est tenue pour viande »<sup>22</sup>. Elle considère cependant que la viande « ne provient pas des animaux aquatiques », excluant ainsi la chair des poissons, des crustacés et fruits de mer qu'elle présente comme une « catégorie culinaire, et non zoologique. ». C'est pourtant une démarche curieuse que de ne pas considérer les poissons et crustacés comme des animaux, ainsi que d'opposer le culinaire au zoologique.

---

<sup>18</sup> <https://www.letelegramme.fr/economie/les-galettes-vegetales-ne-pourront-plus-s-appeler-steaks-ousaucisses-04-06-2020-12560947.php>

<sup>19</sup> Annexe 1 : Entretien Le Faitout

<sup>20</sup> Selon l'étude *Consommation de viandes en UE et en France* publiée par France AgriMer en 2019.

<sup>21</sup> Observatoire Cniel des habitudes alimentaires

<sup>22</sup> Sous la direction de Jean-Pierre Poulain, *L'homme, le mangeur et l'animal. Qui nourrit l'autre ?*, chapitre *Des invariants du régime carné*, Les Cahiers de l'Ocha N°12, Paris, 2007

Il est intéressant de noter que le terme « viande » est purement sociologique, et qu'il correspond davantage à ce que nous considérons comme « mangeable », qu'à un concept « zoologique ».

Pourtant, bien que les êtres humains aient introduit la viande dans leur alimentation depuis plusieurs milliers d'années, sa consommation en France est restée anecdotique jusqu'au 19<sup>ème</sup> siècle. En 1850, on estime à 20 kg la consommation de viande par habitant·e et par an. Ce poids double vers 1900, suite à la révolution industrielle, et atteint les 94 kg par habitant·e et par an en 1998<sup>23</sup>. Olivier témoigne :

« Avant, on mangeait bien plus de légumineuses ! On a tout simplement perdu ces habitudes. Dans le bistro du coin, à l'époque, on voyait des haricots à la tomate, pas une pièce de boeuf avec des frites. »<sup>24</sup>

La consommation de la viande est effectivement largement entretenue par son industrialisation et par l'essor de ce que l'on pourrait appeler un « capitalisme carné ».

Après la seconde guerre mondiale, le besoin de répondre rapidement aux déficits alimentaires émerge, induisant la mécanisation et la « chimisation » de l'agriculture<sup>25</sup>. Se développe ainsi un capitalisme axé sur une volonté de production illimitée de marchandises, nourrissant ainsi le développement de l'élevage industriel.

Les avancées technologiques sont également un facteur déterminant dans l'augmentation considérable des volumes de production de viande (volaille, porc et boeuf majoritairement). C'est toute l'agriculture qui est tournée vers cette production, puisque même le développement des OGM est alors centrée sur la culture des plantes à destination de l'alimentation animale<sup>26</sup>.

La mondialisation transforme également notre relation à la nourriture, que l'on considère désormais comme acquise notamment grâce à l'installation durable du modèle colonial. Ce dernier repose alors sur l'acquisition des terrains et ressources des pays du sud par les pays du nord, appelée « colonisation des sols » par la ministre sud-africaine de l'agriculture Tina Joemat-Pettersson. Nous sommes alors considérablement éloignés de la production agricole. Ce phénomène, couplé avec l'industrialisation de notre alimentation, altère notre relation à cette dernière, qui s'en trouve

---

<sup>23</sup> Selon un rapport publié par France AgriMer en 2014.

<sup>24</sup> Annexe 1 : Entretien Le Faitout

<sup>25</sup> Revue fourrages, *Institut de l'élevage, nouveaux compromis techniques pour concilier efficacité économique et environnementale en élevage herbivore*, (2009), n°198.

<sup>26</sup> FAO, *La situation mondiale de l'alimentation et de l'agriculture*, Rome, janvier 2010.

considérablement désincarné. En effet, on peut voir que si 67% des français·es étaient des paysan·es vivants directement de l'agriculture et de l'élevage en 1789, ce chiffre tombe à 42% en 1901, et à 3,4% en 2007<sup>27</sup>.

La ritualisation quotidienne de la consommation de viande que nous connaissons aujourd'hui est donc bien davantage due à son industrialisation, qu'à l'entretien de notre tradition culinaire française. L'ensemble de la filière alimentaire est devenue extérieure aux quotidiens des mangeur·euses. Jean Pierre Poulain l'illustre en disant que l'aliment identifié « du pré à l'étal du boucher », « de la vigne à la bouteille » se voit octroyer, avec l'urbanisation et l'industrialisation, le statut de marchandise qui lui enlève sa propriété naturelle<sup>28</sup>. On peut ainsi observer une tendance « sarcophagique<sup>29</sup> », dans le fait de « séparer » mentalement l'animal de la viande. Noélie Vialles différencie en effet les mangeur·ses de viande qui souhaitent ne pas reconnaître les animaux dans leur assiette, appelées « sarcophages », et les mangeur·ses de viande qui préfère des morceaux de qualité ou l'on reconnaît précisément les animaux, appelées « zoophages ». On peut cependant remarquer au fil de l'histoire que la tendance sarcophagique est bien davantage présente. Ce serait effectivement le démembrement des animaux qui permettrait aux mangeur·ses de faire abstraction de l'animal comme être vivant<sup>X</sup>. Sans ce dernier, l'abattage des animaux de consommation pose le problème de la ressemblance avec la morphologie humaine. Par exemple, la mort des animaux qui saignent abondamment (la vache), qui pleurent (le cerf) ou qui crient (le cochon) provoque un malaise qui n'est pas ressenti devant celle d'un poisson. Les abats posent un autre problème, celui de l'identification des morceaux (un cœur, une cervelle, un estomac...). Cette nécessité de masquer ces viandes qui réfèrent trop brutalement au vivant n'est pas contemporain. Elle est même repérable dans la « haute » cuisine. Châtillon-Plessis écrit ainsi au XIX<sup>ème</sup> siècle « En masquant par d'ingénieux décors ou de savants procédés de cuisson l'aspect cruel des viandes dépecées, l'art de la cuisine contribue certainement à l'adoucissement des mœurs ». Les viandes que l'on retrouve aujourd'hui en supermarché ne font bien évidemment pas exception. Les morceaux de viande s'y retrouvent sous des formes le plus souvent non identifiables : il faut faire un effort d'imagination pour lier mentalement un corps de vache à un steak, ou un cochon à des tranches de jambon. L'absence de boucher pour ce type d'achat accentue d'autant plus la mise à distance du produit quant à son origine.

---

<sup>27</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p11.

<sup>28</sup> Sous la direction de Jean-Pierre Poulain, *L'homme, le mangeur et l'animal. Qui nourrit l'autre ?*, chapitre *Des invariants du régime carné*, Les Cahiers de l'Ocha N°12, Paris, 2007, p. 204.

<sup>29</sup> Carol J. Adams, *La politique sexuelle de la viande*, L'Âge d'Homme V, 2016.

Cette nécessité de dissocier la viande des animaux dont elle est issue trouve sa source dans le besoin d'en rendre acceptable l'abattage<sup>30</sup>. Celui qui a lieu dans les industries s'organise d'ailleurs de manière à rendre la mort plus abstraite, et se trouve dilué en deux temps : d'abord l'insensibilisation (souvent par assommage), puis la saignée. Dans ces dispositions, comment définir précisément qui tue l'animal ? La responsabilité et les éventuels sentiments de culpabilité s'en trouvent alors répartis, et donc dilués.

Le nombre de personnes étant directement impliquées dans la mise à mort d'animaux est très peu élevé en France. En considérant les ouvrier·es en abattoirs, les chasseur·es, les pêcheur·ses, on compte à peu près une dizaine de milliers de personnes<sup>31</sup>. En grande majorité, les français·es ne sont jamais confrontés à la mort des animaux qu'ils·elles mangent. Par ailleurs, les premiers abattoirs furent créés autour de Paris au début du XIX<sup>e</sup> siècle, car les parisien·nes réclamaient depuis le XVII<sup>e</sup> siècle que les autorités interdisent aux boucher·es de tuer les animaux dans leurs boutiques ou dans les rues, à la vue des passant·es.

L'industrie de la viande est bien consciente de cette sensibilité à la mort donnée aux animaux (qu'elle mesure elle-même par des études sociologiques), et se donne un point d'honneur à cacher au grand public les conditions de vie et d'abattage des animaux. Geneviève Cazes-Valette explique par ailleurs dans son ouvrage *Le Rapport à la viande chez le mangeur français contemporain* que la compassion du consommateur est devenue incompatible avec le commerce de la viande et qu'il faut « garder en tête cette sensibilité lors d'éventuelles campagnes de communication et éviter autant que faire se peut toute allusion aux animaux vivants »<sup>32-33</sup>.

Même dans le lexique, une distance est alors instaurée entre les animaux et ce qu'il est considéré comme « consommable » de ces derniers. Nous ne mangeons pas un cochon, mais du porc. Nous ne mangeons pas une poule, mais de la volaille.

Cette distanciation qui s'opère avec les animaux permet alors de se rapprocher de leur chair, et provoque ainsi l'augmentation de sa consommation, qui n'existait en réalité pas en telle quantité dans notre tradition. Se pose alors la question du rapport que nous entretenons avec les animaux, qui semble légitimer la consommation de ces derniers.

---

<sup>30</sup> Sous la direction de Monique Paillat, *Le mangeur et l'animal. Mutations de l'élevage et de la consommation*, Colette Méchin, chapitre *La symbolique de la viande*, Coll. Mutations/Mangeurs, N°172, Paris, 1997, p. 125.

<sup>31</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 12.

<sup>32</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 30.

<sup>33</sup> Geneviève Cazes-Valette, *Le Rapport à la viande chez le mangeur français contemporain*, Groupe ESC Toulouse, 2006, p. 36.

### 3. Un rapport dominant à la nature comme fondation d'une tradition spéciste

Selon Poulain<sup>34</sup>, « l'espace du mangeable est déterminé par la conception que la société se fait de la place de l'homme dans la nature et dans l'échelle du vivant ». C'est ainsi que dans la culture culinaire française, les animaux font partis de « l'espace du mangeable ».

Cela peut s'expliquer par une forte volonté de dissocier l'être humain de sa condition animale, qui résulte en l'idée que les animaux, et plus largement la nature, sont à notre disposition.

En effet, lorsque la philosophe et chercheuse en agronomie Florence Burgat s'interroge sur les raisons du carnivorisme<sup>35</sup>, elle mentionne que l'obstacle principal à son refus est métaphysique. Le fait d'affirmer nos différences avec les animaux serait ce qui nous permettrait de les manger<sup>36</sup>. Ce phénomène trouve ses sources durant l'essor du christianisme, où l'enveloppe corporelle perd de sa valeur car elle ne seraient qu'un vaisseau vers la vie après la mort promise. Le corps est ainsi rapporté à une « simple » animalité, et tous les signaux qu'il envoie sont considérés comme des signes de faiblesse. On voit d'ors et déjà se dessiner une idée de hiérarchie par les êtres humains, dans laquelle les animaux leur sont inférieurs.

De manière plus générale, le christianisme repose historiquement sur une relation de domination sur la nature, qui est alors à la disposition des êtres humains<sup>37</sup>. Si il était possible d'observer pendant l'Antiquité un certain animisme qui impliquait le respect de chaque « invention de la nature », le culte qui lui était voué a été remplacé par le culte chrétien des saints. Ainsi, l'exploitation de la nature a été rendu possible, puisqu'elle ne représentait plus un sacrilège. Il est d'ailleurs explicitement mentionné dans la Bible que tout a été créé pour servir l'Homme, initiant ainsi un dualisme entre ce dernier et la nature. Le christianisme fait alors preuve d'un anthropocentrisme certain, en soutenant l'idée que l'humanité serait le centre et le sommet de la création<sup>37</sup>. Ainsi, l'être humain entretient un rapport de supériorité avec son environnement naturel, qu'il considère à sa disposition pour travailler à l'amélioration de la condition humaine.

---

<sup>34</sup> Jean-Pierre Poulain, *L'homme, le mangeur et l'animal. Qui nourrit l'autre ?*, Les Cahiers de l'Ocha N°12, Paris, 2007

<sup>35</sup> Florence Burgat *L'Humanité carnivore*, Le Seuil, 2017.

<sup>36</sup> Florence Burgat en vient même à mentionner qu'au-delà de l'attachement culinaire à la viande, « l'humanité tient peut-être surtout à la relation meurtrière aux animaux, marque de sa domination. »

<sup>37</sup> Lynn White, *The Historical Roots of Our Ecological Crisis*, 1965.

Les animaux se retrouvent ainsi considérés comme une matière, que l'on peut utiliser à sa convenance, que l'on peut isoler de leurs lieux et modes de vies. Par ailleurs, « l'Église, [...] autorise explicitement l'utilisation des animaux pour des fins humaines et se montre méfiante, voire hostile à l'égard de ceux qui étendent la charité au delà des bornes de l'humanité ».<sup>38</sup>

Selon Lynn White, historien médiéviste américain, la connaissance scientifique a également été influencée par la religion chrétienne, et a longtemps ainsi été synonyme de pouvoir technologique sur la nature :

« The consistency with which scientists during the long formative centuries of Western science said that the task and the reward of the scientist was "to think God's thoughts after him" leads one to believe that this was their real motivation. If so, then modern Western science was cast in a matrix of Christian theology. [...] Modern technology is at least partly to be explained as an Occidental, voluntarist realization of the Christian dogma of man's transcendence of, and rightful master over nature. »<sup>39</sup>

Ainsi, l'humanisme scientifique cartésien attribue la matérialité à la nature régie par des lois fixes et déterminées, et la spiritualité aux êtres humains, qui lui confère cette supériorité. Cette pensée démontre une recherche de maîtrise de la nature, et signe le passage d'une conception organique du monde à une conception mécanique. Le vivant, dont les animaux, est alors placé du côté des éléments matériels, manipulables par les êtres humains<sup>40</sup>.

Des quatre grandes formes d'organisation cognitive des relations être humains/animaux établie par Descola, nous correspondons à celle du naturalisme<sup>41</sup>. Ce dernier est un processus d'objectivation de la nature qui rattache les humains et non humains par leur corporalité mais les distingue par leurs capacités culturelles. La discontinuité entre animalité et humanité et aliment et animal est alors renforcée, influençant notre impression de supériorité et le fait qu'exploiter et manger les animaux ne pose de problème éthique.

---

<sup>38</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 40.

<sup>39</sup> Lynn White, *The Historical Roots of Our Ecological Crisis*, 1965.

<sup>40</sup> Anne Frémaux, *La nécessité d'une écologie radicale, la pensée à l'épreuve des problèmes environnementaux*, Paris : Sang de la terre, coll. La pensée écologique, 2011, p. 132.

<sup>41</sup> Philippe Descola, *Par delà nature et culture*, 2005. Les autres formes d'organisation cognitives des relations être humains/animaux sont l'animisme, qui donne aux non-humains des intentions et une intériorité identique aux humains, le totémisme qui conçoit une continuité d'identité entre les humains et les non humains qui pose la question, et l'analogisme qui cherche des réseaux de correspondance symboliques entre les éléments du vivant considérés comme séparés. Il constitue des règles qui permettent d'établir des relations entre les éléments des différentes catégories (vivant et non vivant), et postule une discontinuité totale des êtres, avec une physicalité et intériorité différente.

Au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, la puissance du corps animal est alors largement exploitée au sein des avancées technologiques et scientifiques, ce qui permet l'essor de la révolution industrielle. Il est utilisé pour le transport, pour le travail de force dans les mines, et est considéré comme un « outil »<sup>42</sup>. Les animaux d'élevage, quand à eux, subissent une forme d'eugénisme et sont sélectionnés, croisés, modifiés en fonction de l'utilité que lui recherche les êtres humains.

Comme vu précédemment, la deuxième moitié du XX<sup>ème</sup> siècle est une période de développement du capitalisme, empreinte d'une incitation à la surproduction, à la surconsommation. L'élevage s'intensifie considérablement, le rapport entre êtres humains et animaux se réduit à l'achat de barquettes de viande au supermarché. Nous sommes alors également considérablement éloigné de l'abattage des animaux, qui est systématisé et volontairement éloigné de la vue de la population. Le lien précédemment entretenu avec les animaux qui étaient plus proches de nous, est rompu, renforçant l'idée que nous sommes fondamentalement différent.

Selon Valéry et Renan Luce, c'est ainsi de l'anthropocentrisme d'origine chrétienne que découle le spécisme et le carnisme qui se manifestent dans notre tradition culinaire française, et ces systèmes se renforcent alors l'un l'autre.

Le spécisme est le fait « d'accorder moins de valeur morale aux êtres n'appartenant pas à l'espèce humaine »<sup>43</sup>, et le carnisme « une idéologie qui nous conditionne à regarder comme bon, juste, naturel et nécessaire de manger et d'assujettir les membres de certaines espèces animales »<sup>X</sup>.

La psychologue et activiste américaine Melanie Joy est la première à définir le terme de *carnisme*. L'émergence de ce terme a été déterminante pour permettre de questionner le régime alimentaire qui fait office de norme<sup>44</sup>.

En effet, Melanie Joy estime qu'il est globalement admis que le refus de manger des produits carnés ne se limitent pas à un régime alimentaire, mais qu'il est « l'expression de l'orientation éthique » de la personne qui fait ce choix. Cependant, le régime alimentaire traditionnel étant uniquement qualifié par le mot *omnivorisme*, le système de valeurs qui y est associé n'est alors pas représenté, puisque ce terme relève d'une simple capacité physiologique.<sup>45</sup> Pouvoir nommer ce système de valeurs est d'une importance capitale, puisque « si le problème est invisible [...] alors il y aura une

---

<sup>42</sup> Eric Baratay, *La Société des animaux de la Révolution à la Libération*, 2008.

<sup>43</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 9.

<sup>44</sup> Melanie Joy, *Introduction au carnisme. Pourquoi aimer les chiens, manger les cochons et se vêtir de vaches.*, L'Âge d'Homme, 2009, p. 42-43.

<sup>45</sup> Être omnivore signifie pour un être vivant de pouvoir manger des plantes et de la viande. Il s'agit donc ici d'une possibilité, et non d'une contrainte. Contrairement à une idée reçue, les êtres humains ne sont pas carnivores, ils-elles n'ont pas besoin de manger de la viande.

invisibilité éthique »<sup>46</sup>. Dans ce cas précis, il s'agit principalement d'invisibiliser le fait que manger de la viande soit en réalité un choix, avec ses implications morales propres.

Melanie Joy qualifie le carnisme d'idéologie violente, car elle s'articule littéralement autour de la violence physique. Sans cette dernière - sans donner la mort à des animaux -, le système qui en découle cesserait simplement d'exister. Le carnisme permet donc de mettre en évidence le fait que le système de valeurs qui sous-tend le fait de manger de la viande est guidé par un égoïsme des êtres humains, duquel résulte une exploitation violente des animaux.

L'auteur identifie trois mécanismes de défense du carnisme<sup>47</sup>, que l'on a pu voir à l'œuvre dans l'historique du traitement des animaux établi auparavant. Le premier est la réification, c'est à dire le fait de considérer que les animaux sont des choses, et non des êtres vivants, ce qui permet d'être exempté de considération morale pour ces derniers, et donc de pouvoir les exploiter. Le second est la désindividualisation, c'est à dire le fait de considérer que les animaux sont de simples composants d'une espèce. Cette vision, que l'on retrouve dans le discours scientifique notamment, se base sur une abstraction des animaux et invisibilise l'individualité de ces derniers. Le troisième est la dichotomisation, c'est à dire le fait de catégoriser les animaux, principalement en séparant la considération morale accordée aux animaux considérés comme comestibles, et celle accordée aux animaux considérés comme non comestibles. Il est effectivement possible d'observer aujourd'hui que nous entretenons des rapports différents avec les animaux selon la catégorie à laquelle ils appartiennent. Nous prenons grand soin de nos chiens, chats, hamsters dont la mort nous est difficilement supportable, mais celle d'une vache pour finir dans notre assiette nous paraît normale. Dans l'enquête de Cazes-Valette<sup>48</sup>, la majorité des répondant·es se déclarent tout « tout à fait d'accord » ou « d'accord » avec l'idée qu'« il est normal que l'homme élève des animaux pour leur lait » et qu'« il est normal que l'homme élève des animaux pour leur viande ». Lorsqu'il est demandé aux répondant·es de hiérarchiser les animaux, l'être humain est classé en tête, puis viennent les animaux de compagnie, les animaux sauvages et enfin ceux d'élevage. On peut voir que plus l'être humain se considère haut placé dans la hiérarchie qu'il se crée des animaux, plus il accepte leur mort, et inversement. Claude Fishler parle de « frontières du self » qui deviennent de plus en plus floues et permettent ainsi une identification, provocatrice d'empathie<sup>49</sup>.

---

<sup>46</sup> Citation de Carol J. Adams, dans l'ouvrage de Melanie Joy, *Introduction au carnisme. Pourquoi aimer les chiens, manger les cochons et se vêtir de vaches.*, L'Âge d'Homme, 2009, p. 43.

<sup>47</sup> Melanie Joy, *Introduction au carnisme. Pourquoi aimer les chiens, manger les cochons et se vêtir de vaches.*, L'Âge d'Homme, 2009, chapitre 6.

<sup>48</sup> Enquête Cazes-Valette, 2015.

<sup>49</sup> Claude Fishler, *l'Homnivore*, Odile Jacob, 2001, p. 130.



Malgré la mention d'une « harmonie entre l'être humain et les productions de la nature » dans la définition du repas gastronomique français, cette dernière est considérablement empreinte d'un rapport de domination. De l'anthropocentrisme hérité du christianisme découle le spécisme. Dès lors, consommer les animaux ou le fruit de leur exploitation est normalisé, car ils sont « nés pour ça ». La consommation de produits animaux, notamment la viande, s'ancre alors dans les pratiques alimentaires des français-es mais explose largement lors du développement du capitalisme et de l'industrialisation.

C'est en cela que remettre en question la place de la viande et des produits issus de l'exploitation animale dans l'alimentation, est une question qui rencontre particulièrement de rejet en France car elle remet en cause nos pratiques, notre héritage et notre vision du monde toute entière.

## **B. Le végétalisme comme traduction d'une philosophie animaliste**

Si le modèle alimentaire carné proposé par la tradition culinaire française est basé sur un rapport spéciste aux animaux, le végétalisme, en refusant toute consommation de produits issus de leur exploitation, propose un nouveau rapport avec ces derniers. En effet, on peut voir que le végétalisme, au delà d'être un simple régime alimentaire, représente pour 86% des répondant-es au questionnaire mené un engagement militant. D'autre part, 85% des répondant-es se considèrent comme antispécistes.<sup>50</sup>

Dans un premier temps, nous pourrions étudier les fondements philosophiques occidentaux de cette manière alternative de considérer les animaux que propose le végétalisme et le système de valeurs qui gravite autour. Nous pourrions ensuite observer la manière dont elle s'incarne concrètement dans des communautés en Occident. Enfin, nous nous pencherons sur les différentes motivations contemporaines qui poussent à s'orienter vers le végétalisme.

---

<sup>50</sup> Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes

## 1. La naissance de l'éthique animale

Bien que la condition animale ait fait l'objet de quelques attentions philosophiques au XVIII<sup>ème</sup> siècle, l'éthique animale comme branche philosophique à part entière ne voit le jour qu'à la fin du XX<sup>ème</sup> siècle. Cette dernière est basée sur une nouvelle manière de considérer les animaux, non plus comme des « membres d'une espèce ou comme éléments constitutifs d'un éco-système, mais comme [des] individus distincts »<sup>51</sup>. Il s'agit alors de les estimer dignes de considération morale, et de défendre leurs droits. Pour cela, il est nécessaire de questionner et définir les critères qui donnent accès à ces derniers.

En 1755, Rousseau affirme que ce n'est pas la possession de la raison qui devrait conditionner l'accès à ces droits, mais la sensibilité. Il définit cette dernière comme englobant tout ce qui relève de la réceptivité. De ce concept découle pour Rousseau « au moins [...] le droit à l'une de n'être point maltraitée inutilement par l'autre », car cette « qualité [est] commune à la bête et à l'humain »<sup>52</sup>. Jeremy Bentham, philosophe, juriste et réformateur britannique énonce la même idée en 1789 en affirmant que « La question n'est pas : Peuvent-ils raisonner ? ni : Peuvent-ils parler ? mais : Peuvent-ils souffrir ? »<sup>53</sup>. Nous sommes alors loin de la thèse de « l'animal-machine » dénué de conscience ou de pensée, émise par Descartes au XVII<sup>ème</sup> siècle<sup>54</sup>.

Plus que sensible, l'éthique animale considère que les animaux sont sentients. La sentience désigne la capacité à ressentir les émotions, la douleur, le bien-être, etc. et à percevoir de façon subjective son environnement et ses expériences de vie<sup>55</sup>. Bien que ce concept semble avoir été largement accepté depuis la Renaissance, il tombe dans l'oubli pendant une grande partie du XX<sup>ème</sup> siècle, voir est réfuté en raison de l'influence du « behaviorisme » considérant que les expériences subjectives ne peuvent être observées. À partir de la fin du XX<sup>ème</sup> siècle, la sentience animale fait à nouveau l'objet de réflexion dans le domaine de l'éthologie. Il faut cependant attendre 2012 pour que les scientifiques confirment que les animaux comme les mammifères, oiseaux, les poissons (et quelques autres animaux marins) « possèdent les substrats neurologiques, neurochimiques, et

---

<sup>51</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 51.

<sup>52</sup> J.-J. Rousseau, *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, in *Oeuvres*, éd. sous la direction de B. Gagnebin et M. Raymond, Paris, Gallimard, « Bibliothèque de la Pléiade », 1964, t. III, p. 126.

<sup>53</sup> Jeremy Bentham, *Introduction aux principes de morale et de législation*, Paris, Vrin, 1789, p. 325.

<sup>54</sup> Le concept « d'animal-machine » de Descartes allait donc à l'encontre des modes de pensée de son époque, qui considérait les animaux comme sentients et donc dotés de conscience et de pensée.

<sup>55</sup> Selon le Larousse. La définition de « sentience » y entre d'ailleurs seulement en 2020.

neurophysiologiques des états conscients, et possèdent la capacité de se livrer à des comportements intentionnels »<sup>56-57</sup>.

Valéry Giroux et Renan Larue argumentent également que la possession de capacités cognitives complètement similaires aux êtres humains n'est pas un critère pertinent, car certain·es humain·es, handicapé·es par exemple, « ne sont pas dotés des mêmes capacités cognitives que la majorité de neurotypiques, ce qui ne leur retire pas le droit de jouir des mêmes droits fondamentaux ». Il y aurait d'un côté les « agents moraux », celles et ceux que l'on tient moralement responsable de leurs actes, et les « patients moraux », que l'on ne tient pas responsable de leurs actes. Au même titre que les enfants en bas âge, les personnes séniles et certaines personnes handicapées, les animaux font partis des « patients moraux » envers lesquels découlent des devoirs moraux de la part des « agents moraux »<sup>58</sup>.

Ainsi, pour Peter Singer, philosophe australien, il s'agit surtout d'accorder à intérêts semblables, droit égaux, dans un souci d'égalité. Il soutient d'ailleurs que « dans un contexte où les intérêts les plus importants des êtres humains sont protégés par les droits fondamentaux de la personne, on peut soutenir que le principe d'égalité exige que ces droits soient octroyés à tous les êtres qui sont porteurs des intérêts en question<sup>59</sup> ». De manière très concrète, cela entend par exemple que si les êtres humains et les animaux ont tous deux le besoin d'être soigné médicalement, l'accès à ces soins médicaux devraient être un droit pour les deux. Par extension, tous les besoins humains que les animaux partagent, comme le besoin de sécurité, d'avoir accès à la nourriture, etc. devraient être considérés comme des droits, et garantis par la loi de la même manière qu'ils le sont pour les êtres humains.

Ainsi, quoi de plus élémentaire que le « droit à la vie », dont parle Tom Reagan en 1983<sup>60</sup>. Il considère que tous les mammifères de plus d'un an sont les « sujets d'une vie », et que la protection de cette dernière leur est alors due. Par principe de précaution, il intègre à cette définition tous les

---

<sup>56</sup> P. Low et alii, *Déclaration de Cambridge sur la conscience*, Les Cahiers antisécistes, n°35.

<sup>57</sup> La question de l'intelligence et de la sensibilité des plantes est récurrente dans les discours sur le végétalisme, puisque ce régime alimentaire encourage la consommation de ces dernières uniquement. Valéry Giroux et Renan Larue nous montre que la notion de sentience est également très utile pour y répondre : « [...] s'il peut être moralement problématique de couper un vieux chêne, ce n'est pas parce que cet arbre lui-même en souffrirait. Nous avons en effet de bonnes raisons de croire que les arbres, même s'ils réagissent à certains stimuli, ne se soucient pas de ce qui leur arrive et ne se soucient d'ailleurs de rien ; ce qu'il advient d'eux ne s'évalue que d'un point de vue extérieur par les êtres conscients qui les entourent. Au contraire, les animaux sensibles accordent une valeur à ce qu'ils subissent - et même, dans le cas des animaux sociaux, à ce que subissent leurs proches. Le tort que l'on cause en blessant un chien est surtout grave parce qu'il l'est du point de vue du chien. »

<sup>58</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le végétarisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 53.

<sup>59</sup> P. Singer, *La libération animale*, trad. L. Rousselle, Paris, Payot, 2012, p. 29-50

<sup>60</sup> Tom Reagan, *Les Droits des animaux*, 1983.

autres animaux, poissons et oiseaux compris. Tom Reagan considère que « [...] les sujets-d'une-vie ont une égale valeur inhérente et ont donc un droit absolu et inviolable au respect, droit duquel découle un autre droit [...] de ne pas subir de dommage. Or [...] la mort est préjudiciable à ces animaux puisqu'elle est une privation [...] fondamentale et irréversible. La mort est le dommage ultime parce qu'elle est la perte ultime - la perte de la vie elle-même. »

Si certain·es philosophes souhaitent accorder des « droits négatifs » au animaux (celui de ne pas souffrir par exemple), d'autres vont plus loin en proposant de leur accorder des « droits positifs » (le droit à la liberté - et donc à ne pas être enfermés- de James Rachel<sup>61</sup>, le droit à la santé de Sue Donaldson et Will Kymlicka<sup>62</sup>).

Cette manière de penser l'éthique animale est en alignement avec celle de l'écologie profonde, une philosophie écologiste contemporaine, qui conçoit les animaux comme des individus, et non comme de simples membre d'une espèce.

Bien que certaines similarités - cognitives ou en terme de besoins - entre les êtres humains et les animaux soient observables, il ne s'agit pas de nier certaines différences considérables existantes. L'éthique animale montre néanmoins que ces dernières ne sont pas des critères pertinents pour justifier l'exploitation, la discrimination dont sont victimes les animaux.

Au début des années 1970, Richard Ryder<sup>63</sup> énonce le concept de « spécisme » dans ses Cahiers antispécistes. Selon lui, « le spécisme est à l'espèce ce que le racisme et le sexisme sont respectivement à la race et au sexe : la volonté de ne pas prendre en compte (ou de moins prendre en compte) les intérêts de certain·es au bénéfice d'autres, en prétextant des différences réelles ou imaginaires mais toujours dépourvues de lien logique avec ce qu'elles sont censées justifier. » Il est alors possible d'observer un forme de spécisme direct, qui base son argumentation sur le simple fait que les être humains et les animaux ne font pas partis de la même espèce, et qu'il est donc acceptable de les exploiter. Le spécisme indirect, quand à lui, s'attarde davantage sur les différences entre humain·es et animaux du fait de ne pas être de la même espèce, afin de justifier la différence de traitement.

---

<sup>61</sup> James Rachel est un philosophe américain spécialisé en éthique et éthique animale.

<sup>62</sup> Sue Donaldson et Will Kymlicka, auteur·es et philosophes canadien·nes, dans l'ouvrage *A Political Theory of Animal Rights*.

<sup>63</sup> Richard Ryder, *An autobiography, Between the Species*, vol. 8, n° 3 (1992), p. 171.

Le végétalisme, en proposant une alimentation uniquement composée de plantes, refuse de considérer les animaux comme « assez différents » pour être exploités, consommés, refuse cette hiérarchie des espèces qu'est le spécisme, refuse de contribuer à un système que le nourrit.

## 2. L'émergence de communautés

Au vue des fortes valeurs qui sont souvent associées au végétalisme, et du fait que ce régime alimentaire a toujours été minoritaires dans les pratiques Occidentales, les personnes végétaliennes ont à plusieurs reprises formé des communautés. Par le terme « communauté », nous entendrons un « ensemble de personnes unies par des liens d'intérêts, d'habitudes et d'opinions communes<sup>64</sup> ».

Dès l'Antiquité, certaines figures font état de leur refus de manger les animaux. Au Vème siècle av. J.-C., Pythagore cherche à mettre en application un idéal de vie et refuse de tuer les animaux pour manger leur corps par respect pour la Terre, « cette bonne mère<sup>65</sup> » qui prodiguerait tout ce qui est nécessaire. Il fut parmi les premiers, avec les Pythagoriciens, à dénoncer la violence non nécessaire exercée contre les animaux.

Le rejet de la consommation des produits animaux restera très rare en Occident, jusqu'au XIXème siècle. Il fera l'objet d'attention de quelques penseurs comme Lewis Gompertz, inventeur britannique et fondateur de la première société de protection animale au monde : la RSCPA - Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals.

La première véritable communauté végétalienne, Fruitlands, voit le jour aux États-Unis en mai 1843, fondée par Bronson Alcott. Il s'installe avec sa famille dans une ferme dans le Massachussets à Harvard, avec une volonté de créer une communauté égalitariste et auto-suffisante. C'est l'époque du mouvement transcendantaliste, un mouvement littéraire, spirituel, culturel et philosophique dont la croyance fondamentale était la bonté inhérente des humains et de la nature. Les fondamentalistes croyaient aussi que la société et ses institutions - particulièrement les institutions religieuses et les partis politiques - corrompaient la pureté de l'être humain, et qu'une véritable communauté ne pouvait être formée qu'à partir d'individus autonomes et indépendants<sup>66</sup>. Bronson Alcott tire des

---

<sup>64</sup> Selon le Larousse

<sup>65</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 39.

<sup>66</sup> <https://www.britannica.com/topic/transcendentalism-philosophy>

conclusions morales de ce mode de pensée, en regard des animaux et de la consommation de leur chair. Ainsi, à Fruitlands, non seulement on ne mangeait pas de produits issus de l'exploitation, mais on ne portait pas de cuir, de laine, etc. Le travail des animaux pour la ferme était également proscrit. À cause de l'émergence de fortes divergences au sein du groupe, et d'un hiver rigoureux, l'expérience n'est que de courte durée.

Moins d'un siècle plus tard naît la Cité Végétalienne, une communauté française. Elle voit le jour en 1911, dans l'Aisne, et ses membres suivent des préceptes anarchistes, naturistes et végétaliens. Sophia Zaïkowska, Georges Butaud et Louis Rimbault, tous trois anarchistes individualistes, sont de fervents défenseurs du végétalisme qu'il mette en avant dans de nombreux ouvrages, brochures et articles. Pour ces penseur·ses, il s'agit de « refuser de reconnaître à l'être humain le droit de dominer, d'abuser de sa force sur des êtres sensibles au même titre que lui<sup>67</sup> ». Louis Rimbault se montre par ailleurs très critique du végétarisme. Il le qualifie « d'idéal qui s'arrête à mi chemin de la vérité » car il encourage un système qui « industrialise la vie de la bête séquestrée de qui, en fin de compte et fatalement, on commercialisera la chair<sup>68</sup> ».

La plus grande communauté végétalienne occidentale connue aujourd'hui est la Vegan Society. Afin de comprendre la manière dont elle a vu le jour, il est nécessaire de s'intéresser à la Vegetarian Society.

Fondée en 1847, cette communauté envisage la domestication des moutons, des abeilles pour la laine et le miel comme une sorte de collaboration. « Les éleveur·euses seraient d'une certaine façon les employé·es des animaux dont ils s'occupent lorsqu'ils se chargent de les préserver des injures du climat et de la menace des prédateurs. En contrepartie, moutons ou abeilles leurs verseraient une sorte de salaire, à savoir leur laine et une partie de leur réserve de miel »<sup>69</sup>. Ainsi, pour les membres de la Vegetarian Society, consommer les produits laitiers, les oeufs et le miel est acceptable.

Néanmoins, comme le soulèvent Valéry Giroux et Renan Larue, cette vision d'une collaboration entre êtres humains et animaux l'élevage repose une méconnaissance de l'élevage, et en particulier des formes industrielles qu'il a prise dans nos sociétés au cours de ces dernières décennies.

Au sein de la Vegetarian Society, les personnes végétaliennes étaient minoritaires. Malgré le fait qu'Henry Salt, une des figures les plus importantes de la Vegetarian Society, présente les personnes

---

<sup>67</sup> Georges Butaud, *Les conséquences pratiques du végétalisme intégral sur l'évolution individuelle et sociale*, Le Néo-Naturien, n°8, 1922, p. 19.

<sup>68</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 42.

<sup>69</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 43.

végétaliennes comme des « pionniers qui annoncent la phrase prochaine de notre mouvement » au sein de son livre *The Logic of Vegetarism*, il maintient des positions telles que l'affirmation que le fait de manger de la viande soit infiniment plus grave que de boire du lait. Ainsi, un conflit naît en sein de la *Vegetarian Society*, puisque ses membres végétaliens considèrent comme non-éthique toute consommation de produits issus de l'exploitation animale, donc les produits laitiers, les oeufs et le miel.

Vers la fin des années 1930, les médecins sont de plus en plus nombreuses à faire état du fait que ni les enfants, ni les adultes n'ont besoin de lait pour se développer correctement, et que les protéines animales ne sont nullement de meilleure qualité que les protéines végétales<sup>70</sup>. Suite à ces découvertes, Donald Watson publie dans la revue du *Vegetarian Society* un article intitulé : *Should vegetarian eat dairy products ?* Quelques mois plus tard, il demande à ouvrir une rubrique dans cette revue, spécialement pour les personnes végétariennes qui ne mangent pas la totalité des produits qui découlent de l'exploitation animale - c'est à dire les personnes végétaliennes. Donald Watson fait face à un refus, et décide de produire sa propre revue trimestrielle intitulée : *Vegan News*.

La *Vegan Society* est ainsi fondée, en 1944. L'inventeur du terme « végane » n'est autre que Watson, qui lui trouve l'avantage d'être court et d'être très clair sur ce qui compose l'alimentation des personnes « véganes » : des végétaux. Plus tard, Leslie Cross, l'une des membres les plus actives de la *Vegan Society*, demandera à clarifier et étendre la définition du véganisme à « l'émancipation des animaux de l'exploitation humaine. »

On peut voir que toutes ces communautés, au delà de partager un régime alimentaire similaire uniquement végétal, se rejoignent sur le combat pour la libération des animaux de la violence de l'exploitation humaine. D'autres idées communes semblent également infuser ces démarches, comme le rejet de hiérarchie, qu'elle soit établie entre êtres humains ou entre espèce, le rejet d'une dépendance au système capitaliste qui pousse à la consommation sans limite, et le retour d'une attention toute particulière, d'un respect accordé à la nature.

---

<sup>70</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 47.

### 3. Des motivations multiples

Nous avons vu que l'alimentation végétalienne, par son refus de consommer des produits alimentaires issus de l'exploitation animale, invite à repenser notre rapport aux animaux et à ainsi une dimension philosophique. En effet, 97% des répondant·es au sondage mené déclarent que le végétalisme est une manière pour elle·ux d'incarner certaines valeurs.

Ainsi, l'adoption de ce régime alimentaire est très souvent couplé à la volonté de lutter pour les droits des animaux, faisant du végétalisme un porte-étendard politique (souvent alors rapproché au véganisme). En effet, 75% des personnes végétariennes déclarent avoir fait ce choix pour ne pas faire souffrir les animaux, et c'est également la raison la plus citée (278 fois) par les personnes végétaliennes interrogées dans le questionnaire. À l'échelle individuelle, les personnes qui refusent de consommer la chair animale évoque le refus de « se sentir complice d'un abattage ». La motivation politique se double alors d'une motivation émotionnelle, dirigée par l'empathie. Cette dernière, associée avec des mots comme « compassion » et « altruisme », est la troisième valeur la plus citée (196 fois) dans le questionnaire<sup>71</sup>.

Il existe cependant de diverses autres raisons qui motivent l'adoption du régime végétalien.

Le souci écologique semble être une des raisons majeures qui pousse au végétalisme : 67% des personnes végétariennes interrogées déclarent avoir fait le choix du végétalisme pour protéger l'environnement et consommer responsable, et 236 répondant·es au questionnaire ont mentionné cette motivation<sup>X</sup>. C'est par ailleurs également souvent une des préoccupations principales des restaurateurs végétaliens, comme Primeur, qui ajoutent à la volonté de cuisiner sans produits animaux celle de cuisiner de saison avec des produits biologiques.<sup>72</sup>

L'élevage est effectivement une pratique extrêmement gourmande en terres et en eau. Cela s'explique par le fait qu'il faut cultiver une grosse quantité de végétaux pour nourrir le bétail. Dès 1880, Anna Kingsford, médecin et militante britannique, indique que pour une surface similaire, une culture de céréales, fruits et légumes nourrirait une population douze fois supérieure à cette même surface utilisée pour l'élevage. Le rapprochement entre végétalisme et répartition de la nourriture dans le monde est ainsi souvent fait. Greenpeace affirme qu'« adopter une alimentation

---

<sup>71</sup> Il n'existe pas à l'heure actuelle d'études qui recensent statistiquement les motivations à adopter un régime végétalien. Nous croisons donc ici les résultats de l'étude TerraEco, Les Français et le végétarisme, 2012, avec les résultats du questionnaire mené, à retrouver en annexe 7. Sur cette question, il n'y avait pas de réponses à cocher, c'était un texte à remplir. Beaucoup de répondant·es (578) ont donc pu donner plusieurs éléments de réponse.

<sup>72</sup> Annexe 5 : Entretien Primeur et Annexe 6 : Analyse de l'identité de marque du restaurant



divisée par deux en protéines animales dégagerait assez de nourriture pour deux milliards de personnes supplémentaires »<sup>73</sup>.

L'élevage intensif entraîne également un épuisement de la vie microbienne des sols, un assèchement des nappes phréatiques et une forte diminution de la biodiversité, notamment aquatique<sup>74</sup>. Une étude parue en 2006 de la FAO, Food and Agriculture Organization, affirme que « l'élevage a des conséquences environnementales si profondes et d'une telle ampleur qu'il devrait être considéré comme l'un des principaux centres de préoccupation des politiques environnementales<sup>75</sup> ». À lui seul, le secteur de l'élevage est responsable de 18% de l'émission des gaz à effet de serre, dépassant même ainsi le secteur des transports. La production de produits laitiers n'est pas plus légère en terme d'empreinte carbone, puisque cette dernière est liée à l'élevage des animaux laitiers. L'impact environnemental de la production d'oeuf reste élevé, quand on en compare l'empreinte carbone en CO<sub>2</sub> avec celle d'un légume. En effet, une douzaine d'oeufs ont une empreinte carbone de 2,66 kg de CO<sub>2</sub>, contre 0,35 kg de CO<sub>2</sub> pour 1 kg de poireaux<sup>76</sup>. Concernant le miel, ce n'est pas son impact carbone qui pose problème mais plutôt celui de la biodiversité. Il existe différentes sortes d'abeilles, dont certaines ne produisent pas de miel mais servent tout de même à la pollinisation de certains végétaux, que les abeilles domestiques ne peuvent pas polliniser elle-même. De plus, l'environnement naturel des abeilles étant monopolisé par les celles qui sont domestiquées, ces espèces sauvages réduisent considérablement en nombre<sup>77</sup>.

La recherche d'une bonne santé est également une des motivations qui semble être souvent mentionnée : 53% des personnes végétariennes ont fait le choix du végétalisme pour des questions d'équilibre nutritionnel et de santé, et 59 répondant·es au questionnaire ont mentionné cette motivation. Le régime omnivore est perçu par la majorité comme le régime alimentaire le plus favorable à la santé humaine. Pourtant, cette tendance s'inverse largement dans les discours scientifiques. Le régime végétalien est conseillé et mis en avant par de nombreuses scientifiques, dont le président de l'American College of Cardiology, Kim Williams et le titulaire de la chaire de recherche au Canada en étude de la nutrition et du métabolisme, David Jenkins. En 2015, vingt deux expert·es mandaté·es par le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer) ont

---

<sup>73</sup> <https://www.greenpeace.fr/fromage-a-consommer-moderation-sante-de-planete/>

<sup>74</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le végétalisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 73.

<sup>75</sup> FAO, *L'Ombre portée de l'élevage*, Rome, 2009, p. XXIV

<sup>76</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959652618300751?via%3Dihub>

<sup>77</sup> <http://afie.net/spip.php?article407>

examiné plus de 800 études portant sur les liens entre les nourritures carnées et le cancer. Ces scientifiques en ont conclu que la viande rouge est « probablement cancérigène » et que les viandes transformées comme la charcuterie sont cancérigènes pour les êtres humains<sup>78</sup>. Le refus de la consommation d'œufs et de laitages, quand à lui, se réfère aux annonces des instituts de recherche indépendants comme l'Academy of Nutrition and Dietetics qui assure que « les diètes végétariennes bien équilibrées, y compris le végétarisme strict et le végétalisme, sont bonnes pour la santé, convenables sur le plan nutritionnel, et peuvent être salutaires dans la prévention et le traitement de certaines maladies<sup>79</sup> ». Cet institut assure que ce régime alimentaire convient à toutes les tranches de vie (grossesse, enfance, vieillesse) et même aux sportif·ves. Il existe par ailleurs un grand nombre de sportif·ves de haut niveau qui sont végétalien·nes<sup>80</sup>.

Une autre raison pratique que celle de la santé, est celle du coût des aliments. La prix de la viande est particulièrement cher comparé à celui des produits végétaux. Une étude américaine<sup>81</sup> tire la conclusion qu'un régime végétarien ferait économiser 750 dollars par an, en gardant un apport en protéines respectant les 50 grammes par jour. Si les produits industriels végétaliens sont effectivement particulièrement chers (parfois même plus que leur homologue carné), ils ne sont pas nécessaires à une alimentation végétalienne équilibrées. Ainsi, en consommant majoritairement des végétaux et non des produits transformés à outrance, le régime végétalien peut être réellement économique.

Les motivations à refuser la consommation de produits animaux peuvent également être spirituelles ou religieuses. Nombreuses sont celles qui prônent la non-violence face aux êtres vivants, comme le jaïnisme, l'hindouisme, le bouddhisme, le taoïsme ou la spiritualité des rastafarien·nes. Même sans appartenir à un groupe spirituel ou religieux particulier, les végétalien·nes énoncent la volonté de « respecter chaque forme de vie ambulante<sup>82</sup> ». La mention du « respect de la vie » est par ailleurs observable 175 fois dans le questionnaire mené, et la recherche de la non-violence, 27 fois.<sup>83</sup>

---

<sup>78</sup> OMS, *Le Centre international de recherche sur le cancer évalue la consommation de la viande rouge et des produits carnés transformés*, communiqué de presse, 2015

<sup>79</sup> V. Melina, W. Craig, S. Levin, *Position of the Academic of nutrition and dietetics*, vol. 116, n°12, 2016.

<sup>80</sup> Voir le documentaire *The Game Changers* réalisé par Louie Psihoyos en 2019.

<sup>81</sup> Étude publiée dans le *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*.

<sup>82</sup> Nous y reviendrons au chapitre III.

<sup>83</sup> Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes.

Le centre du conflit entre tradition culinaire française et végétalisme se trouve dans la manière de considérer les animaux.

Il y a d'un côté un patrimoine culinaire particulièrement ancré en France, qui est notamment basé sur la consommation de viande et des produits issus de l'exploitation animale. Une augmentation considérable de la consommation de viande suite à la révolution industrielle est observée, ce qui remet en cause l'incarnation réelle de la tradition dans nos pratiques démesurées. Si l'animal a toujours été considéré comme une ressource, il devient avec l'industrialisation de notre alimentation un véritable produit multipliable et exploitable à l'infini. De plus, la majorité de la population qui était auparavant au contact direct des animaux, s'en trouve éloignée par le fait de l'industrialisation. Le travail de l'élevage ne concerne alors qu'une minorité, et le reste de la population se transforme en consommateur·ices. Ce phénomène participe à la désincarnation complète des animaux, pour ne les considérer qu'en terme de viande.

La relation que les êtres vivants entretiennent avec les animaux est ainsi empreinte d'un spécisme qui s'est construit au fil de l'histoire. Le christianisme a effectivement encouragé un anthropocentrisme duquel découle l'idée que la nature, les animaux sont à notre disposition et que l'on donc en user comme bon nous semble. Nous entretenons alors un rapport naturaliste avec les animaux, desquels nous sommes proches par notre corporalité mais nous différencions par nos capacités culturelles. Cela renforce la discontinuité entre animalité et humanité, et entre viande et animal dont il est issu. Plus l'on se sent éloigné·es des animaux, plus il est facile pour nous de les consommer.

C'est dans ce contexte que le fait de remettre en question le fait de pouvoir manger des animaux rencontre particulièrement de rejet en France, car elle remet en cause nos pratiques, nos traditions, notre vision du monde ainsi que la place que l'on y occupe.

De l'autre côté, le végétalisme propose un nouveau rapport aux animaux, qui se trouvent considérés comme des individus distincts avec leurs propres intérêts, et non uniquement comme membres d'une espèce, d'un écosystème. Là où ils étaient auparavant vus, au pire comme des machines, au mieux comme des êtres inférieurs notamment cognitivement, l'éthique animale les considère comme sentients. Des philosophes comme Rousseau affirment ainsi que cette capacité à ressentir des expériences subjectives, similaire à celle des êtres humains et confirmée par le corps scientifique, doivent donner aux animaux un accès à des droits. Et quand bien même les animaux seraient si différents des êtres humains, il est possible de se questionner sur la pertinence éthique d'en faire un critère d'accès auxdits droits. Ils seraient tels des "patients moraux" que l'on ne tient pas responsables de leurs actes, envers lesquels les "agents moraux" que l'on tient responsables de leurs actes, auraient des devoirs. Dans un souci d'égalité, il serait également nécessaire d'accorder

les mêmes droits aux êtres vivants qui ont des intérêts similaires, et ainsi donner le droit à la vie, à la sécurité, aux soins, à la nourriture au animaux, au même titre que ces droits sont garantis pour les êtres humains.

On peut voir que les communautés qui prônent le végétalisme ont effectivement pour point commun de rejeter l'idée de hiérarchie, et d'être dans une démarche de respect envers le vivant. On peut également observer que les motivations contemporaines d'adopter le régime alimentaire végétalien sont d'autant plus nombreuses, qu'elles soient éthiques (pour les droits des animaux, pour l'écologie, par spiritualité) ou pratiques (pour sa santé, par souci d'économies).

On peut donc voir qu'outre la différence de régime alimentaire entre la tradition culinaire française et le végétalisme, la vision du monde qui en émane est différente. La première est basé sur une vision hiérarchique du vivant, qui se traduit par des pratiques carnistes, tandis que la deuxième rejette la discrimination qui en découle pour tendre vers plus d'égalité. De ces différences découlent un rejet de végétalisme de la part de notre société occidentale où le carnisme est la norme, qui se traduit notamment dans l'espace social.

## Chapitre 2 : Un ordre social établi, avec lequel la vision du monde que propose le végétalisme entre en conflit

---

Une des raisons pour lesquelles il peut être difficile de se détacher de la tradition culinaire française pour la remettre en question, est qu'elle fait l'objet d'un héritage. Elle nous a été transmise, et fonde ainsi en partie notre identité. Elle nous permet de nous raccrocher à notre histoire, à notre communauté.

Plus généralement, la nourriture a une fonction profondément sociale. La définition de repas gastronomique français proposée par l'Unesco précise bien que ce dernier « resserre le cercle familial et amical, et plus généralement, renforce les liens sociaux ». Seulement, il est possible de remarquer qu'au delà d'entretenir une hiérarchie entre les espèces, la tradition culinaire renforce les systèmes de domination qui établissent une hiérarchie entre les êtres vivants, maintenant ainsi notamment un véritable ordre social entre les êtres humains. Nous pourrions alors nous pencher sur les écrits de Claude Fishler, qui s'intéresse à « l'espace social alimentaire » dans la mesure où ce dernier définit les valeurs d'une communauté. Il nous sera aussi possible de s'appuyer sur l'analyse des symboliques que porte la viande réalisée par Colette Méchin, afin de comprendre en quoi cette dernière valorise le pouvoir.

Il n'est donc pas étonnant que la volonté de tendre vers une égalité entre les espèces et entre les êtres humains que peut suggérer le végétalisme rencontre de francs rejets, comme le mentionnent 59% des répondant·es au sondage mené. Les réponses de ce dernier au sujet de l'impact du végétalisme sur la vie sociale seront alors très utiles pour traiter de ces questions. Nous étudierons également la manière dont Anne Dupuy et Jean-Pierre Poulain conçoivent le fait de manger de manière identique comme nécessaire à un repas convivial. Nous pourrions aussi nous pencher sur le travail de sociologues tels que Erving Goffman et Howard S. Becker afin de comprendre ce qu'il se joue dans les normes sociales. Le livre *Le véganisme* et les fascicules de la Veggie Pride nous permettront d'envisager la perspective des personnes végétaliennes sur le sujet de leur intégration dans l'espace social. Enfin, nous nourrirons les apports bibliographique des témoignages recueillis pendant les entretiens avec les gérants de restaurants végétaliens.

## A. La tradition culinaire comme ciment social

Dans un premier temps, nous étudierons les facteurs qui confèrent au repas cette caractéristique fédératrice. Nous verrons ensuite que la viande porte de nombreuses symboliques, qui au delà de refléter un rapport spéciste aux animaux, trace des distinctions entre les êtres humains. Enfin, nous observerons en quoi cela entretient une hiérarchie d'ordre sociale.

### 1. Le rituel alimentaire fédérateur

La fonction sociale du repas trouve ses racines dans le fait que ce dernier symbolise une culture, commune à un groupe, auquel se dernier peut alors se référer. Claude Fishler parle alors d'un véritable « espace social alimentaire<sup>84</sup> » qui est défini selon les critères suivants :

- Ce qui est considéré comme faisant partie de l'ordre du mangeable, c'est à dire les aliments considérés comme « mangeables » dans les habitudes et pratiques. (C'est par ailleurs cet « ordre du mangeable » qui est remis en question dans le végétalisme, qui ne considère pas comme « mangeable » les produits issus de l'exploitation animale.)
- Le système alimentaire, c'est à dire l'organisation et les étapes de la production alimentaire, de sa transformation et de sa distribution.
- L'espace du culinaire, c'est à dire les opérations techniques ou symboliques qui permettent l'appropriation de la nourriture pour la rendre mangeable.
- L'espace des habitudes de consommation, c'est à dire les modalités de prise du repas, la forme de ces repas, les positions a table, etc.
- La temporalité alimentaire, c'est à dire la temporalité quotidienne à laquelle les repas sont pris.

---

<sup>84</sup> Claude Fishler, *l'Homnivore*, Odile Jacob, 2001.

- La différenciation sociale, c'est à dire la dimension ostentatoire, le fait de montrer son appartenance à une strate de la société en considérant certains aliments comme mangeable ou non.

L'intégration des différentes particularités liées à ces critères, et la répétition de ces derniers constituent alors un rituel. En effet, la définition du repas gastronomique français proposée par l'Unesco rappelle les principales catégories qui entrent dans « l'ordre du mangeable », telles que le poisson, la viande, les légumes et le fromage. On peut remarquer par ailleurs que seules trois des sept catégories alimentaires<sup>85</sup> sont représentées.

L'espace des habitudes de consommation est structurée en plusieurs parties bien définies : « il commence par un apéritif et se termine par un digestif, avec entre les deux au moins quatre plats, à savoir une entrée, du poisson et/ou de la viande avec des légumes, du fromage et un dessert. »

La temporalité alimentaire, quand à elle, est rythmée par les trois repas par jour, matin, midi et soir. Le temps passé à table en France est d'ailleurs particulièrement long par rapport à celui des autres occidentaux<sup>86</sup>. En moyenne, les français-es restent à table pendant 2h11, tandis que les américain-es y passent 1h01.

Ces habitudes qui composent le rituel font l'objet d'une telle sacralisation que l'on parle des « arts de la table ». Ils sont définies par Pierre Andrieu, critique gastronomique française, comme « les arts associés aux repas pris en commun, à la présentation et au service des mets, à la conversation et à la civilité, à la décoration du mobilier, des ustensiles et aux lieux destinés aux plaisirs gastronomiques ou œnologiques<sup>87</sup> ». Le fait de mettre en place un rituel, et de l'élever au rang de l'art peut être une façon pour les êtres vivants d'ancrer leur conception de la différence entre ces derniers et les animaux.

Ce rituel, érigé en patrimoine, peut alors être transmis et servir de lien entre les générations, il entre dans un « système de prestations sociales totales<sup>88</sup> ». Ainsi, accepter le repas de quelqu'un-e, « c'est accepter quelque chose de son essence spirituelle, de son âme<sup>89</sup> ». La manière de s'alimenter

---

<sup>85</sup> Telles qu'elles sont définies ici : [http://campus.cerimes.fr/nutrition/enseignement/nutrition\\_4/site/html/cours.pdf](http://campus.cerimes.fr/nutrition/enseignement/nutrition_4/site/html/cours.pdf)

<sup>86</sup> <http://www.oecd.org/gender/balancing-paid-work-unpaid-work-and-leisure.htm>

<sup>87</sup> Pierre Andrieu, *L'Art de la table*, Paris, 1961, p. 90.

<sup>88</sup> Mauss M., Weber F., *Essai sur le don*, Paris, Éditions Puf, 1924, p.70.

<sup>89</sup> Mauss M., Weber F., *Essai sur le don*, Paris, Éditions Puf, 1924, p.86.

devient quelque chose que l'on partage avec un groupe, une communauté. En adoptant les mêmes rituels que ce groupe, nous confirmons alors le fait que nous y appartenons socialement. Nous nous rattachons à son identité, que nous adoptons, et le groupe se soude ainsi. Le rapport identitaire à l'alimentation peut également se remarquer dans le fait qu'on ne dit pas que l'on « mange de manière omnivore », ou « végétalien », mais que l'on *est* omnivore, végétalien.

Partager une identité, c'est donc être « bien ensemble », comme le mentionne la définition du repas gastronomique français. Une grande importance y est alors accordée à la convivialité. Le repas est sensé « resserrer le cercle familial et amical, et plus généralement, renforcer les liens sociaux ».

Il est pourtant possible de se demander si la convivialité et le lien social sont effectivement maintenus par le contenu des assiettes. Comme le mentionne une participante aux conférences *La Ville, La Vie, La Santé* mentionnée au premier chapitre : « [Il est signalé] que les nouvelles tendances pourraient faire disparaître le repas traditionnel à la française. Je suis végétarienne, je trouve que je cuisine énormément, je cherche beaucoup de moyens de faire adopter cette pratique autour de moi, j'y réussis ! Je ne vois pas en quoi ces nouvelles tendances pourraient éventuellement faire disparaître le repas tel qu'il a été défini auprès de l'Unesco »<sup>90</sup>.

Serait-il donc possible de partager un véritable repas « à la française » sans que celui-ci ne contiennent de produits animaux ?

## 2. La viande, un aliment à forte symbolique

Si la présence de la viande est si importante au sein de la tradition culinaire, c'est parce que cette dernière est porteuse de multiples symboliques.

Historiquement, la viande est un aliment qui se partageait lors de fêtes. En effet, s'il est possible d'en consommer quotidiennement aujourd'hui, la présence de viande sur la table est restée assez rare jusqu'au milieu du XX<sup>ème</sup> siècle. Les plats carnés étaient réservés aux occasions spéciales, et la rupture festive recherchée reposait sur une abondance de cette dernière, même dans les campagnes les plus pauvres<sup>91</sup>.

---

<sup>90</sup> Rencontres *La Ville, la Vie, la Santé*, dans le cadre du Conseil de développement du Val-de-Marne, *Le rituel du repas des Français*, 2016.

<sup>91</sup> Sous la direction de Monique Paillat, *Le mangeur et l'animal. Mutations de l'élevage et de la consommation*, Colette Méchin, chapitre *La symbolique de la viande*, Coll. Mutations/Mangeurs, N°172, Paris, 1997.



La viande est alors considérée comme sacrée, par le fait de sa rareté et d'une certaine ritualisation de sa préparation, dont la mise à mort de l'animal fait partie. Cette dernière est considérée comme un « sacrifice », et « garde l'ambivalence de l'acte horrible et nécessaire<sup>92</sup> ». La langue française révèle d'ailleurs toute l'ambiguïté du geste : dès l'Antiquité gréco-romaine, le rapport s'est établi entre sacer (sacré) et sacrificare (sacrifier).

Ainsi, pour que le poids du meurtre soit réparti, le partage de la viande est nécessaire. Le sacrifice est fait au nom de la communauté, et la culpabilité repose alors sur l'ensemble des membres qui la compose. La cohésion sociale s'en trouve renforcée, par le partage de la charge symbolique du meurtre de l'animal, qui est alors diluée au point de disparaître.

On peut d'ailleurs voir dans les communautés de chasseur·ses que le partage de la chair des animaux chassés est d'une grande importance. La répartition de la viande est au coeur des pratiques sociales et rituelles de ces dernier·es, et participe à maintenir le groupe. Ainsi, la mise à mort de l'animal et sa consommation sont des instruments de socialisation<sup>93</sup>.

La symbolique de la viande ramène également à l'idée d'énergie, de puissance. En effet, une véritable importance lui était accordée parce que son rôle était considéré comme déterminant dans le domaine de la santé. Elle était « considérée » comme diététiquement intéressante car elle constituait un apport énergétique conséquent. Le fait de manger de la viande est alors associée à une idée de force, et en miroir, l'absence de nourriture carnée dans un régime alimentaire renvoie à une idée de faiblesse. Le degré de force que la viande apporte se mesurait notamment symboliquement par la concentration de sang qu'elle renfermait. Les viandes blanches, étant plus pâle et moins concentrée en sang, étaient considérées comme apportant moins d'énergie que les viandes rouges comme le boeuf, ou comme la couleurs noire des gibiers. Les viandes « foncées » étaient considérées comme des viandes « robustes ». Par exemple, la viande de gibier était la base alimentaire des braconniers français, c'est ainsi qu'on leur conférait cette force physique hors-norme caractéristique. Les viandes blanches, au contraire, représentait symboliquement plutôt l'innocence, se rapprochant de la vulnérabilité de l'enfance<sup>92</sup>.

Il est intéressant de voir que la symbolique de la force est mesurée en fonction de la concentration de sang dans la viande. Au delà de représenter la puissance, le sang représente la vie. Manger de la

---

<sup>92</sup> Sous la direction de Monique Paillat, *Le mangeur et l'animal. Mutations de l'élevage et de la consommation*, Colette Méchin, chapitre *La symbolique de la viande*, Coll. Mutations/Mangeurs, N°172, Paris, 1997.

<sup>93</sup> Pierre Bonte, *Animal*, dans Poulain Jean-Pierre, *Dictionnaire des cultures alimentaires*, Paris : presses universitaires de France, coll. Quadrige, Dicos poche, 2012.

viande, la chair d'un animal, devient (même dans la symbolique) le fait s'approprier son énergie, sa puissance, sa vie<sup>94</sup>.

Ainsi, il est plus facile de comprendre en quoi un régime alimentaire exclusivement végétal peut être perçu comme non nourrissant. On trouve-t-on la puissance, sinon dans celle des animaux consommés ?

En effet, 66% des répondant·es végétalien·nes au questionnaire déclarent qu'on leur a déjà dit qu'ils·elles devaient être carencés à cause de leur régime alimentaire.<sup>95</sup>

Par ailleurs, malgré le fait que les scientifiques affirment que toutes les protéines se valent en terme d'apport énergétique, qu'elles soient végétales ou animales, cette déclaration ne parvient pas à trouver sa place dans notre société carniste, qui peine déjà à remettre en question toutes les « vertues » nutritives accordées à la viande.

Il est alors intéressant de noter la démarche de certains restaurants végétaliens, comme Furaaha qui décrivent leur cuisine comme « plant powered » et associe donc au végétal l'idée de puissance, symboliquement monopolisée par la viande.<sup>96</sup>

### 3. Une organisation hiérarchique

Dans son livre *L'Homnivore*, Claude Fishler<sup>97</sup> énonce que chaque société possède son « espace social alimentaire » particulier, et que ce dernier nous informe sur l'ensemble des fonctionnements de cette même société. Il est alors possible d'y observer les relations sociales, les croyances, les représentations et les valeurs qui s'y jouent.

Ainsi, le système alimentaire traditionnel étant carniste et donc spéciste, il transmet une idée de domination sur les animaux qui seraient considérés comme inférieurs. La viande se trouve alors être le catalyseur symbolique de cette manière d'envisager l'organisation du vivant, et devient un indicateur de la place de chacun dans cette « hiérarchie ».

---

<sup>94</sup> Sous la direction de Monique Paillat, *Le mangeur et l'animal. Mutations de l'élevage et de la consommation*, Colette Méchin, chapitre *La symbolique de la viande*, Coll. Mutations/Mangeurs, N°172, Paris, 1997.

<sup>95</sup> Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes

<sup>96</sup> Annexe 4 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Furaaha.

<sup>97</sup> Claude Fishler, *L'Homnivore*, Odile Jacob, 2001.

Au XIX<sup>ème</sup> siècle, la présence de viande sur la table est relativement rare, car la nécessité de nourrir les animaux avant de pouvoir s'en nourrir rend sa production coûteuse.

La viande est alors considérée comme une nourriture précieuse qui est réservée aux élites sociales. « La société de la chasse et du gibier rôti regardait de haut le monde de l'agriculture et des bouillies<sup>98</sup> ». Elle est le symbole du pouvoir car elle représente un privilège « à défendre lorsqu'il était acquis, à conquérir lorsqu'il était l'attribut d'une seule classe<sup>99</sup> ». Manger de la viande est à l'époque, et depuis des siècles avant cela, une façon de marquer sa différence, et même de se placer au-dessus des mangeur·ses de végétaux. Les différents régimes alimentaires selon les classes sociales sont alors décrits comme tels : « les riches mangeaient toutes sortes de viandes, fraîches ou fumées, et même du poisson ; les gens des classes moyennes prenaient de la soupe et du ragoût, du lard et des légumes ; les pauvres se nourrissaient "presque exclusivement" de pommes de terre et de lait caillé ».

Et lorsque se développera l'industrialisation, la « défense du bifteck » aura une place importante parmi les revendications des ouvriers. Ainsi, la consommation grandissante de viande symbolisait l'ascension dans l'échelle sociale<sup>100</sup>.

La viande est également empreinte d'une symbolique genrée. Comme vu précédemment, la force que confère la viande est mesurée symboliquement selon la concentration de sang de cette dernière. Ainsi, la viande rouge, considérée comme concentrée en énergie, est donc destinée à l'image « l'homme travailleur » qui renvoie symboliquement à la force. Elle s'en trouve alors particulièrement valorisée. De l'autre côté, la viande blanche, plus légère, est attribuée à « la femme au foyer »<sup>101</sup> et renvoie symboliquement à la faiblesse.

On retrouve ici une opposition « sexe fort » (homme travailleur, puissant), « sexe faible » (femme au foyer, protectrice) caractéristique de la pensée patriarcale dominante de la société française.

En effet, le carnisme entretient d'autres systèmes de domination que le spécisme. Il renforce les stéréotypes de genre, qui confèrent aux femmes le rôle de nourricière innocente, et aux hommes celui de chasseur puissant.

---

<sup>98</sup> Jacques Legoff, *La Civilisation de l'Occident médiéval*, Paris, Arthaud, 1984, p. 13.

<sup>99</sup> Sous la direction de Monique Paillat, *Le mangeur et l'animal. Mutations de l'élevage et de la consommation*, Colette Méchin, chapitre *La symbolique de la viande*, Coll. Mutations/Mangeurs, N°172, Paris, 1997.

<sup>100</sup> Matthieu De Labarre, chapitre *Quand la hiérarchie culinaire est bousculée- Le déclin des carnivores*, *La Viande: un aliment, des symboles*, Editions Edisud, collection Ecologie Humaine, 2004.

<sup>101</sup> Françoise Héritier-Auge, *Le sang et la chair*, Éditions de la Maison des Sciences de l'Homme et Ministère de la Culture et de la Communication, collection Ethnologie de la France, 1987.

Il est intéressant ici de se pencher sur le courant écoféministe, lequel considère qu'il existe des similitudes et des causes communes entre les systèmes de domination et d'oppression sexistes, et les systèmes de surexploitation de la nature par les être humains. En s'appuyant sur une éthique du « care »<sup>102</sup>, l'écoféminisme critique la démarche colonialiste que subissent les animaux et les femmes. Ces dernières sembleraient « partager le même destin biologique que les animaux : pérenniser l'espèce humaine, en se reproduisant et en la nourrissant, gratuitement, de gré ou de force ». Le statut des femmes se seraient toujours trouvé « à mi-chemin entre les hommes et celui des bêtes ».<sup>103</sup> Ainsi, c'est encore et toujours cette hiérarchie du vivant que subissent celles et ceux (comptons alors également les personnes racisées) qui ont été associées à l'idée de nature, de sauvage, et dont le rejet est au coeur de la notion de « progrès occidental »<sup>104</sup>.

C'est la théorie que défend Carolyn Merchant dans son ouvrage « *The Death of Nature* », en prenant l'exemple de la colonisation pour montrer les liens qui existent entre racisme, sexisme, capitalisme et spécisme et qui ont eu comme résultat l'esclavage mais aussi l'appropriation des animaux et des terres. Elle soutient que la domination des femmes et de la nature trouvent leurs origines dans la vision mécanistique<sup>105</sup> et objectiviste<sup>106</sup> de la science moderne, et dans l'essor du capitalisme.

Ces systèmes de domination seraient entretenus par un carnophallogocentrisme. Cette notion, théorisée par Jacques Derrida, correspond au sacrifice de l'animal non-humain (carno), effectué en vertu du primat de la parole et de la raison (logos), primat établi par une société phallogratique (dominée par le pouvoir masculin). C'est à dire que « l'homme », « centre » de la société, serait le seul à détenir la raison. En faisant une distinction entre rationnel et pulsionnel (l'idée de « sauvage » caractéristique de « la nature », associé aux animaux, aux femmes et aux personnes racisées), il établit une hiérarchie des êtres vivants, qui lui permet notamment de consommer la chair des animaux.

---

<sup>102</sup> Nous y reviendrons dans le chapitre III.

<sup>103</sup> Nora Bouazzouni, *Faiminisme. Quand le sexisme passe à table*, éditions Nouriturfu, 2017, p 61-62.

<sup>104</sup> Myriam Bahaffou, *Les plaisirs de la chair : le véganisme éclairé comme renouveau radical du féminisme moderne*, mémoire écrit dans le cadre d'un master en études de genre, 2018.

<sup>105</sup> Selon l'encyclopédie Universalis, concept philosophique, relatif au mécanisme, théorie philosophique qui considère que tout phénomène est le produit des propriétés mécaniques de la matière

<sup>106</sup> Selon le CNRTL, l'objectivisme est une attitude consistant à écarter délibérément les données subjectives pour ne s'en tenir qu'à ce qui est contrôlable par les sens.

Nous avons donc pu voir qu'une des difficultés à accepter le régime végétalien vient du fait que le rituel alimentaire, qui est carniste en France, est un outil identitaire puissant. Il possède une fonction fédératrice qui permet de se raccrocher et se sentir appartenir à une communauté. Il est également révélateur du système de valeurs que soutient cette communauté, et qui induit ainsi un certain « ordre social ».

Dans le cas de la norme carniste, on peut voir que la viande est un aliment porteur de nombreuses symboliques. Cette dernière est considérée comme sacrée, car rare, et constitue ainsi, avant le XIX<sup>ème</sup> siècle, un aliment de fête. L'importance de la partager vient du fait que le poids du meurtre, du « sacrifice » de l'animal est ainsi réparti sur l'ensemble de la communauté, et finit par disparaître. La chair de l'animal consommé est considérée comme apportant une considérable énergie, et devient un symbole de force.

Toutes ces symboliques issues du carnisme sont au service d'un système de domination qui établit une hiérarchie du vivant. Ainsi, la consommation de viande permet d'indiquer son statut social, et est l'apanage des personnes les plus riches jusqu'au développement de l'industrie. Plus globalement, on peut voir que cette hiérarchisation du vivant que soutient le spécisme fait écho aux autres systèmes de domination, dont le sexisme et le racisme.

## **B. Des préoccupations morales rejetées par la norme carniste**

Face à une remise en question aussi profonde de la norme carniste et du système de valeur qu'elle défend, le végétalisme rencontre de violents rejets, que ce soit dans les médias<sup>107</sup> ou au sein de la population.

Nous verrons dans un premier temps la manière dont la norme alimentaire impacte l'espace social. Puis nous observerons ensuite la manière dont le végétalisme, en conséquence, se trouve rejeté et stigmatisé dans les sociétés occidentales.

### 1. Le poids social de la norme

Comme nous l'avons vu précédemment, dans la tradition culinaire française, la dimension sociale du repas est particulièrement importante. Elle est constituante de la dimension hédoniste du

---

<sup>107</sup> Couverture de Valeurs Actuelles *La terreur vegan* datant de 2019.

repas français, qui, selon Anne Dupuy et Jean-Pierre Poulain, s'illustre dans le fait de manger ensemble, et surtout de manger « comme les autres »<sup>108</sup>. Le simple fait que des types d'aliments soient cités dans la définition du repas gastronomique français au patrimoine mondial immatériel de l'Unesco, et que ce « schéma bien arrêté doivent être respecté », montre qu'une certaine conformité est considéré comme nécessaire pour la protection du lien social.

Il est possible de remarquer que lorsque cette conformité alimentaire est menacée, on rencontre de nombreux rejets de la part de défenseur·ses de la tradition culinaire française. Ainsi, Pierre Feillet<sup>109</sup>, aux conférences *La Ville, La Vie, La Santé* mentionnée au premier chapitre, parle d'une « tendance à une alimentation de plus en plus personnalisée qui fait frémir parfois mais qui existe [...], avec cette conséquence dramatique sur le repas passant par un partage<sup>110</sup> ». Il ajoute même : « Vous imaginez, une famille avec trois enfants, chacun son petit plat particulier pour rester en bonne santé ? ».

Il existe donc, en France, une norme dans le fait de manger la même chose que ses pair·es. Cette dernière exerce alors une forme de contrôle sur les mangeur·ses français·es, qui se trouvent considéré·es comme déviant·es dès lors qu'ils·elles y dérogent. « Le refus de partager plusieurs plats servis lors des repas provoque en effet une exclusion sociale symbolique »<sup>111</sup>.

Marcel Mauss parle alors d'une « forme permanente de morale contractuelle » que l'on entretient avec nos pair·es, qui scelle une sorte de contrat social de conformité au groupe<sup>112</sup>.

Erving Goffman<sup>113</sup>, quand à lui, envisage les rôles sociaux comme des rôles dans une pièce de théâtre qu'est l'espace social<sup>114</sup>. Ainsi, il parle de la « La Conviction de l'Acteur » dans son propre rôle social (ici, celui d'être carniste, comme tout le monde) qu'il présente aux autres « comme un spectacle », afin de bien montrer qu'il est à sa place, qu'il fait partie du groupe. Il ne doit pas

---

<sup>108</sup> Anne Dupuy et Jean-Pierre Poulain, chapitre *Le plaisir de manger*, dans *L'alimentation à découvert*, sous la direction de Catherine Esnouf, Jean Fioramonti et Bruno Laurieux, CNRS Éditions, 2015.

<sup>109</sup> Pierre Feillet est directeur de recherche à l'INRA (Institut National de la Recherche Agronomique et membre de l'Académie des technologies et de l'Académie d'agriculture de France.

<sup>110</sup> Rencontres *La Ville, la Vie, la Santé*, dans le cadre du Conseil de développement du Val-de-Marne, *Le rituel du repas des Français*, 2016.

<sup>111</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 75.

<sup>112</sup> Mauss M., Weber F., *Essai sur le don*, Paris, Éditions Puf, 1924, p.66.

<sup>113</sup> Erving Goffman (1922-1982) est un sociologue et linguiste américain, pour qui l'interaction sociale est guidée par le souci de ne pas perdre la face.

<sup>114</sup> Erving Goffman, *La mise en scène de la vie quotidienne*, Les Editions de Minuit, 1973.

montrer de failles quand à ses convictions (ici, celle que manger de la viande est « normal »). En effet, « il [...] faut assidûment cacher toutes nos inégalités d'humeur et de conduite » qui pourraient nuire à la conformité au groupe, à la norme de notre image sociale<sup>115</sup>.

Le végétalisme, par le fait qu'il représente une alimentation, voir un mode de vie alternatif à la norme, devient alors un sujet à des jugements de la part de la société carniste. Howard Saul Becker<sup>116</sup> énonce que « quand un individu est supposé avoir transgressé une norme en vigueur, il peut se faire qu'il soit perçu comme un type particulier d'individu, auquel on ne peut faire confiance pour vivre selon les normes sur lesquelles s'accorde le groupe »<sup>117</sup>.

Les personnes végétaliennes sont alors vues socialement comme des « outsiders », refusant de se conformer aux pratiques du groupe, et faisant ainsi l'objet de jugements de la part des membres de ce groupe, comme le montre ce témoignage de David, gérant de Primeur :

« La cuisine végétarienne et encore plus végétalienne ne s'intègre pas dans le paysage traditionnel des restaurants français. Je peux communiquer avec les confrères du même univers, mais dans le quartier je suis un ovni. On me salue mais on ne prends pas le temps de me demander le pourquoi de ma cuisine. J'entends tous les jours des habitants me dire « Propose de la cote de bœuf et du vin rouge à bas prix, tu seras plein tous les soirs ! ». »<sup>118</sup>

Nous pourrions alors voir dans la prochaine partie que les répercussions sur la vie sociale des personnes végétaliennes sont réelles. Valéry Giroux et Renan Larue énoncent même que " le cout social du véganisme [dont le régime alimentaire est végétalien] est souvent perçu comme plus élevé que ne l'est l'inconfort de la dissonance cognitive - ce qui dissuade par conséquent un bon nombre de personnes d'adopter ce mode de vie. Il semble effectivement difficile, voire impossible, pour certain·es de ne pas se conformer aux pratiques des membres de son groupe »<sup>119</sup>.

En effet, une expérience menée par S. Asch<sup>120</sup> indique qu'une personne choisit souvent de changer ses opinions afin de se conformer à celles du groupe auquel elle appartient, et ce, même si ces dernières lui semblent à juste titre aberrantes.

---

<sup>115</sup> Erving Goffman, *La mise en scène de la vie quotidienne*, Les Editions de Minuit, 1973.

<sup>116</sup> Howard Saul Becker (né en 1928) est un sociologue américain qui s'est intéressé à la notion de déviance.

<sup>117</sup> Howard Saul Becker, *Outsiders. Etudes de sociologie de la déviance*, Anne-Marie Métaillé, 1963, p. 25.

<sup>118</sup> Annexe 5 : Entretien Primeur

<sup>119</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 75.

<sup>120</sup> Étude *Studies of independence and conformity : I. A minority of one against a unanimous majority*, Psychological Monograph, vol. 70, n°9, 1956.

Parmi les règles sociales induites par la norme carniste, il y a par exemple la « règle du silence »<sup>121</sup>. Le sujet des abattoirs, par exemple, ne peut pas être abordé pendant un repas contenant de la viande. Par ailleurs, la simple présence d'une personne végétarienne ou végétalienne à un repas carné met à mal cette loi du silence. Il est fort probable que cette personne essuie alors bon nombre de remarques ou de plaisanteries, qui peuvent être interprétées comme « des rappels à l'ordre carniste ». Ce silence a pour fonction de préserver les mangeur.ses de viande des sentiments négatifs tels que la culpabilité ou l'impuissance liés au problème moral que présente l'exploitation animale. « Puisque l'existence des abattoirs, sentons-nous confusément, est un mal auquel on ne peut rien, il vaut sans doute mieux ne pas en parler »<sup>121</sup>. D'autant plus que cette « règle du silence » semble être respectée par la majorité.

Le criminologue Stanley Cohen parle du déni comme un mécanisme de défense inconscient visant à surmonter la culpabilité, l'angoisse et d'autres émotions négatives engendrées par le réel. Le psyché bloquerait les informations qui sont proprement impensables ou insupportables<sup>122</sup>. Cela pourrait alors expliquer notre passivité collective face violences subites par les animaux.

Certaines différences au sein du groupe peuvent être socialement acceptables, celle d'avoir un régime alimentaire différent ne semble pas l'être. La personne strictement végétalienne devra ainsi accepter une certaine rupture sociale, ou être plus flexible sur ses pratiques.

En effet, dans un sondage réalisé par l'Institut National de Nutrition du Canada<sup>123</sup>, 78% des personnes se déclarant végétariennes mangent quelques fois des fruits de mer ou du poisson, 61% mangent parfois de la volaille, et 20% mangent parfois de la viande rouge. D'autres sondages réalisés en Europe<sup>123</sup> montrent que cette flexibilité alimentaire est plutôt répandue au sein des personnes végétaliennes. Le questionnaire mené permet de confirmer cette tendance, puisque 69% des répondant-es déclarent être flexibles quand à leur régime alimentaire pour des raisons de sociabilité.<sup>124</sup> Comme le mentionne David, gérant du restaurant Primeur :

« Bien qu'étant majoritairement végétalien, je me décris comme végétarien car cela est plus souple aux yeux des personnes. Si je mange à l'extérieur je deviens flexitarien car c'est problématique si on ne mange pas

---

<sup>121</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 75.

<sup>122</sup> Stanley Cohen, *States of Denial*, 2001.

<sup>123</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 68.

<sup>124</sup> Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes



dans un restaurant végétal. Par exemple, actuellement, je suis en vacances en Croatie. Tous les ans, je répète à ma famille que je suis végétarien et ils ne comprennent toujours pas. »<sup>125</sup>

Tous ces éléments sont autant d'indicateurs que le végétalisme, au sein du corps social, ne relève pas seulement d'un mode d'alimentation mais d'une façon d'être au monde qui remet en question la norme carniste.

## 2. La stigmatisation du végétalisme

« Quand les voisins ont appris [la transition de mon restaurant vers le végétalisme], ils ne venaient plus. Même les habitués qui venaient deux mois avant, ceux qui me connaissaient ne venaient plus dans le restaurant. Le restaurant était complètement vide au début, les premiers mois c'était terrible. Il fallait que j'offre de la nourriture aux gens. Il y en avait qui venaient boire l'apéro, et voulaient partir parce qu'ils voyaient que c'était végane. »<sup>126</sup>

« Je me rappelle de cette fois où un monsieur habitué à venir toutes les semaines [...]. Nous avons discuté de mon plat de lasagnes, et je lui ai fait remarquer qu'il n'y avait pas de fromage, et qu'on ne ressentait pas ce manque. Il s'est arrêté de parler, m'a regardé et demandé à plusieurs reprises pourquoi je n'utilisais pas de fromage. Je n'ai pas su lui répondre, il y a eu un silence et je suis reparti au travail. Je pense qu'aucune réponse n'aurait été satisfaisante à ses yeux. »<sup>127</sup>

Comme toute pratique considérée comme déviante de la norme, le végétalisme s'en trouve stigmatisé, comme le montre ces témoignages de restaurateurs végétaliens.

David Olivier, militant antispéciste britannique, parle de même de « végéphobie », qui désigne la pression sociale décourageant les défenseur·ses des animaux de prendre la parole, visant à les invisibiliser ou ridiculiser de façon à délégitimer ce qu'ils ou elles auraient à dire<sup>128</sup>. Elle serait ainsi une stratégie sociale, consciente ou non, visant à éviter à tout prix de faire vaciller les certitudes spécistes actuelles. En d'autres termes, elle permettrait d'éviter toute remise en cause de l'exploitation et de la place des animaux dans notre société<sup>129</sup>.

---

<sup>125</sup> Annexe 5 : Entretien Primeur

<sup>126</sup> Annexe 1 : Interview Le Faitout

<sup>127</sup> Annexe 5 : Interview Primeur

<sup>128</sup> Manifeste de la Veggie Pride, sur <http://www.veggiepride.org/>, 2001.

<sup>129</sup> <http://fr.vegephobia.info/public/vegephobia-short-booklet/vegephobia-fr.pdf>

Cette végéphobie semble concerner 59% des répondants au questionnaire<sup>130</sup>, et se manifesterait majoritairement sous trois angles différents, celui de la moquerie, du déni et enfin d'une discrimination institutionnelle.

Les personnes végétaliennes seraient trop sensibles envers le sort des animaux. C'est le fameux argument du « cri de la carotte »<sup>131</sup> qui mentionne le fait que les végétaux sont également des êtres sensibles qui pourraient souffrir tout autant que les animaux. Cet argument a pour but de banaliser les souffrances animales, afin de les justifier. Les personnes végétaliennes ne seraient alors pas assez consistantes dans leur empathie, qu'elle n'étendraient pas jusqu'aux végétaux et leur engagement ne serait alors pas crédible. Au delà de l'absurdité de l'argument du « tout où rien », il est possible de mentionner que même dans une intention de limiter au maximum la souffrance des végétaux, le régime végétalien serait le plus adapté, car il n'implique pas auparavant de nourrir des animaux de tonnes de végétaux.

De plus, le fait d'attribuer le choix du végétalisme à une « simple » sensibilité ramène à cette hiérarchie entre « raison » et « émotions », qui est à la base du spécisme. Dès lors que l'on sort du logocentrisme, le choix du végétalisme est considéré comme non rationnel, et se trouve délégitimé.

Ainsi émergent les moqueries mentionnant que les végétalien·nes ne mangeraient « que de l'herbe ou des cailloux »<sup>131</sup> et seraient ainsi carencé·es, comme 66% des répondant·es au questionnaire ont déjà entendu<sup>130</sup>.

Les personnes végétaliennes font également parfois face à une hyperbolisation du plaisir que procure le fait de consommer des produits animaux de la part des personnes carnistes. Cela se traduit par une exubérance dans la démonstration de son plaisir gustatif lors de la consommation de ces produits. La tradition culinaire française étant basé en partie sur un hédonisme certain, il n'est pas étonnant de voir cette motivation anthropocentrée reprise pour délégitimer le végétalisme. En se plaçant explicitement et de manière démonstrative<sup>132</sup> dans le groupe des personnes qui mangent de la viande, en moquant et rejetant celle·ux qui le refuse, l'impression d'appartenance au groupe est renforcée. Cela permet d'ériger une claire distinction entre le « normal » et le « déviant », permettant directement de le discréditer puisqu'il ne fait pas partie du groupe.

---

<sup>130</sup> Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes

<sup>131</sup> Annexe 1 : Entretien Le Faitout

<sup>132</sup> Rappelons nous d'Erving Goffman, qui parle de représentations théâtrales des interactions humaines. X qui possède tout de même son propre article Wikipédia.

Les différentes moqueries qui viennent d'être évoquées mettent l'accent sur le fait que la condition animale n'est pas un sujet qui mérite d'être traité avec sérieux. Cela permet aux carnistes d'éviter les discussions argumentées qui risqueraient de les mettre au pied du mur.

Lorsque le végétalisme n'est pas moqué, sa possibilité est niée, malgré l'existence du végétalisme et des personnes végétaliennes depuis un centenaire en Occident, et depuis plus encore dans d'autres parties du monde.

En effet, le végétalisme ne serait pas bon pour la santé, car il provoquerait des carences. Cette idée reçue vient du fait que la viande est centrale dans la vision traditionnelle culinaire française, et que nous avons une telle habitude d'en consommer qu'elle nous semble indispensable à un équilibre alimentaire. Cela est également lié au fait que la viande symbolise l'énergie depuis des centaines d'années, comme vu en début de partie.

Nous avons pourtant vu en première partie que le végétalisme est un régime alimentaire tout à fait sain pour les êtres humains, et que la consommation de produits animaux ne constitue pas un besoin diététique. Cet argument de la santé délégitime également le végétalisme, en renvoyant à l'idée que l'exploitation des animaux est nécessaire. Au-delà d'examiner la nécessité de l'exploitation et des souffrances que les êtres humains infligent aux animaux, le juriste américain Gary L. Francione questionne également la légitimité des activités elles-mêmes<sup>133</sup>. On peut ainsi noter, comme le mentionnent Valéry Giroux et Renan Larue, que « la vaste majorité des activités qui coûtent des souffrances aux animaux ne peuvent raisonnablement être considérées comme nécessaires. La chasse et la pêche sont souvent des activités récréatives ; les courses ou combats d'animaux relèvent du pur divertissement ; le cuir, la laine et la fourrure sont portés pour des raisons esthétiques ; la consommation de nourritures d'origine animale relève du plaisir gustatif ou de la satisfaction de perpétuer une tradition culinaire. À l'exception de certaines recherches biomédicales, toutes les formes que prend l'exploitation animale servent ultimement notre recherche du plaisir, de commodité et de confort »<sup>134</sup>. Ainsi, ces dernières ne peuvent pas être considérées comme nécessaires, et pourraient être abandonnées.

C'est en cela que, pour les défenseur·ses du carnisme, l'argument de la nécessité de consommer des produits animaux est si important.

---

<sup>133</sup> Gary L. Francione, *Introduction aux droits des animaux*, trad. L. Gall, Lausanne, L'Âge d'Homme, 2015.

<sup>134</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 56.

Les industries des produits animaux l'ont d'ailleurs bien compris, puisque lorsqu'elles travaillent avec le ministère de l'Éducation nationale et de la Santé, elles produisent des brochures qui mettent l'emphase sur le fait que « la viande, le poisson et les oeufs sont des éléments essentiels dans notre alimentation » et que « 3 produits laitiers par jour, c'est ce dont nous avons besoin ! »<sup>135</sup>. Face à de telles affirmations, il n'est pas si étonnant que des fascicules à destination des adolescents tentent de les dissuader d'adopter un régime végétarien ou végétalien. Ces derniers font l'objet d'une sévère mise en garde : « Ne suis surtout pas ce régime, tu aurais de graves déficiences non seulement en protéines mais aussi en fer et en calcium ! »<sup>136</sup>.

Un argument quelque peu similaire, dans le sens où il place les « besoins », qui sont en réalité des plaisirs, des êtres humains comme supérieur à la vie des animaux, est celui de « chacun.e son choix ». Cet argument pose problème dans le sens où seul le fait d'avoir la liberté de choisir semble avoir de la valeur, tandis que les conséquences envers autrui ne sont pas prises en compte. Dans le cas du carnisme, il représente certes un choix, mais dont ce sont les animaux qui payent les conséquences.

Dans leur étude *Do-gooder derogation : disparaging morally motivated minorities to defuse anticipated reproach*<sup>137</sup>, Julia Minson et Benoit Monin démontre que les moqueries et remarques auxquelles font face les personnes végétaliennes sont essentiellement motivées par une anticipation du jugement moral de ces dernières, afin de pouvoir le neutraliser. Ils concluent leur article en mentionnant que les personnes mangeant de la viande avaient estimées que les personnes végétalien·nes les avaient considérées comme davantage immorales, que ce que ces dernières avaient effectivement indiquées dans leurs réponses à l'étude. Ainsi, on peut en conclure que les personnes végétaliennes sont perçues comme une véritable menace morale, quand elles n'expriment en réalité que très rarement dans la sphère sociale un jugement moral sur les pratiques alimentaires. Afin d'écartier cette menace morale, les personnes carnistes usent de multiples manières de décrédibiliser le choix des personnes végétaliennes, notamment en entretenant des stéréotypes négatifs à leur propos.

---

<sup>135</sup> PNNS, *3 produits laitiers par jour ? Vive la variété !*, fiche conseil n°4. Ces fascicules sont par ailleurs destinés à des enfants, et sont distribués dans les écoles. Craignant un effondrement du marché des produits animaux, déjà observable, les industriels sont particulièrement actifs dans leur communication envers la jeunesse, afin d'ancrer tôt des pratiques carnistes.

<sup>136</sup> PNNS, *J'aime manger, j'aime bouger. Le guide nutrition pour les ados*, 2009, p. 11.

<sup>137</sup> J. Minson, B. Monin, *Do-gooder derogation : disparaging morally motivated minorities to defuse anticipated reproach*, *Social Psychological and Personality Science*, vol. 3, n° 2, 2012.

« Bizarrement, c'est souvent eux qui abordent le sujet. Mais avec les clients, c'est la même chose qu'avec mes amis, j'essayais de leur expliquer, mais parfois les réactions sont extrêmement violentes, et je ne comprenais pas pourquoi. J'en ai parlé avec une copine psychologue en lui exprimant mon incompréhension. Elle m'a expliqué qu'en fait je remettais en question mes amis, et qu'au fond d'eux même ils savaient que j'avais raison, que c'est comme ça qu'il faut se nourrir, mais comme ils le font pas, ils ne supportent pas cette remise en question. »<sup>138</sup>

En regard de l'argument qui mentionnait une sensibilité trop exacerbée de la part des personnes végétaliennes, ces dernières sont souvent considérées comme naïves, utopistes ou même hippies. 42% des répondant·es au questionnaire ont ainsi pu se le voir reproché.<sup>139</sup>

D'autre part, on peut entendre dans l'espace médiatique des discours comme celui de Dominique Lestel, philosophe français, mentionne que le refus de manger de la viande repose sur « de la sensiblerie et une vision du monde waltdisneyenne »<sup>140</sup>. Il est également possible de mentionner la publicité de 2015 pour Aoste, marque de charcuterie française, dans laquelle est mis en scène un adolescent dans une famille végétarienne hippie. Ce dernier se révolte alors contre la monotonie des repas que lui servent ses parents, et découvre le jambon et qui est une révélation pour lui. Cette publicité a cependant eu l'effet d'un vrai « bad buzz », tant et si bien qu'elle a été retirée d'internet, mais qu'elle reste mentionnée dans de nombreux articles<sup>141</sup>.

Un autre stéréotype régulièrement convié dans les représentations du végétalisme, est celui du terroriste. Sur la couverture du magazine d'extrême droite Valeurs Actuelles<sup>142</sup>, il est mentionné que les véganes « attaquent les boucheries », « brûlent les abattoirs ». Ils sont qualifiés de « terreur » et taxés de « totalitarisme ». Ces accusations font échos aux actions d'associations telles que L214, qui s'introduisent dans des élevages ou des abattoirs et rendent public ce qui s'y déroule.

Cette utilisation du terme « terroriste » vient des États-Unis, depuis la loi « Animal Enterprise Terrorist Act » de 2006 qui interdit toute photographie, tout film et toute diffusion des conditions dans lesquelles sont maintenus les animaux de rente. Cette loi, à l'initiative des lobbys de l'industrie des produits animaux, rend coupables les militant·es d'un crime du troisième degré, c'est à dire de la même catégorie que les cambriolages, les agressions impliquant coups et blessures, ou encore la

---

<sup>138</sup> Annexe 1 : Entretien Le Faitout

<sup>139</sup> Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes

<sup>140</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 35.

<sup>141</sup> Notamment dans celui-ci : <https://www.vegactu.com/actualite/aoste-sen-prend-aux-vegetariens-dans-sa-nouvelle-pub-18319/>

<sup>142</sup> Couverture de Valeurs Actuelles *La terreur vegan* datant de 2019.

conduite sous l'influence de substances illicites. Il s'agit pourtant uniquement de rendre public une réalité.

Il est également intéressant de noter que la « violence » (qui qualifierait donc le fait de s'introduire dans un abattoir, et non de s'en prendre aux travailleur·ses) orientée vers les industries est qualifiée de « terrorisme », quand le fait de tuer des milliards d'animaux par an<sup>143</sup> pour notre consommation ne rencontre pas le même engouement.

Les personnes végétaliennes peuvent également être considérées comme « extrêmes » dans leur combat pour le bien être animal : 85% des répondant·es au questionnaire ont déjà fait l'objet de cette critique.<sup>144</sup> En effet, l'ambiguïté de cette dernière notion laisse la place à des remises en question telles que les conditions de vies des animaux (qui ne voient jamais la lumière du jour, ou sont entassés dans des cages par exemple). Bien que ces remises en question soient positives en soit et commencent à percer dans le débat public<sup>145</sup>, elles soutiennent néanmoins l'idée qu'il est éthique d'exploiter les animaux, tant que l'on « prend soin d'eux ». Cette position est celle des « welfaristes », tandis que les abolitionnistes (celle·ux qui sont souvent taxé·es d'extrémistes) refusent cette idée que la mise à mort d'un animal puissent être éthique si celui-ci a « bien vécu ».

Finalement, plusieurs restaurants végétaliens, dont ceux que j'ai pu interroger, sont très prudent dans le fait d'associer leur restaurant directement avec le terme « végétalien » ou « végane ». Le Faitout, par exemple, a fait le choix de ne pas mentionner le fait que sa cuisine soit végétale dans sa communication visible dans le restaurant (carte, ardoise) ou sur sa devanture. Il ne l'affiche que sur les réseaux sociaux, ou cela lui permet d'être visible directement par les personnes végétaliennes.<sup>146</sup> Olivier mentionne le fait de ne pas vouloir être connoté, car, comme nous venons de le voir, les clichés concernant le végétalisme et le véganisme sont nombreux. Il mentionne :

« Et puis, certaines personnes se méfient vraiment de la cuisine végétale. J'ai pu voir ça par moi même. Une personne qui commande une blanquette, ne sachant pas que c'est végétalien, discute, mange son plat tranquillement. Il suffit que de venir l'informer que sa blanquette est végétale pour qu'elle se mette à retourner le plat dans tous les sens, à gratter la sauce pour voir ce qu'il y a en dessous. Elle n'appréhende plus du tout le plat de la même façon. »<sup>147</sup>

---

<sup>143</sup> <https://www.planetoscope.com/elevage-viande/1172-nombre-d-animaux-tues-pour-fournir-de-la-viande-dans-le-monde.html>

<sup>144</sup> Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes

<sup>145</sup> Voir le Référendum pour les Animaux

<sup>146</sup> Annexe 2 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Le Faitout

<sup>147</sup> Annexe 1 : Entretien Le Faitout

Cette inquiétude est partagée par David, gérant du restaurant Primeur, qui préfère alors associer son image avec des éléments qui remportent davantage l'adhésion comme l'alimentation biologique, la haute qualité de la cuisine. Des éléments qui ne remettent effectivement pas le carnisme en question.<sup>148</sup>

---

<sup>148</sup> Annexe 6 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Primeur

Plus qu'une simple manière de se nourrir, la tradition culinaire française entretient un véritable ordre social, basé sur une hiérarchisation non seulement du vivant, mais également des êtres humains entre eux.

Si la tradition culinaire a un tel impact sur notre conception de l'espace social, c'est qu'elle est au centre des rituels alimentaires qui ont pour fonction de fédérer. En effet, chaque culture possède son "espace alimentaire social"<sup>149</sup> défini par ce qu'il considère comme mangeable, les habitudes de consommation, etc. Dans le cas de la tradition culinaire française, ces habitudes sont sacrnalisées et élevées au rang d'art, car elles permettent la "civilité"<sup>150</sup> qui ancrent d'autant plus les différences entre être humains et animaux.

De plus, le régime alimentaire est un constituant non négligeable de l'identité. Il permet de confirmer notre rattachement à un groupe, qui partage les mêmes rituels alimentaires, et le soude ainsi. Notre alimentation nous permet de nous sentir appartenir à une communauté. Il est alors possible de s'interroger sur la nécessité de consommer des produits animaux pour maintenir le lien social créé par l'alimentation.

La viande occupe effectivement une place centrale dans la tradition culinaire française, car elle est porteuse de nombreuses symboliques. Elle représente un aliment de fête, car sa consommation est restée rare jusqu'au milieu du XXème siècle. Cette rareté a amené à sa sacralisation, et la mise à mort des animaux est alors considéré un sacrifice, « horrible et nécessaire »<sup>151</sup>. Le partage de la viande devient ainsi nécessaire, car il permet de répartir le poids du meurtre sur les différents membres de la communauté, et ainsi de le diluer jusqu'à ce qu'il disparaisse. La viande symbolise également l'énergie, mesurée notamment par la concentration de sang que chaque type de viande renferme. Consommer des produits carnés revient symbolique à consommer la puissance de vie des animaux.

Toutes ces symboliques viennent légitimer la hiérarchie du vivant instaurée par le système alimentaire traditionnel carniste. Étant considérée comme un privilège, la consommation de viande est synonyme d'élite sociale, et permet de marquer sa différence avec les « mangeur-ses de végétaux » que représentent les personnes plus pauvres. On peut également noter qu'en fonction de la « concentration de force » accordée à la viande, elle sera attribuée plutôt aux hommes (viande

---

<sup>149</sup> Claude Fishler, *l'Homnivore*, Odile Jacob, 2001.

<sup>150</sup> Pierre Andrieu, *L'Art de la table*, Paris, 1961, p. 37.

<sup>151</sup> Sous la direction de Monique Paillat, *Le mangeur et l'animal. Mutations de l'élevage et de la consommation*, Colette Méchin, chapitre *La symbolique de la viande*, Coll. Mutations/Mangeurs, N°172, Paris, 1997.



rouge pour les « travailleurs » -comme si le travail domestique n'en était pas-) ou plutôt aux femmes (viande blanche pour les femmes au foyer). Cette opposition « sexe fort » et « sexe faible » renvoie à la pensée patriarcale dominante de la société française. Le carnisme dont fait preuve la tradition culinaire française renforce donc également d'autres systèmes de domination encore que le spécisme, dans une démarche carnophallogocentrée. Le courant philosophique, éthique et politique de l'écoféminisme critique alors la démarche colonialiste que subissent communément les animaux, les femmes et les personnes racisées.

En conséquence, il est possible d'observer que cette norme carniste représente un réel poids social pour les personnes ayant adopté un régime alimentaire végétalien.

Le plaisir de manger ensemble dépendrait également du fait de manger la même chose, et serait considéré comme « nécessaire pour la protection du lien social »<sup>152</sup>. Cette pression de « manger comme les autres » place directement les personnes végétaliennes, et dans le même temps leurs démarches, dans la case « déviant-es ». Cela se traduit notamment par la mise en place de plusieurs règles sociales implicites, comme celle du « silence » qui interdit l'énonciation du sujet de la mort des animaux pendant la consommation d'un repas carné. Le coût social du végétalisme est tel, qu'il est souvent un facteur conséquent de dissuasion d'adopter ce régime alimentaire. Quand les personnes ne renoncent pas à celui-ci, elles se doivent de devenir plus flexibles sur leur mode alimentaire, notamment lorsqu'elles partagent un repas avec des personnes carnistes.

Certains parlent alors même de « végéphobie », dont le but serait de décourager les défenseur·ses des animaux de visibiliser le sort de ces derniers. L'usage de la moquerie pour énoncer que les personnes végétaliennes sont trop sensibles, ou qu'elles sont étranges de se « refuser ce plaisir » par exemple, permet alors aux personnes carnistes de désamorcer tout de suite le sujet de la condition animale, en ne le considérant pas comme un sujet sérieux.

Une autre technique visant à délégitimer la pertinence du régime végétalien est de nier sa possibilité, en transmettant l'idée qu'il n'est pas bon pour la santé. Admettre le contraire serait effectivement admettre que l'exploitation animale n'est pas nécessaire, et n'a donc pas lieu d'être. L'argument du choix personnel est également souvent énoncé, omettant de mentionner que ce sont les animaux qui payent les conséquences de ces choix.

---

<sup>152</sup> Anne Dupuy et Jean-Pierre Poulain, chapitre *Le plaisir de manger*, dans *L'alimentation à découvert*, sous la direction de Catherine Esnouff, Jean Fioramonti et Bruno Laurioux, CNRS Éditions, 2015.

Les remarques et moqueries dont font preuve les personnes carnistes seraient en réalité motivés par une anticipation (en réalité exagérée) du jugement des personnes végétaliennes. Afin d'écarter cette menace morale, de nombreux stéréotypes sont diffusés, comme celui que les personnes végétaliennes sont hippies, ou encore extrémistes, terroristes. La violence que subissent les animaux est pourtant, quand à elle, rarement remise en cause.

Le rejet que rencontre le végétalisme en France est donc bien la preuve que l'alimentation est vecteur de nombreuses valeurs, qui indiquent une manière de concevoir le monde. Comme nous avons pu le voir, la vision du monde que propose la tradition culinaire française est empreinte de multiples rapports de domination. Mais qu'en est-il de la vision du monde promue par le végétalisme ?

## Chapitre 3 : L'opportunité d'une réappropriation de la tradition

---

Nous l'avons vu dans les chapitres précédents, la tradition est une ancre sociale. Elle permet de se sentir appartenir à une communauté, et ainsi de trouver racine. Elle pourrait pourtant également être sujette à des évolutions, afin de s'adapter aux préoccupations contemporaines. Le végétalisme représente alors une opportunité de se réapproprier la tradition.

« La gastronomie française prends ses racines dans des ouvrages qui datent du siècle dernier. Le CAP est resté le même au fil du temps. La cuisine végétalienne peut aider la cuisine traditionnelle française de s'actualiser. Je pense qu'il y a une place pour tous dans la cuisine végétalienne. »<sup>153</sup>

Les possibilités sont alors infinies. On peut évoquer le restaurant Le Faitout, par exemple, qui propose des charcuteries et des fromages végétaux, réalisés avec les techniques traditionnelles de fermentation et d'affinage.

« Je pense vraiment qu'en recréant le même modèle français des fromages, des pâtés, des boudins, des saucisses végétales, on peut avoir une sociabilité normale avec les autres, parce qu'il y a des produits qu'on à l'habitude de manger traditionnellement, et qu'en fait, les gens sont rassurés quand ils prennent un steak d'agneau ou de poulet, même végétale. »<sup>154</sup>

Il est ainsi possible de créer des espaces culinaires qui permettent de fédérer (c'est ainsi que Le Faitout se qualifie de brasserie, lieu de sociabilité<sup>155</sup>), qui incluent des rituels alimentaires dans lesquels il est possible de se reconnaître, sans exploiter les animaux. Bien qu'il soit nécessaire de remettre en question certaines valeurs qui découlent du carnisme, d'autres relatives à l'idée de tradition peuvent être transversales, comme l'attention, la qualité, le plaisir recherchés dans la cuisine (qui peut également être nourri par le fait d'être aligné avec ses convictions), le savoir faire...<sup>156</sup>

---

<sup>153</sup> Annexe 5 : Entretien Primeur

<sup>154</sup> Annexe 1 : Entretien Le Faitout

<sup>155</sup> Annexe 2 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Le Faitout

<sup>156</sup> Annexe 2 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Le Faitout et Annexe 6 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Primeur

Ainsi, malgré le fait que le carnisme reste la norme dans la société française, il est possible de remarquer que les pratiques alimentaires se tournent davantage vers le végétal, et que cette tendance est en constante augmentation. À ce sujet, nous pourrions observer les différentes initiatives qui voient le jour telle que l'initiative citoyenne du Référendum pour les animaux, et la manière dont l'ensemble des causes semblent être de plus en plus prises en compte de manière convergentes dans les militantismes contemporains. Pour cela, nous pourrions également nous baser sur les résultats obtenus sur ces questions au questionnaire mené.

Nous pourrions également voir que bien que le végétalisme soit souvent lié à une déconstruction du spécisme, l'adoption de ce régime alimentaire dans nos sociétés occidentales industrielles n'est pas toujours synonyme de respect du vivant. Pour cela, nous nous pencherons sur le concept de « consom'acteur » énoncé par Sophie Dubuisson-Quellier, et sur les notions de militantisme radical et militantisme libérale proposée par Lierre Keith.

Pour atteindre un respect du vivant dans sa globalité, une convergence des luttes, c'est à dire le fait de rassembler plusieurs causes différentes dans un mouvement social commun, est nécessaire. Nous verrons alors que le végétalisme peut s'inscrire dans un actif travail de décentralisation de la « pensée blanche », qui ne fait pas référence à la couleur de peau, mais plutôt à « une attitude politique au monde qui se base sur des récits issus de la colonisation et de l'infériorisation systémique de tout ce qui n'est pas elle »<sup>157</sup>. Le refus de contribuer à l'exploitation animale peut alors permettre d'incarner concrètement dans ses pratiques cette volonté de s'extraire des différents systèmes de dominations. Nous étudierons alors les différentes religions, principalement asiatiques, qui incluent le végétalisme dans leurs pratiques depuis des millénaires. Nous pourrions également questionner la question du lien entre la couleur de peau et le choix du végétalisme grâce au documentaire *The Invisible Vegan*. L'article *One Struggle* nous permettra également d'adopter un point de vue intersectionnel sur les différents systèmes de domination dont le spécisme fait partie. Nous pourrions enfin voir comment ce mode de pensée peut alors proposer différents modèles qui incarnent d'autres valeurs, incarnées dans de nombreux projets.

---

<sup>157</sup> Myriam Bahaffou, *À quand un antispécisme intersectionnel ?*, retranscription d'une intervention au Climate justice Camp à Bruxelles, 2019.

## A. Une « tendance végétale » à double tranchant

Dans un premier temps, nous pourrions nous intéresser au contexte contemporain qui motive cet engouement pour le végétal dans les pratiques alimentaires. Nous pourrions ensuite observer que, dans certains milieux, l'alimentation végétalienne fait l'objet d'une tendance qui continue de se déployer, notamment dans les activités alimentaires industrielles. Enfin, nous pourrions examiner en quoi cela peut se révéler être contradictoire avec les motivations éthiques qui poussent au végétalisme.

### 1. Une réponse à des préoccupations contemporaines convergentes

Le végétalisme permet d'incarner dans son quotidien des valeurs qui font écho aux préoccupations militantes actuelles, lesquelles prennent de plus en plus d'ampleur dans la société française. Elles ont toutes pour point commun de remettre en question les systèmes de domination qui sont notamment perpétués par la tradition.

La question des conditions de vies des animaux prennent de plus en plus de place dans le débat public. Ainsi on voit des projets comme l'initiative citoyenne du Référendum pour les animaux voir le jour. Cette initiative, médiatisée depuis le 16 juin 2020, a pour ambition de faire avancer la cause animale à l'aide du référendum d'initiative partagée. Cet outil permet aux citoyen·nes, s'ils·elles sont suffisamment nombreux·ses et soutenu·es par des parlementaires, de soumettre une proposition de loi au référendum.

Les mesures proposées par le Référendum pour les animaux<sup>158</sup> sont l'interdiction de l'élevage en cage, l'interdiction des élevages à fourrure, l'interdiction de la chasse à courre, du déterrage, et des chasses dites « traditionnelles », l'interdiction des spectacles avec des animaux sauvages, l'interdiction de l'expérimentation animale si des alternatives existent et ni plus ni moins que l'abolition de l'élevage intensif. Depuis la loi de 2015 modernisant le statut juridique des animaux, les faisant passer d'un « bien meuble » à un « être vivant doué de sensibilité », l'initiative du Référendum pour les animaux est un des projets les plus ambitieux qui aient été menés en faveur de la condition des animaux. À l'heure actuelle, 143 parlementaires ont indiqué être favorable à ce référendum, et près de 900 000 citoyen·nes se sont déjà inscrit·es pour être prévenu·es de ses avancées.

---

<sup>158</sup> <https://referendumpourlesanimaux.fr/>

Malgré le fait que les mesures proposées par le Référendum pour les animaux ne remettent pas en cause la consommation de leur chair, c'est la première fois en France que des propositions si radicales font l'objet d'une initiative politique. En effet, 88% des français·es sont opposé·es à la pratique de l'élevage intensif<sup>159</sup>.

On peut également remarquer qu'en s'intéressant aux conditions de vies des animaux, une considération de l'animal comme individu et non comme uniquement membre d'une espèce commence à se généraliser au sein de la population française.

Au delà de l'attention croissante portée au bien être des animaux, il est possible de noter que les personnes végétaliennes sont également sensibles à de multiples causes. En effet, 96% des répondant·es au questionnaire mené se disent engagé·es, ou se sentir au moins concerné·es par d'autres luttes que celle de l'antispécisme.<sup>160</sup>

Une étude américaine<sup>161</sup> montre également que les végétalien·nes sont plus enclins que la moyenne de la population à se dire favorables à l'égalité, à la justice sociale ou à la protection de l'environnement. Les personnes végétaliennes accorderait également moins d'importance aux hiérarchies sociales, rejèterait l'usage de la force et en particulier la peine de mort.

Ainsi, parmi les luttes par lesquelles les personnes végétaliennes interrogées se sentent concernées, arrive d'abord l'écologie (mentionné par 92% des répondant·es), le féminisme (mentionné par 80% des répondant·es), l'antiracisme (mentionné par 78% des répondant·es) puis la lutte pour les droits de personnes LGBTQ+ (mentionné par 64% des répondant·es). Enfin, d'autres luttes ont été citées quelques fois comme l'anticapitalisme, le validisme ou encore le classisme. Les répondant·es citent en grande majorité la volonté de lutter globalement contre tous les systèmes d'oppression, et sont 90% à penser que toutes ces causes s'impactent mutuellement.<sup>160</sup>

Les personnes végétaliennes seraient alors partisan·es d'une certaine convergence des luttes. Le fait de prendre en compte de multiples causes dans ses luttes semble par ailleurs prendre davantage d'ampleur dans les milieux militants. Cela est notamment remarquable dans les slogans que l'on peut trouver dans des manifestations pour la protection de l'environnement par exemple. Il est

---

<sup>159</sup> Sondage Yougov, 2019.

<sup>160</sup> Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes

<sup>161</sup> M.W. Allen et alii, *Values and beliefs of vegetarians and omnivores*, The Journal of Social Psychology, vol.140, n°4 (2000), p. 418. Cette même étude montre par ailleurs que les personnes qui sont le plus attachées à la viande et en apprécient tout particulièrement le symbolisme, valorisent les rapports de domination entre les humain·es et les animaux, mais aussi entre les humains eux-mêmes.

possible de lire sur des pancartes<sup>162</sup> des phrases telles « Ni les femmes ni la Terre ne sont des territoires de conquêtes » ou encore « We can't breathe », en référence à la phrase « I can't breathe »<sup>163</sup> emblématique de la lutte anti-raciste, et au fait que la pollution de l'air cause 800 000 mort-es par an.<sup>164</sup>

Ainsi, différents mouvements militants se soutiennent ouvertement, comme le fait Greta Thunberg au sujet du mouvement « Black Lives Matter », en déclarant qu'« on ne peut pas détourner le regard de ce que notre société a ignoré depuis si longtemps, qu'il s'agisse d'égalité, de justice ou de développement durable »<sup>165</sup>. Comme le mentionne le mouvement de désobéissance civile « Extinction Rébellion » dans un article portant sur l'écologie décoloniale : c'est « l'extinction massive du vivant nous oblige à penser une intersectionnalité des luttes »<sup>166</sup>.

En toute logique, contribuer à l'exploitation des animaux ne peut être en accord avec ces différentes revendications militantes. L'adoption d'une alimentation végétale permet alors d'incarner les différentes valeurs que l'on défend dans son quotidien. On peut imaginer que l'ampleur que prend le végétalisme en France est donc relative à l'ampleur que prennent les différents mouvements militants tels que l'écologie, le féminisme ou l'anti-racisme, par effet d'intersectionnalité des luttes.

## 2. La naissance d'une « consommation végétalienne »

Ces dernières années, en France, on peut effectivement remarquer des habitudes de consommation qui se tournent de plus en plus vers les produits végétaux.

En 2019, les ventes de produits végétariens et végétaliens ont généré un chiffre d'affaires en hausse de 24 % dans les grandes et moyennes surfaces françaises<sup>167</sup>, et les industriels anticipent une

---

<sup>162</sup> <https://photo.neonmag.fr/les-meilleurs-photos-et-slogans-de-manifestation-contre-les-violences-sexistes-32868#/l-ecofeminisme-vaincra-paola-guzzo-566725>

<sup>163</sup> La phrase originale est prononcée par Eric Garner avant sa mort en juillet 2014, alors qu'il subit une immobilisation par étranglement d'un officier du département de police de New York. La vidéo de Garner détenue par plusieurs officiers le montrait disant « I can't breathe » onze fois avant de perdre connaissance.

<sup>164</sup> <http://site.ldh-france.org/ldh66/pollution-de-lair-serait-responsable-de-mort-de-88-millions-de-personnes-an-terre/>

<sup>165</sup> [https://www.novethic.fr/actualite/social/discrimination/isr-rse/black-lives-matter-le-monde-a-franchi-un-point-de-basculement-social-selon-greta-thunberg-148701.html?fbclid=IwAR2YOylMnDZts-qxmecx9fNy\\_wX0pwCQ0jNhPf9iFMmo6lw5rBErPX5JdSI](https://www.novethic.fr/actualite/social/discrimination/isr-rse/black-lives-matter-le-monde-a-franchi-un-point-de-basculement-social-selon-greta-thunberg-148701.html?fbclid=IwAR2YOylMnDZts-qxmecx9fNy_wX0pwCQ0jNhPf9iFMmo6lw5rBErPX5JdSI)

<sup>166</sup> <https://extinctionrebellion.fr/blog/2019/07/17/pour-une-ecologie-decoloniale.html>

<sup>167</sup> Selon l'institut d'études Xerfi

constante augmentation des ventes de ces produits dans les années à venir<sup>168</sup>.

Cet intérêt grandissant pour l'alimentation végétale s'inscrirait cependant davantage dans un questionnement plus général des français·es sur leur santé, que dans un souci des conditions de vies des animaux. En effet, 86% des français·es disent faire attention à leur alimentation<sup>169</sup>. En conséquence, 37 % ne font pas confiance aux grandes marques de l'alimentation, mais 67% font confiance aux différents labels tel que le Label rouge, qui se veut indicateur de conditions de production et de transformation à un niveau plus élevé de qualité que celles rencontrées habituellement dans l'industrie alimentaire. Selon 48% des répondant·es, une alimentation de qualité se traduit notamment par la consommation de produits biologiques et d'aliments dits « naturels ». Il est possible d'imaginer que derrière cette vague qualification de « naturel » se cache une envie de reconnaître ce que l'on mange (en opposition aux produits alimentaires industriels très transformés), d'avoir un contact plus direct avec des ingrédients « bruts ». Cette recherche du « naturel » évoque indéniablement une volonté de se rapprocher du vivant qui nous entoure, et de nous éloigner de son industrialisation.

Ainsi, ces modes alimentaires « labellisés » sont qualifiés d' « alternatifs » par Christian Deverre et Claire Lamine, tous deux sociologues issus de l'INRA. Ils soutiennent que si ces mouvements prennent de l'ampleur en France, c'est en partie due à l'origine à des tendances « healthy » américaines et britanniques importées<sup>170</sup>. Ces modes de consommation sont également nés en réponse à un système de production industrielle qui a fait l'objet de nombreuses critiques et scandales en matière de santé, sûreté sanitaire et cruauté envers les animaux. Les « produits-labels » doivent alors se distinguer devant les consommateur·ices à travers un symbole, une étiquette, puisqu'ils sont alternatifs aux produits de consommations habituels qui n'inspirent plus confiance. Dans la liste des « produits labels », on peut donc trouver les produits « bio », les produits issus du commerce équitable (« fair-trade »), les produits dits « de convictions religieuses » (« halal », « casher »), les produits dits « produits-sans » (c'est à dire les produits que l'on ne peut pas consommer par allergie ou par préoccupation pour sa santé - « sans gluten », « sans lactose », « sans sucre », etc.) et enfin les produits qui concernent les régimes alimentaires alternatifs au régime

---

<sup>168</sup> <https://www.ouest-france.fr/economie/consommation/le-marche-vegetarien-et-vegan-augmente-de-24-en-2018-6162850#:~:text=Les%20produits%20v%C3%A9g%C3%A9tariens%20et%20v%C3%A9gans,Institut%20d'%C3%A9tudes%20Xerfi.>

<sup>169</sup> Sondage OpinionWay, *Les Français et l'alimentation*, 2018.

<sup>170</sup> Christian Deverre et Claire Lamine, *Alternative Agrifood Systems, A Review of Social Science English literature*, 2010.



omnivore (c'est à dire les produits végétariens et/ou végétaliens - « veggie »). Ces derniers sont considérés, avec les « produits-sans » comme faisant partie des produits « healthy ».

Depuis les années 2010, il a effectivement été possible de voir des rayons entiers de grandes surfaces et bon nombre de packaging devenir verts, entièrement dédiés aux produits biologiques et majoritairement végétaux. De nombreuses marques ont également créé de nouvelles gammes végétales telles que « Carrefour Veggie »<sup>171</sup>. Même les marques dont l'offre se compose majoritairement de produits carnés mettent sur le marché des produits végétaux, tels que Fleury Michon avec sa gamme « Côté végétal », ou Herta avec sa gamme « Le bon végétal ».

Il existe même depuis 2011 un salon du mode de vie « végétal », le salon VeggieWorld qui accueille 60 000 visiteurs tous les ans<sup>172</sup>. D'origine Allemande, il a peu à peu conquis l'Europe, en s'implantant notamment en France et en Espagne. On peut y trouver toute sortes de stand, des simili carnés végétaux aux bottes en faux cuir, en passant par les tisanes détox. La raison d'être de ce salon est de répondre à la demande des personnes qui souhaitent « des produits haut de gamme, équitables, diversifiés, créatifs et tous ça sans tuer d'animaux ».

On peut ainsi voir ici apparaître ce qu'appelle Sophie Dubuisson-Quellier<sup>173</sup> des « consom'acteurs »<sup>174</sup>. Malgré le fait qu'une grande partie des achats de produits végétaliens soient plutôt motivés par la recherche d'une alimentation plus saine, il existe également des citoyen·nes ayant « la volonté [...] d'exprimer directement par leurs choix marchands des positions militantes ou politiques ». Cela peut s'effectuer par le fait de refuser d'acheter un ou plusieurs produits ne correspondant pas aux valeurs auxquelles se rattache le·a consommateur·ice, c'est à dire de les boycotter. À l'inverse, le « consom'acteur » va préférer choisir de consommer certains produits qui reflètent les valeurs auxquelles il adhère (notamment à l'aide des différents labels existants), d'en la perspective d'en faire la promotion et d'influencer le marché via la demande.

Mais ces démarches sont-elles réellement efficaces pour promouvoir les changements qu'implique la construction d'une société antispéciste, respectueuse des être humains et du vivant dans sa globalité ?

---

<sup>171</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 102.

<sup>172</sup> <https://veggieworld.de/fr/>

<sup>173</sup> Sophie Dubuisson-Quellier est chercheuse en sociologie au Centre de sociologie des organisations (CNRS-Sciences Po) et enseigne à l'Institut d'études politiques de Paris.

<sup>174</sup> Sophie Dubuisson-Quellier, *La consommation engagée*, 2009.

### 3. Une consommation conflictuelle avec ses valeurs

« Aujourd'hui on constate une effervescence énorme pour le véganisme : je vois des restaurants ouvrir partout, de nouvelles marques émerger, des magasins de vêtements véganes, des profils Instagram dédiés uniquement à la cause, bref le véganisme est enfin devenu sexy et cool.

Mais on n'a jamais constaté autant de viande dévorée dans l'histoire non plus. Pourquoi donc le véganisme n'est-il pas efficace ? Pourquoi ne réussit-il pas à convaincre, au vu de la prolifération de ses discours ? C'est pourtant simple : le véganisme actuel en France tend à une modification de la consommation, une façon plus healthy de se nourrir, mais ne remet absolument pas le paradigme de la consommation elle-même. La question n'est pas de comment créer une marque de vêtements véganes, mais comment arrêter de nourrir l'industrie textile. Nous avons assez de vêtements. Nous avons assez de salad'bar, de lieux healthy, de publications pleines de couleurs végétales dans nos smartphones pleins de lithium. Tout cela ne sort pas d'une sphère productiviste et capitaliste. La question n'est pas « comment consommer sans animaux », mais comment ne plus consommer dans le circuit productiviste. La question va plus loin que la consommation et amène à une remise en question fondamentale de la production. »<sup>175</sup>

Cette notion de « consom'acteur » cache en réalité de véritables contradictions éthiques avec les valeurs que souhaiterait mettre en avant un végétalisme motivé par la préservation du vivant, pour y retrouver la domination, traditionnelle, de ce dernier.

Ces produits végétaux de grande distribution sont issus d'industries qui, si elles sont moins polluantes que leur analogue carnées, n'en sont pas plus viables écologiquement et socialement pour autant<sup>176</sup>. Ainsi, comme le mentionnent Valéry Giroux et Renan Larue, les personnes végétaliennes « discuteraient des nouveaux substituts végétaux à la viande disponibles dans les magasins, tout en taisant le fait que des milliards d'individus sensibles continuent d'être exploités et tués. Le véganisme ne serait tout compte fait qu'une forme de consumérisme saupoudrée de bonne conscience et d'autosatisfaction »<sup>177</sup>. En effet, comment montrer une opposition franche au pouvoir spéciste, quand l'on finance le steak végétal d'Herta, sous filiale de Nestlé et impliqué dans de nombreux scandales écologiques ?<sup>178</sup>

---

<sup>175</sup> Myriam Bahaffou, *À quand un antispécisme intersectionnel ?*, retranscription d'une intervention au Climate justice Camp à Bruxelles, 2019. Myriam Bahaffou est une chercheuse française en philosophie, en études de genre et une militante écoféministe.

<sup>176</sup> Derrick Jensen, Lierre Keith et Aric Mcbay, *Deep Green Resistance, un mouvement pour sauver la planète*, Tome 1, Éditions Libre, 2018, p. 27.

<sup>177</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 95.

<sup>178</sup> <https://www.actu-environnement.com/ae/news/pollution-aisne-nestle-federation-peche-ardennes-plainte-poissons-morts-35957.php4#:~:text=La%20F%C3%A9d%C3%A9ration%20de%20p%C3%AAche%20des,l'origine%20de%20cette%20pollutio> n. et <https://www.bilan.ch/entreprises/nestle-une-nouvelle-fois-epingle-pour-sa-gestion-du-plastique>

Le végétalisme est alors réduit à un comportement de consommation, et ne présente pas d'opposition franche au pouvoir spéciste systémique, soutenant même une industrie mortifère.

Selon Lierre Keith, auteure américaine, militante pour le féminisme et l'écologie radicale, cette manière d'appréhender le militantisme serait issue d'un point de vue libéral sur ce dernier. Elle décrit le libéralisme comme un mode de pensée qui valorise l'action individuelle, car il se base sur une vision de la société fragmentée, davantage composée d'une somme d'individualités que de groupes<sup>179</sup>. Cette vision de la société, pour qui l'individualisme est sacré, représente l'idéologie fondatrice des États-Unis et des valeurs qui y sont mises en avant. Du fait de la mondialisation, ces valeurs se sont alors répandues dans le monde entier.

Lierre Keith mentionne alors que ce mode de pensée constitue un problème dans le fait que l'action individuelle ne constitue pas une réponse efficace aux oppressions systémiques. Pour illustrer son propos, elle cite alors Catharine MacKinnon, avocate, écrivaine, juriste et féministe radicale américaine, en ces mots :

« On dit parfois que le féminisme sera parvenu à ses fins lorsque la moitié des PDG seront des femmes. Or il ne s'agit pas là de féminisme, il s'agit du libéralisme appliqué aux femmes. Le féminisme aura triomphé non pas lorsqu'autant de femmes que d'hommes tireront profit d'une organisation sociale oppressive, se nourrissant de la sueur de nos soeurs, mais lorsque toutes les hiérarchies de domination, y compris économiques, seront démantelées. »<sup>180</sup>

Un parallèle avec le sort des animaux peut rapidement être fait. Comment soutenir qu'il suffit d'acheter des produits industriels végétaliens pour travailler activement à l'abolition de l'ensemble de systèmes d'oppression qui soutiennent le spécisme ?

Le libéralisme conçoit la société comme une somme d'idée, sans prendre en compte sa réalité matérielle, et notamment les conséquences très concrètes des systèmes d'oppressions qu'il dénonce. La prise de position individuelle, psychologique, intellectuelle ou culturelle y est alors largement valorisé.

Bien que ces prises de consciences soient nécessaires, cela ne saurait suffire à agir contre les conséquences de ces systèmes d'oppression. Le « consom'acteur » ne change effectivement pas la

---

<sup>179</sup> Derrick Jensen, Lierre Keith et Aric MCBay, *Deep Green Resistance, un mouvement pour sauver la planète*, Tome 1, Éditions Libre, 2018, p. 74

<sup>180</sup> Derrick Jensen, Lierre Keith et Aric MCBay, *Deep Green Resistance, un mouvement pour sauver la planète*, Tome 1, Éditions Libre, 2018, p. 86.

trame capitaliste qui exploite le vivant. Si l'achat de produits végétaux est un premier pas, il ne saurait suffire car une véritable libération nécessite des actions qui mettent à mal de manière plus radicale le système qu'elles dénoncent. « Le pouvoir ne concède rien qui ne soit exigé ; il ne l'a jamais fait et ne le fera jamais ».<sup>181</sup>

À cette vision libérale du militantisme s'oppose alors, selon Lierre Keith, une démarche radicale. Elle décrit le radicalisme comme un mode de pensée qui envisage la société comme une composition de groupes. L'appartenance à ces derniers y est alors largement valorisée.

Si ces deux modèles du libéralisme et du radicalisme sont partageant des valeurs de justice, de compassion, de soutenabilité, ils divergent sérieusement sur les manières de résister aux systèmes oppressifs qu'ils dénoncent.

Le radicalisme, au delà du fait de prôner un simple refus de ces oppressions comme le fait le libéralisme, somme d'agir activement à leur démantèlement, qu'il considère nécessaire. Cette manière d'envisager le militantisme ne peut effectivement plus se contenter d'un végétalisme « lifestyle », représentatif d'une tendance.

Il s'agit alors de pratiquer un végétalisme local, qui s'approvisionne en circuits courts, auprès d'AMAP<sup>182</sup> par exemple. Il s'agit de penser institutionnellement, et non individuellement, afin d'engager une véritable convergence des luttes.

Par le fait que les pratiques alimentaires végétaliennes soient en constante augmentation, il est possible de voir que cette réappropriation de la tradition est déjà en marche. En effet, que ce soit pour les animaux ou pour la protection de l'environnement, le végétalisme ramène à des valeurs qui s'inscrivent dans la lignée de consciences militantes qui s'accroissent, et deviennent multiples. Il est indéniablement possible de remarquer que les mouvements militants prennent en ampleur et surtout qu'une prise de conscience s'opère au sujet de la nécessité de la convergence des luttes. Il est possible de noter cet élan militant dans la naissance d'initiative telles que celle proposant un Référendum pour les animaux.

L'augmentation des pratiques végétaliennes est également notable dans l'accroissement de l'offre végétale dans les produits industriels. Cependant, si ces offres donnent plus de visibilité au

---

<sup>181</sup> Frederick Douglass (1818-1895), écrivain, ancien esclave.

<sup>182</sup> Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

végétalisme, elles n'en reste pas moins le produit d'industries destructrices du vivant, ce qui est largement contradictoire avec les valeurs qui peuvent motiver ce même végétalisme.

Il serait ainsi nécessaire d'adopter une démarche radicale, qui réfléchit activement au démantèlement du système destructeur du vivant dénoncé, et non une démarche libérale qui se base sur un militantisme individuel et donc peu efficace.

Le végétalisme représente alors une opportunité de remettre globalement en question notre façon de consommer, et de prendre conscience de notre relation aux aliments, et par extension à la nature.

## **B. Décentrer sa vision du monde**

Comme nous l'avons vu précédemment, le végétalisme en lui même n'est pas par essence respectueux du vivant. Il s'agit d'adopter une vision globale des valeurs qui gravitent autour de l'antispécisme pour nous permet d'atteindre cette aspiration.

Ainsi, le végétalisme peut représenter une opportunité de sortir d'un ethnocentrisme certain.

Mon attention s'est particulièrement portée en début de mémoire sur la tradition culinaire française, et donc occidentale, cependant il existe une longue histoire de communautés qui pratiquant le végétalisme, en Asie par exemple. Nous verrons dans une première partie comment la connaissance de cette histoire peut permettre de diversifier les récits autour du végétalisme, et de le « désoccidentaliser ». Dans un second temps, nous pourrons observer que le végétalisme semble être majoritairement l'apanage des populations privilégiées blanches, ce qu'il est nécessaire de remettre en question. Enfin, nous étudierons le modèle « anti-hiérarchique » que proposent les communautés végétaliennes, et la manière dont elle l'incarne.

### **1. S'inspirer pour diversifier les récits**

« Lorsque je demande au public que j'ai en face de moi s'ils sont familiers de ce sujet [de l'antispécisme], plusieurs mains se lèvent systématiquement. [...] Je demande ensuite à l'assemblée si elle peut me citer des noms qui lui viennent à l'esprit quand on parle d'antispécisme ; en général ce sont les mêmes réponses, allant de Peter Singer à Kymlicka [...]. Je m'amuse ensuite à rétrécir le champ en demandant de citer des femmes qui se sont illustrées dans le mouvement : là, j'entends chuchoter avec beaucoup de précaution Florence Burgat, Ophélie Voiron, parfois Donna Haraway. Je termine enfin par demander des noms de femmes non occidentales, et tout cela se finit généralement dans un silence

légèrement gêné. »<sup>183</sup>

Par cet exercice, Myriam Bahaffou montre que la production actuelle de discours sur l'antispécisme et tout le continent philosophique édifié à partir de l'éthique animale est en fait représenté par une toute petite fraction d'individus : quelques penseurs occidentaux, blancs, intellectuels, pour beaucoup issus des États-Unis. « Ainsi les récits dont nous héritons en France sur l'antispécisme sont le fruit d'une vision fragmentée, et pour ainsi dire, minuscule à l'échelle mondiale ». <sup>183</sup>

« Au sein du mouvement blanc antispéciste s'est donc produite une amnésie générale, une énorme ignorance de toutes les cultures basées sur le végétal, comme s'il s'agissait d'une découverte. J'ai vraiment l'impression que les personnes militantes ou théoriciennes de l'antispécisme ont pu complètement investir ce combat parce que justement, leur référentiel alimentaire était extrêmement carné : en France, la gastronomie est complètement basée sur les protéines animales, qu'il s'agisse de la crème, du beurre, des œufs du porc ou du bœuf. »<sup>183</sup>

En effet, les discours antispéciste occidentaux datant en majorité du siècle dernier, il est souvent oublié que les pratiques végétaliennes ont une histoire bien plus anciennes dans d'autres régions du monde. La religion jaïniste, par exemple, prône le végétalisme depuis le X<sup>ème</sup> siècle av. J.-C. Il est ainsi possible d'observer d'autres formes de tradition, qui incluent des pratiques végétaliennes.

En effet, les religions indiennes en particulier, dont ledit jaïnisme, l'hindouisme et le sikhisme mettent en avant le régime alimentaire végétalien. Cela est du au concept philosophique « Ahimsa » qui est transversale à toutes ces religions. « Ahimsa » signifie littéralement « l'action ou le fait de ne causer de nuisance à nulle vie ». Il est plus généralement compris au sens de non-violence et de bienveillance qui découle du respect de la vie.

Ces trois religions partagent également une même vision du but de la vie : celui d'atteindre l'illumination menant à la fin des transmigrations de l'âme (un concept similaire à celui de la réincarnation). La seule manière de sortir de ce flux perpétuel de transmigrations est de faire des choix de vies qui mène à une non-violence universelle. La recherche de cette dernière est basée sur une devise très importante pour les jaïn·es (Parasparopagraho Jivanam) qui mentionne que : « toutes les vies sont interdépendantes et se doivent un mutuel respect/assistance »<sup>184</sup>.

---

<sup>183</sup> Myriam Bahaffou, *À quand un antispécisme intersectionnel ?*, retranscription d'une intervention au Climate justice Camp à Bruxelles, 2019.

<sup>184</sup> Vilas Adinath Sangave, *Le jaïnisme*, Guy Trédaniel, p. 7.

Ainsi, les adeptes du jaïnisme s'abstiennent de manger de la chair animale, des œufs et du miel et n'achètent pas non plus de cuir ou de vêtements obtenus par la mise à mort d'animaux. Ils-elles excluent également de leur alimentation les légumes et végétaux ayant des racines dans le sol, afin d'éviter de tuer des vers de terre en les arrachant, mais aussi parce que « consommer une racine induit de tuer la plante entière ». Dans le jaïnisme, bien que toute vie doit être protégée, il existe une classification de la gravité d'une blessure en fonction de la sensibilité de l'être. Plus la sensibilité de l'être est accrue, plus la violence commise à son encontre est grave<sup>185</sup>. Ainsi, les végétaux étant considérés comme moins sensibles que les mammifères, par exemple, ils peuvent être consommés selon certaines conditions. Les jaïnes critiquent ouvertement les mangeur·ses de viande comme l'indique cette citation du poète antique jaïn Tiruvalluvar : « Si le monde n'achetait ni ne consommait de la viande, personne n'abattrait de créatures et il n'y aurait aucune viande à vendre ».

Partageant ce même attachement au concept de « Ahimsa », l'hindouisme prescrit également des devoirs universels tel que celui de s'abstenir de blesser les êtres vivants. Du fait de la croyance des hindou·es dans la réincarnation des âmes, chacun·e est encouragé·e à voir comme un·e égal·e à soi-même tout ce qui vit. Ainsi selon Bhishma, grande figure de l'hindouisme : « la viande des animaux est comme la chair de nos propres fils ».

Pour les hindou·es, les animaux et les êtres humains sont semblables car ils possèdent tous « le souffle vital » qui leur permet d'accueillir en eux Brahman, la plus haute notion de Dieu dans l'hindouisme. Le fait de ne pas consommer la chair des animaux ou de produits issus de leur exploitation va alors complètement de soi. Il existe d'ailleurs une interdiction de tout aliment non-végétariens dans la plupart des villes saintes hindoues, une interdiction d'abattre des bovins dans 22 états indiens sur 29 et tuer une vache peut être puni de prison à perpétuité.

Dans la religion sikh, le végétarisme est aussi une norme culturelle. Le livre saint des sikhs (le Guru Granth Sahib) enseigne la pitié envers toutes les créatures et le refus d'encourager ou de participer à leur mise à mort. Il compare les meurtres d'animaux à « l'oubli de l'omniprésence de Dieu », et tuer un animal est considéré comme un péché grave, au même titre que le viol. Guru Nanak, un poète sikh influent, déclare même que le fait de trop manger conduit à une surexploitation des ressources de la Terre.

---

<sup>185</sup> Paul Dundas, *The Jains*, London: Routledge, 2002.

On peut également observer des pratiques végétaliennes dans la religion chinoise du taoïsme. Cette religion se fonde sur l'existence d'un principe à l'origine de toute chose, appelé « Tao ». Le grand principe universel sur lequel se base le taoïsme est celui de l'opposition complémentaire du yin et du yang, et ainsi de respecter ces forces qui sont naturellement à l'oeuvre. Ainsi, l'alimentation et le rapport aux êtres humains, aux animaux, et aux végétaux des adeptes du taoïsme est guidé par le « non-agir », le fait de ne pas intervenir dans le cours naturel des choses, qui induit la douceur, la modestie et le contentement. Le refus de manger la chair des animaux qui en découle permet de tendre vers la paix et l'harmonie que taoïstes cherchent à vivre avec les autres êtres et leur environnement. Ainsi, on peut lire dans « Les dix règles des novices qui embrassent la discipline taoïste »<sup>186</sup> qu' « il ne faut point tuer des êtres vivants ni les enfermer pour [se] nourrir de leur chair. Pratiquez la bonté et la miséricorde, même envers les insectes et les vermineux ». On peut aussi voir dans « Les 180 interdits pour les maîtres »<sup>186</sup> un respect pour l'environnement dans sa globalité : « Ne portez pas atteinte à la vie d'un être vivant, quel qu'il soit. [...] N'abattez pas d'arbres sans raison. Ne cueillez pas sans raison des herbes ou des fleurs. [...] Ne détruisez pas les insectes en hibernation. [...] Ne montez pas dans les arbres pour chercher les œufs dans les nids des oiseaux. [...] Ne polluez pas les sources et les puits ».

Enfin, le mouvement rastafari, né en Jamaïque dans les années 1930, considère la chair animale comme un véritable poison. Les rastafaris suivent un régime alimentaire appelé « ital » (en référence au mot « vital ») dans le but de vivre dans un corps « propre et naturel ». Pour elle-ux, en se nourrissant de cadavres (ou de produits chimiques), on avale « la mort », tandis que se tourner vers les végétaux permet de se tourner vers « la vie ». Dans leurs vision, les produits animaux nourriraient l'agressivité humaine.

Il est possible de retrouver de manière récurrente dans ces différentes façon de voir le monde une volonté de respecter et de vivre en harmonie avec le vivant dans sa globalité, sans repousser ses limites dans le but de servir les intérêts des êtres humains. Ces volontés se retrouvent ainsi invariablement incarnées dans le refus de consommer des produits issus de l'exploitation animale. Mais le contraire est-il aussi vrai ? Peut-on retrouver dans les pratiques végétaliennes occidentales contemporaines ce souci global du bien être des autres êtres vivants ?

---

<sup>186</sup> Règles pour le clergé séculier taoïste, du III<sup>ème</sup> siècle ap. J.C.



## 2. Sortir d'un végétalisme de privilégié-e

Un des clichés le plus souvent associé aux personnes végétaliennes, est celui que ces dernières sont des « bobos »<sup>187</sup>. Cette contraction de « bohème-bourgeois » ne possède pas de définition précise, mais est décrit par Camille Peugny<sup>188</sup> comme « une personne qui a des revenus sans qu'ils soient faramineux, plutôt diplômée, qui profite des opportunités culturelles et vote à gauche ». Le végétalisme, associé au véganisme, serait donc un régime alimentaire pour les personnes privilégiées, c'est d'ailleurs ce que 60% des répondant·es au questionnaire mené pensent. Ils·elles évoquent alors un privilège de classe qui permettrait d'avoir l'espace mental disponible pour remettre en question ses pratiques, et l'accès plus simple à l'éducation.<sup>189</sup> Mais qu'en est il réellement ?

Aux États-Unis, le niveau d'éducation et le niveau de revenu sembleraient effectivement être les deux paramètres qui influenceraient de manière déterminante le choix du végétalisme<sup>190</sup>. En France, les rares chiffres disponibles sur ce sujet sembleraient pourtant indiquer le contraire : selon OpinionWay<sup>191</sup>, « 2% des personnes interrogées dont le foyer enregistre des revenus supérieurs à 2000 euros mensuels se déclarent végétariennes, contre 4% dans les foyers inférieurs à ce montant ».

Les personnes blanches ayant un statut privilégié au sein de la société, le végétalisme est également souvent associé à une pratique de personne blanche.

Pourtant, une étude américaine indique que seulement 3% des américain·es blanc·hes suivraient un régime « au moins » végétarien, pour 9% des américain·es racisé·es. Aussi, seulement 3% des américain·es blanc·hes suivraient un régime végétalien, pour 8% des américain·es racisé·es. Ce serait d'ailleurs au sein des communautés de personnes racisées que le nombre de personnes adoptant un régime végétalien augmenterait le plus rapidement<sup>192</sup>.

---

<sup>187</sup> <http://www.slate.fr/story/154157/vegans-vegetariens-vegephobie>

<sup>188</sup> Sociologue française, rédactrice pour le magazine *Les Inrockuptibles* - <https://www.lesinrocks.com/2010/04/09/actualite/societe/qui-sont-les-bobos/>

<sup>189</sup> Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes

<sup>190</sup> A.P. Rimal, *Factors affecting meat preferences among american consumers*, Family Economics and Nutrition Review, vol. 14, n° 2, 2002.

<sup>191</sup> Sondage OpinionWay, réalisé pour TerraEco en janvier 2016 sur un échantillon représentatif de 1052 personnes.

<sup>192</sup> <https://news.gallup.com/poll/267074/percentage-americans-vegetarian.aspx>

Le végétalisme est parfois incriminé de racisme, car dans certains cas, sa pratique peut effectivement amener à l'oppression de personnes racisées, c'est ce qui est appelé le « white veganism »<sup>193</sup>. Il est reproché au « white veganism » de combattre l'industrialisation de la viande avec l'industrialisation des plantes, sans prendre en compte les conditions de vie des personnes qui produisent cette nourriture qui sont, en Amérique, principalement des personnes racisé·es. Les demandes en aliments tels que les pois chiche, le quinoa, les avocats, les noix de cajous et la noix de coco explosent, impactant ainsi le prix auquel ces aliments sont vendus, les conditions de vies des producteur·ices et la qualité de la terre alors surexploitée.

Bien que ce problème puisse être particulier au végétalisme pratiqué sur le continent Américain, il est intéressant de noter que certains aliments végétaliens consommés en France sont importés, et que cette problématique concerne donc également les végétalien·nes français·es.

De plus, beaucoup de quartiers précaires, principalement composés de personnes racisé·es, ont un accès très limité à de la nourriture végétale. C'est ce que l'on appelle des « food desert », c'est à dire des endroits où il est difficile d'accéder à de la nourriture saine ou abordable. Lauren Ornelas, la fondatrice du Food Empowerment project qui travaille à faciliter l'accès à des produits alimentaires sains aux populations défavorisées, mentionne :

« The lack of access to healthy foods in this country has become a privilege instead of a right, which it should be. »<sup>194</sup>

Un privilège accordée donc majoritairement aux personnes blanches.

Le phénomène des « food desert » toucherait également la France, notamment des les centre-bourg ou les espaces périurbains<sup>195</sup>.

Ainsi, le végétalisme est associé a une pratique de personne blanche privilégiée. Nous avons pourtant vu que les pratiques végétaliennes les plus anciennes trouvent leurs racines dans les religions indiennes, chinoises ou encore dans le mouvement jamaïcain des rastafaris.

---

<sup>193</sup> <https://medium.com/@julianayaz/the-problem-with-white-veganism-f86c0341e2a2>

<sup>194</sup> Jasmine C. Leyva, documentaire *The Invisible Vegan*, 2018.

<sup>195</sup> <https://www.lesechos.fr/industrie-services/conso-distribution/deserts-alimentaires-un-phenomene-americain-qui-gagne-leurope-142423>

Le régime alimentaire traditionnel ouest africain est également composé en très grande majorité de plantes. Mais cette partie de l'histoire des africain·es-américain·es est tombée dans l'oubli à cause du colonialisme.

Il est ainsi intéressant de noter la démarche du restaurant Furahaa, dont le nom est issu du Swahili, langue parlée en Afrique de l'Est. On peut voir ici une volonté de transmettre une culture, une histoire des valeurs qu'incarne le restaurant.<sup>196</sup>

En effet, lorsque les esclaves africain·es étaient amené·es sur le continent américain, ils·elles étaient nourri·es avec les restes alimentaires, notamment carnés, des propriétaires des terres, perdant ainsi contact avec leur régime alimentaire traditionnel. Cette nouvelle façon de se nourrir a été transmise de générations en générations, c'est que l'on appelle la « soul food ».

La promotion du végétalisme est alors vu comme une attaque à la « soul food », considérée comme une racine culturelle des personnes racisé·es. Devenir végétalien·ne reviendrait à renoncer à sa culture, sa « black card » comme l'appelle Christopher Sebastian, auteur et professeur à l'université de Columbia. Selon lui, il s'agit pourtant d'une manière d'accepter un préjugé que l'on a posé sur les personnes racisées :

« Your black card should be contingent on your commitment to black liberation, and not on these stereotypes that have been handed down to us by other people. The rejection of those stereotypes speaks more to who we are as individuals than anything else. »<sup>197</sup>

Par ailleurs, nombreux sont leaders politique du mouvement anti-raciste qui prônait un régime végétalien ou végétarien : Coretta, Dexter Scott King (femme et fils de Martin Luther King), Angela Davis étaient végétaliens, et Rosa Parks était végétarienne.

Christopher Sebastian va même plus loin en évoquant le fait que les différentes luttes militants contre les systèmes de domination sont liées, et non opposées :

« We're handed this narrative that we can only care about one thing at a time, and that if you care about other species then that somehow mitigates your commitment to black liberation, and that's a lie that white supremacy has given us. We can care about more than one thing and indeed we're compelled to care about

---

<sup>196</sup> Annexe 4 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Furahaa

<sup>197</sup> Jasmine C. Leyva, documentaire *The Invisible Vegan*, 2018.

more than one thing, because our liberation is linked, animal liberation, black liberation and queer liberation<sup>198</sup> are all connected to one another. »<sup>197</sup>

En effet, le sociologue David Nibert explique l'exploitation des animaux fut « une condition préalable et une cause des violences de masse et des injustices subies par les personnes vulnérables »<sup>199</sup>. Ainsi, selon lui, mettre sur deux plans différents le sort des animaux de rente et celui des ouvriers (ou des victimes des colonisations) serait une grave erreur. Les deux seraient intimement liés<sup>200</sup>. En effet, la comparaison entre les traitements subis par les esclaves et ceux subis par les animaux est un sujet largement controversé. Marjorie Spiegel (directrice exécutive de l'Institut for the Development of Earth Awareness) écrit néanmoins que « même si la mise en esclavage des noirs en Amérique a quelque chose de proprement unique dans sa monstruosité, il existe plusieurs ressemblances troublantes entre le traitement qu'ils ont reçu sous le joug des blancs aux États-Unis et le traitement que reçoivent les animaux sous le joug d'une grande partie de la population américaine »<sup>201</sup>.

D'autres parallèles ont également été osés entre les pratiques dans les fermes industrielles, les abattoirs et les pratiques dans les camps d'extermination nazis, notamment par l'écrivain d'origine polonaise Isaac Beshevis Singer.

Nous avons également pu étudier dans le deuxième chapitre les similitudes entre le système de domination spéciste et le système de domination sexiste.

Myriam Bahaffou explique ces liens par le fait que les systèmes d'oppression, qu'ils concernent les êtres humains ou les animaux, sont tous issus d'une différenciation basée sur l'idée de l'espèce. En effet, dans le fait de percevoir cette dernière comme existante en tant que produit social, il est possible d'observer qu'à l'intérieur même de la catégorie « humain·es », l'espèce humaine va créer des « sous-espèces ». « Qu'on se rappelle il n'y a pas si longtemps la cohorte de scientifiques démontraient de la façon la plus rationnelle qui soit que les noir·es n'appartenaient significativement pas à la même espèce que les blanc·hes ».<sup>202</sup> La différence d'espèce représente alors une raison valable d'exploiter l'autre.

---

<sup>197</sup> Jasmine C. Leyva, documentaire *The Invisible Vegan*, 2018.

<sup>198</sup> Au sujet de la libération queer en regard du système de domination spéciste, lire l'article *Toward a queer ecofeminism*, écrit par Greta Gaard en 1997.

<sup>199</sup> D. Nibert, *Animal Oppression and Human Violence*, New York, Columbia University Press, 2013.

<sup>200</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 116-117.

<sup>201</sup> Marjorie Spiegel, *The Dreaded Comparison : Human and Animal Slavery*, 1997, p. 26.

<sup>202</sup> Myriam Bahaffou, *À quand un antisépécisme intersectionnel ?*, retranscription d'une intervention au Climate justice Camp à Bruxelles, 2019.

« Nous avons une vision linéaire de l'espèce où, de façon récurrente, apparaissent les femmes, les noirs, les juifs, les handicapé.es, comme des sous espèces, de la vermine à exterminer, de la force à exploiter, ou un terrain fabuleux pour expérimenter toutes sortes de tests visant à l'amélioration, justement, de l'espèce humaine, la vraie. De la même manière que les bœufs sont vus pour la force qu'on peut leur soutirer, les forêts comme du bois à extraire, les corps qui ne répondaient pas aux critères de l'espèce coloniale se sont vus dépossédés de leur liberté. On nous a donc fait croire que nous étions absolument séparé.es des animaux pour mieux les dominer, de la même manière que le projet colonial a construit un « eux » et un « nous » aux natures différentes qui fonctionne toujours aujourd'hui. En fait, c'est le même paradigme de violence qui nous fait trouver normal qu'on insémine de force une vache, qui nous fait accepter le viol d'une femme, qui nous convainc du bien-fondé de l'implantation des mines d'uranium au Niger. [...] C'est bien l'appropriation du corps, de la chair de l'autre et la dépossession de son individualité qui sont à l'œuvre dans chacun des cas. »<sup>203</sup>

Il est ainsi très clairement possible de voir que les systèmes de domination sont liés, et que leur abolition ne peut voir le jour sans un démantèlement de la globalité de ces systèmes. Ainsi, si la pratique du végétalisme en tant que telle ne garantit pas une conscience éveillée à l'interconnexion des différents systèmes de domination, elle n'en reste pas moins nécessaire à l'incarnation de l'abolition de ces derniers dans leur ensemble.

### 3. Vers une déconstruction globalisée des systèmes de domination

Nous l'avons montré à de multiples reprises, les différents systèmes d'oppression sont interconnectés, et se renforcent entre eux. Le refus de consommer des produits issus de l'exploitation animale, bien que nécessaire, n'est alors qu'une partie de la réponse pour diminuer significativement les violences faites aux animaux, humains et non humains, perpétuées par la tradition.

Il est alors intéressant de se pencher sur le travail de Stephanie Jenkins et Vasile Stănescu, deux universitaires et militants américains, issus du domaine des « critical animal studies » : une discipline scientifique interdisciplinaire dont le but est de penser l'éthique dans les relations entre les êtres humains et les animaux en adoptant une approche résolument intersectionnelle. Dans leur

---

<sup>203</sup> Myriam Bahaffou, *À quand un antisépécisme intersectionnel ?*, retranscription d'une intervention au Climate justice Camp à Bruxelles, 2019.

article « One struggle »<sup>204</sup>, les deux auteurs conceptualisent un « engaged veganism » qui en plus de représenter une abstention de se nourrir de produits issus de l'exploitation animale, [...] refuse d'être complice de la hiérarchisation de toute vie animale [humaine et non humaine] », dans sa globalité. Leur démarche est de rejeter la « single-issue » politique, qui ne s'intéresse qu'à la cause animale, en faveur d'une alliance politique solidaire avec les autres militantismes qui visent à démanteler les système d'oppression et de hiérarchisation. Stephanie Jenkins et Vasile Stănescu expliquent le lien entre les différents systèmes de domination par le fait que le critère biologique est, et a été utilisé pour justifier le contrôle de la vie sur Terre par les êtres humains. Ce critère biologique permet alors de justifier le fait de perpétuer et intensifier l'exploitation des animaux humains et non humains<sup>204</sup>.

Cette vision d'un « végétalisme/véganisme engagé » est partagée par Valéry Giroux et Renan Larue, qui parlent du véganisme comme « un mouvement s'inscrivant dans la lignée des nouveaux mouvements sociaux, qui oeuvrent à une modification profonde des représentations culturelles et à la reconnaissance par l'ensemble du corps social des droits de certaines minorités (femmes, personnes homosexuelles, immigré·es, etc.) »<sup>205</sup>.

Cette attention portée à l'ensemble des animaux humains et non humains opprimés ramène à une éthique du « care », théorisée par les penseur·ses du courant écoféministe. Le « care » est défini comme « l'ensemble des gestes et des paroles essentielles visant le maintien de la vie et de la dignité des personnes, bien au-delà des seuls soins de santé. Il renvoie autant à la disposition des individus – la sollicitude, l'attention à autrui – qu'aux activités de soin – laver, panser, réconforter, etc. –, en prenant en compte à la fois la personne qui aide et celle qui reçoit cette aide, ainsi que le contexte social et économique dans lequel se noue cette relation »<sup>206</sup>. Selon Sandra Laugier, philosophe française contemporaine, l'éthique du « care » place la vulnérabilité au centre de la morale, et donc le soin des plus vulnérables, les animaux humains, non humains et les écosystèmes. Les liens d'interdépendance entre individus s'en trouvent alors repensés, et des valeurs telles que l'empathie, la compassion et la coopération sont réactualisées, au détriment de la hiérarchisation.<sup>206</sup> Il est par ailleurs intéressant de noter que ces valeurs ont été mentionnées un grand nombre de fois par les répondant·es au questionnaire mené, lorsqu'il leur a été demandé de mentionner les valeurs

---

<sup>204</sup> Stephanie Jenkins and Vasile Stănescu, chapitre *One Struggle*, *DEFINING Critical Animal Studies: An Intersectional Social Justice Approach for Liberation*, Peter Lang AG, 2014.

<sup>205</sup> Valéry Giroux et Renan Larue, *Le véganisme*, Que sais-je ?, 2017, p. 110-111.

<sup>206</sup> Gagnon Éric, *Care*, Anthroopen.org, Paris, Éditions des archives contemporaines, 2016.

que leur permettait d'incarner le végétalisme. On retrouve alors l'empathie, la compassion, l'amour, l'altruisme et la solidarité.<sup>207</sup>

Il existe alors nombre de communautés, de lieux, de projets qui mettent en avant ce végétalisme engagé, intersectionnel et les valeurs qui découlent de l'éthique du « care ».

Plusieurs projets de « sanctuaires » voient le jour. Il est intéressant d'en noter l'appellation, qui est utilisée pour désigner « un lieu protégé contre toute agression »<sup>209</sup>.

La Casa Vegana de la Comunidad<sup>210</sup>, située à Porto Rico en est un exemple. Originellement un centre de distribution alimentaire solidaire né suite aux ravages de l'ouragan Maria en 2017, il est devenu un espace dédié à la communauté locale et un sanctuaire pour animaux sauvés de l'abattoir. Les activités qui y sont proposées (ateliers, formations, événements, bénévolat) sont centrées sur le végétalisme, la justice sociale et la protection de l'environnement. On peut voir l'éthique du « care » à l'oeuvre dans leur culture, qui indique de traiter tout être vivant avec gentillesse et empathie, peu importe son âge, sa couleur de peau, son genre, son orientation sexuelle, sa langue, sa religion, ses capacités, son niveau de vie, ou son espèce. Les membres de cette communauté garantissent que chaque être en besoin d'assistance l'obtiendra à La Casa Vegana de la Comunidad. Ils travaillent à l'accessibilité du végétalisme pour tous·tes, qui représente pour eux une manière d'« empower » les personnes opprimées.

De plus en plus de projets de sanctuaires voient le jour, c'est en partant de ce constat que le Microsanctuary Resource Center<sup>211</sup> est né en 2014. Ce site internet permet de rassembler toutes les ressources éducatives nécessaires pour créer des sanctuaires, et souhaite également permettre de renforcer les liens entre les différent·es initiateur·ices de ce type de projets. La volonté de fondateur·ices de cette bibliothèque de ressources est de permettre la création

---

<sup>207</sup> Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes. Sur cette question, il n'y avait pas de réponses à cocher, c'était un texte à remplir. 196 répondant·es sur 578 ont donc pu donner ces éléments de réponse.

<sup>207</sup> Joanna Macy, *Agir avec le désespoir environnemental*, extrait du recueil de textes assemblés par Émilie Hache, *Reclaim, recueil de textes écoféministes*, Éditions Cambourakis, 2016, p 174

<sup>209</sup> Selon le Larousse

<sup>210</sup> <http://www.chilisonwheels.org/casaveganadelacomunidad/>

<sup>211</sup> <https://microsanctuary.org/>

de « microsantuaire » comme espace de libération collective, où tous les animaux humains et non humains sont protégés de la violence, de l'oppression et de l'exploitation.

Le sanctuaire se trouve ainsi utilisé comme métaphore pour signifier des espaces de soins intersectionnels. La maison d'édition américaine Sanctuary Publishers<sup>212</sup> indique rejeter fermement le « single-issue mainstream veganism », qui ne permet pas de créer un espace où l'ensemble des individus marginalisés peuvent se sentir en sécurité. Chaque livre vendu par cette maison d'édition permet de générer des fonds pour soutenir la cause mise en avant par ledit livre.

Les fondateur·ices de cette maison d'édition sont également les auteur·es du site internet Veganism of Color<sup>213</sup>, qui a pour but décentrer le véganisme des personnes blanches afin de mieux lutter contre l'oppression des animaux et des êtres humains.

Dans cette même lignée s'inscrit le projet d'Aph Ko, auteure et militante animaliste, antiraciste et féministe. En 2015, elle publie une liste de cent véganes noir·es qui luttent contre les systèmes de domination, Black Vegans Rock<sup>214</sup>, dans le but de montrer que le véganisme n'est pas seulement une préoccupation de personnes blanches. Après avoir publié cette liste, elle reçut tellement de messages qu'elle créa une plateforme afin de pouvoir proposer davantage de représentations de personnes noires et véganes.

Il existe également des « sanctuaires » en France, comme Le Sanctuaire d'Avalon<sup>215</sup> et L'Oasis Végan·imaux<sup>216</sup>. Ils mentionnent également dans leurs valeurs l'intersectionnalité, mais de manière bien plus brève que leurs équivalents internationaux cités auparavant.

Le Sanctuaire d'Avalon mentionne être solidaire de l'anéantissement du patriarcat, quand L'Oasis Végan·imaux mentionne être plus globalement contre les discriminations envers les humains et les non humains.

Les éco lieux sont également sujet à des pratiques végétaliennes, et ouvrent la voie à une conscientisation des différents systèmes de domination.

---

<sup>212</sup> <https://sanctuarypublishers.com/>

<sup>213</sup> <http://www.veganismofcolor.com/>

<sup>214</sup> <http://www.blackvegansrock.com/>

<sup>215</sup> <https://sanctuaire-d-avalon.org/>

<sup>216</sup> <http://oasisveganimaux.org/>



Eotopia, situé en Saône-et-Loire depuis 2013, se définit comme un espace expérimental orienté vers une économie axée sur le don inconditionnel et le respect du vivant. Il prône des valeurs d'ouverture, de partage et d'inclusion « quelques soient l'âge, les racines sociale et/ou géographiques ».<sup>217</sup>

L'écolieu La Belle Verte, situé dans le sud-est de la France depuis 2011, s'inscrit dans une démarche globale de respect de la vie. Cette dernière passe selon elle-ux par un végétalisme, témoin d'un respect des animaux non humains, et par une consommation locale et équitable, témoin d'un respect des êtres humains.

Il est intéressant de remarquer que ces projets ont pour point commun d'avoir la volonté rassembler, de fédérer autour de valeurs, exactement comme le fait la tradition culinaire française. C'est également la démarche du restaurant végétalien Furahaa, qui s'engage activement pour l'intégration des personnes sourdes avec la volonté de créer du lien, dans son établissement qui incarne alors un « safe space », c'est à dire un endroit permettant aux personnes habituellement marginalisées de se réunir et de s'y sentir en sécurité.<sup>218</sup>

Ces espaces sont ainsi autant de preuves qu'il est possible de créer du lien autour d'une alimentation végétale, respectueuse du vivant. En effet, 97% des répondant·es au questionnaire pensent qu'il est possible de créer du lien autour de la nourriture végétalienne, et 68% considèrent cela comme nécessaire.<sup>219</sup>

---

<sup>217</sup> <http://www.eotopia.org/wordpress/fr/home/>

<sup>218</sup> Annexe 4 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Furahaa

<sup>219</sup> Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes

Nous l'avons compris, un militantisme centrée sur une cause, et ignorant les autres se révèle être une contradiction éthique. Ainsi, dans les milieux militants, on peut voir une attention de plus en plus importante accordée à la convergence des luttes.

Cette dernière est ainsi en partie responsable de l'augmentation des pratiques végétaliennes, qui n'est plus seulement due à une considération croissante du bien être animal. Des personnes luttant pour l'écologie, pour l'antiracisme, pour le féminisme mettent également de plus en plus en avant le végétalisme comme faisant partie intégrante de leur militantisme.

On retrouve alors cette augmentation des pratiques végétaliennes dans l'expansion industrielle de l'offre alimentaire végétale. Si cela peut réjouir certain-es antispécistes, le résultat de cette consommation n'est réalité pas moins destructeur pour le vivant. Une approche radicale et collective du militantisme serait alors plus efficace qu'une approche libérale individualise.

Du fait de cette consommation industrielle répondant à une tendance, le végétalisme est à de multiples reprises vu en occident comme une pratique réservée aux personnes blanches privilégiées. Pourtant, les pratiques végétaliennes sont présentes dans l'histoire depuis le XXème siècle av. J.-C., et sont issues majoritairement de religions indiennes, chinoises et jamaïcaines. Ces dernières sont par ailleurs toutes guidées par cette volonté de respecter le vivant, en ne lui infligeant aucunes violences non nécessaires.

La réalité, du moins historique, du végétalisme, est donc que ce n'est pas en soit une pratique « de blanc-hes ». Par ailleurs, les personnes racisées représentent la communauté au sein de laquelle le nombre de personnes adoptant le végétalisme augmente le plus rapidement sur ces dernières années.

En revanche, il existe effectivement un "white veganism", entendu au sens où certaines pratiques végétaliennes ne prennent pas en compte les oppressions que subissent les personnes racisées, du fait de la production industrielle de produits végétaliens.

En effet, les différentes oppressions étant toutes imbriquées les unes dans les autres et s'influençant mutuellement, il est possible d'en conclure que seule une libération globale est envisageable. Ainsi de nombreux collectifs, projets qui prônent le végétalisme, mettent également en avant une approche globale de la justice sociale, animaliste, environnementale.

Tous ces différents projets sont autant de perspectives, de nouvelles manières de voir le monde et d'interagir avec. Ainsi, un végétalisme comme pratique militante visant le respect du vivant offre une opportunité de réinventer la globalité de nos interactions avec ce dernier.

## Conclusion

---

S'il m'a paru intéressant d'étudier la manière dont le végétalisme remet la tradition culinaire française en question, c'est tout d'abord par envie de comprendre les rouages qui sous tendent des pratiques spécistes, particulièrement dans l'alimentation. La connaissance de ces derniers m'ont alors permis d'identifier les points de tension avec le végétalisme, et de mieux comprendre les raisons de son rejet. Enfin, il a été alors possible de les remettre en question, et d'étudier les motivations et valeurs qui sous tendent le végétalisme.

Ainsi, refuser de consommer des produits issus de l'exploitation animale, c'est refuser de considérer que les animaux appartiennent aux être humains, qu'ils n'existent qu'à travers leurs yeux. C'est refuser de les considérer comme des espèces faisant partie de notre environnement, mais prendre en compte leur individualité. C'est refuser cette distance absurde entretenue par le carnisme entre les animaux humains et non humains, qui nous donne l'illusion d'une quelconque légitimité à disposer de leurs vies, de leur chair. C'est refuser de faire reposer cette légitimité sur des critères biologiques, sur la preuve d'une différence entre animaux et être humains. La question n'est belle est bien pas « Peuvent-ils raisonner ? » ni « Peuvent-ils parler ? » mais « Peuvent-ils souffrir ? ». C'est reconnaître les droits des animaux, à commencer par le plus élémentaire, le droit à la vie. C'est arrêter de se dérober de notre responsabilité morale, sous le vague prétexte d'un « naturel » qui n'existe qu'à travers nos yeux et nos envies. C'est arrêter de confondre ces dernières avec nos besoins.

L'antispécisme nous questionne dans notre rapport au vivant, et dans notre compréhension de son fonctionnement au global. Il nous invite à décoloniser notre rapport au vivant, et remet dès lors en question notre rapport à notre environnement, aux autres être humains, au delà de questionner la relation que nous entretenons avec les animaux.

Ainsi, un végétalisme basé sur l'industrialisation à grande échelle du vivant, observable dans nos sociétés occidentales contemporaines, devient moralement questionnable. Il devient alors nécessaire de sortir de l'individualisme d'un militantisme libéral, pour qu'il devienne collectif et radical.

Les différents systèmes de domination à l'oeuvre dont sont victimes certains êtres humains ont effectivement pour point commun d'être issus de cette même volonté d'exploiter le vivant.

Un végétalisme motivé par un antispécisme qui ne prend pas en considération les différentes luttes comme celles de l'antiracisme ou du féminisme devient donc également moralement questionnable. Il s'agirait de tendre vers un « engaged veganism », qui lutte activement contre la hiérarchie de toute vie animale, humaine ou non humaine. La pratique du végétalisme serait alors considérée, de la même manière qu'au sein de la Casa Vegan de la Comunidad, comme une façon d'« empouvoier » les personnes opprimées, et de tendre activement vers une libération collective.

C'est en ce sens que le végétalisme représente, à mes yeux, une opportunité de se réapproprier la tradition, dans le fait de faire évoluer les valeurs qui nous rattache à elle. Il a en effet dans la tradition des motivations sociales, le fait de chercher à rassembler, à créer du lien dans une communauté. Le geste de transmission ramène également à une volonté de partage. Cependant, il me semble important de remettre en question la vision du monde qu'elle transmet aux générations futures.

Le végétalisme fait partie d'un ensemble de pratiques qui peuvent être le support de la transmission de valeurs tel que le respect du vivant dans sa globalité. Il devient alors une occasion d'inventer une convivialité, un partage qui ne reposerait pas sur la perpétuation de rapports de domination sur le vivant. L'alimentation représente un terrain fertile pour inventer de nouvelles symboliques autour desquelles nous rassembler, car voulons nous vraiment le faire autour d'une alimentation qui valorise le pouvoir, la propriété, la domination ? De multiples courants philosophiques et politiques tels que l'écoféminisme, l'écologie décoloniale peuvent être sources de nouvelles perspectives autour desquelles se rassembler. Ils proposent de mettre en avant le « care », l'empathie, le respect dans la considération de l'Autre.

C'est cette compréhension globale des enjeux qui gravitent autour de l'antispécisme, qui introduit une nouvelle vision du monde et peut amener à une réelle réappropriation de la tradition.

Ce mémoire a été pour moi une occasion d'adopter une démarche de recherche sur un sujet qui traverse mon quotidien. Il m'a permis de prendre du recul et d'adopter une vision globale à propos de mes nombreux questionnements. En effet, j'ai pu poser des mots et des concepts sur des intuitions, en adoptant un point de vue bien plus large que celui reflété par mes expériences personnelles. Le résultat de mes recherches, s'il doit être inévitablement biaisé du fait de mes convictions personnelles, témoigne néanmoins d'une réelle volonté de comprendre les rouages du système que je remets en question. Il en ressort de véritables apprentissages, pour lesquelles je suis reconnaissante, comme celui de comprendre les enjeux de la tradition, dans un objectif personnel d'y intégrer les valeurs qui motivent le végétalisme.

Certaines difficultés on pourtant pu ponctuer mes recherches. Le végétalisme n'étant pas directement lié à un militantisme, il est possible de questionner la légitimité d'en découler une réflexion si poussée sur des questions morales. J'ai fait le choix de mener cette réflexion car l'espace alimentaire est profondément vecteur de valeurs, ainsi le végétalisme ne pouvait pas faire exception. J'ai alors pu rapprocher le végétalisme des valeurs portées par le véganisme, dont il découle très souvent.

C'est également du fait du fort pouvoir de transmission de valeurs que l'on trouve dans l'alimentation que le sujet de la convergence des luttes est aussi présent dans mon mémoire, bien j'ai souvent remis en question la pertinence de son traitement au sein de mes écrits.

Ce travail de recherche peut, il me semble, se révéler pertinent dans plusieurs domaines. Il peut permettre aux personnes végétaliennes de questionner la globalité des impacts de leurs pratiques sur le vivant, notamment sur l'environnement et les personnes racisées qui peuvent les subir de manière directe. Les militant·es antispécistes pourraient également s'en emparer pour adopter une nouvelle approche de la sensibilisation au végétalisme, dans une optique de créer du lien.

# Bibliographie

---

## Ouvrages

- ADAMS Carol J., *La politique sexuelle de la viande*, L'Âge d'Homme V, 2016.
- ANDRIEU Pierre, *L'Art de la table*, Paris, 1961.
- BARATAY Eric, *La Société des animaux de la Révolution à la Libération*, 2008/
- BECKER Howard Saul, *Outsiders. Etudes de sociologie de la déviance*, Anne-Marie Métailié, 1963.
- BENTHAM Jeremy, *Introduction aux principes de morale et de législation*, Paris, Vrin, 2011.
- BOUAZZOUNI Nora, *Faiminisme. Quand le sexisme passe à table*, éditions Nouriturfu, 2017.
- BURGAT Florence, *L'Humanité carnivore*, Le Seuil, 2017.
- CAZES-VALETTE Geneviève, *Le Rapport à la viande chez le mangeur français contemporain*, Groupe ESC Toulouse, 2006.
- COHEN Stanley, *States of Denial*, 2001.
- DESCOLA Philippe, *Par delà nature et culture*, 2005.
- DUBUISSON-QUELLIER Sophie, *La consommation engagée*, 2009.
- DUNDAS Paul, *The Jains*, London: Routledge, 2002.
- FISHLER Claude, *l'Homnivore*, Odile Jacob, 2001.
- FRANCIENNE Gary L., *Introduction aux droits des animaux*, trad. L. Gall, Lausanne, L'Âge d'Homme, 2015.
- GAGNON Éric, *Care*, Anthrope.org, Paris, Éditions des archives contemporaines, 2016.
- GIROUX Valéry et LARUE Renan, *Le véganisme, Que sais-je ?*, 2017.
- GOFFMAN Erving, *La mise en scène de la vie quotidienne*, Les Editions de Minuit, 1973.
- HACHE Émilie, *Reclaim, recueil de textes écoféministes*, Éditions Cambourakis, 2016
- HÉRITIER-AUGE Françoise, *Le sang et la chair*, Éditions de la Maison des Sciences de l'Homme et Ministère de la Culture et de la Communication, collection Ethnologie de la France, 1987.

JENSEN Derrick, KEITH Lierre et MCBAY Aric, *Deep Green Resistance, un mouvement pour sauver la planète*, Éditions Libre, 2018.

JOY Melanie, *Introduction au carnisme. Pourquoi aimer les chiens, manger les cochons et se vêtir de vaches*, L'Âge d'Homme, 2009.

LAURIOUX Bruno, *L'alimentation à découvert*. avec ESNOUGF Catherine, FIORAMONTI Jean, CNRS Éditions. 2015.

LEGOFF Jacques, *La Civilisation de l'Occident médiéval*, Paris, Arthaud, 1984.

MAUSS Marcel, *Essai sur le don*, Paris, Éditions Puf, 1924.

PAILLAT Monique, *Le mangeur et l'animal. Mutations de l'élevage et de la consommation*, Colette Méchin, chapitre *La symbolique de la viande*, Coll. Mutations/Mangeurs, N°172, Paris, 1997.

POULAIN Jean-Pierre, *L'homme, le mangeur et l'animal. Qui nourrit l'autre ?*, chapitre *Des invariants du régime carné*, Les Cahiers de l'Ocha N°12, Paris, 2007.

REAGAN Tom, *Les Droits des animaux*, 1993.

ROUSSEAU J.-J., *Discours sur l'origine et les fondamentaux de l'inégalité parmi les hommes*, in Oeuvres, éd. sous la direction de B. Gagnebin et M. Raymond, Paris, Gallimard, « Bibliothèque de la Pléiade », 1964, t. III.

SANGAVE Vilas Adinath, *Le jaïnisme*, Guy Trédaniel.

SINGER Peter, *La libération animale*, trad. L. Rousselle, Paris, Payot, 2012, p. 29-50

SPIEGEL Marjorie, *The Dreaded Comparison : Human and Animal Slavery*, 1997.

## Articles

BAHAFFOU Myriam, *À quand un antispécisme intersectionnel ?*, retranscription d'une intervention au Climate justice Camp à Bruxelles, 2019.

BONTE Pierre, *Animal*, dans Poulain Jean-Pierre, *Dictionnaire des cultures alimentaires*, Paris : presses universitaires de France, coll. Quadridge, Dicos poche, 2012.

BUTAUD Georges, *Les conséquences pratiques du végétalisme intégral sur l'évolution individuelle et sociale*, Le Néo-Naturien, n°8, 1922.

DEVERRE Christian et LAMINE Claire, *Alternative Agrifood Systems, A Review of Social Science English literature*, 2010.

FRÉMAUX Anne, *La nécessité d'une écologie radicale, la pensée à l'épreuve des problèmes environnementaux* [?], Paris : Sang de la terre, coll. La pensée écologique, 2011.

JENKINS Stephanie et STĂNESCU Vasile, chapitre *One Struggle, DEFINING Critical Animal Studies: An Intersectional Social Justice Approach for Liberation*, Peter Lang AG, 2014.

NIBERT D., *Animal Opression and Human Violence*, New York, Columbia University Press, 2013

P. Low et alii, *Déclaration de Cambridge sur la conscience*, Les Cahiers antispécistes, n°35.

RIMAL A.P., *Factors affecting meat preferences among american consumers*, Family Economics and Nutrition Review, vol. 14, n° 2, 2002.

RYDER Richard, *An autobiography, Between the Species*, vol. 8, n° 3, 1992.

V. Melina, W. Craig, S. Levin, *Position of the Academic of nutrition and dietetics*, vol. 116, n°12, 2016.

WHITE Lynn, *The Historical Roots of Our Ecological Crisis*, 1965.

Rencontres *La Ville, la Vie, la Santé*, dans le cadre du Conseil de développement du Val-de-Marne, *Le rituel du repas des Français*, 2016.

FAO, *La situation mondiale de l'alimentation et de l'agriculture*, Rome, janvier 2010.

Fourrages Revue, *Institut de l'élevage, nouveaux compromis techniques pour concilier efficacité économique et environnementale en élevage herbivore*, (2009), n°198.

OMS, *Le Centre international de recherche sur le cancer évalue la consommation de la viande rouge et des produits carnés transformés*, communiqué de presse, 2015.

<https://www.bilan.ch/entreprises/nestle-une-nouvelle-fois-epingle-pour-sa-gestion-du-plastique>

<http://www.slate.fr/story/154157/vegans-vegetariens-vegephobie>

<https://www.lesinrocks.com/2010/04/09/actualite/societe/qui-sont-les-bobos/>

<https://medium.com/@julianayaz/the-problem-with-white-veganism-f86c0341e2a2>

<https://www.vegan-france.fr/blog/definitions-du-veganisme/>

<https://www.planetoscope.com/elevage-viande/1172-nombre-d-animaux-tues-pour-fournir-de-la-viande-dans-le-monde.html>

<https://ich.unesco.org/fr/RL/le-repas-gastronomique-des-francais-00437>

<https://www.britannica.com/topic/transcendentalism-philosophy>

<https://www.greenpeace.fr/fromage-a-consommer-moderation-sante-de-planete/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959652618300751?via%3Dihub>

<http://afie.net/spip.php?article407>



<http://www.oecd.org/gender/balancing-paid-work-unpaid-work-and-leisure.htm>

<http://www.veggiepride.org/>

<http://fr.vegephobia.info/public/vegephobia-short-booklet/vegephobia-fr.pdf>

<https://www.vegactu.com/actualite/aoste-sen-prend-aux-vegetariens-dans-sa-nouvelle-pub-18319/>

<https://referendumpourlesanimaux.fr/>

<http://site.ldh-france.org/ldh66/pollution-de-lair-serait-responsable-de-mort-de-88-millions-de-personnes-an-terre/>

<https://photo.neonmag.fr/les-meilleurs-photos-et-slogans-de-manifestation-contre-les-violences-sexistes-32868#l-ecofeminisme-vaincra-paola-guzzo-566725>

[https://www.novethic.fr/actualite/social/discrimination/isr-rse/black-lives-matter-le-monde-a-franchi-un-point-de-basculement-social-selon-greta-thunberg-148701.html?fbclid=IwAR2YOylMnDZts-qxmecx9fNy\\_wX0pwCQ0jNhPf9iFMmo6lw5rBErPX5JdSI](https://www.novethic.fr/actualite/social/discrimination/isr-rse/black-lives-matter-le-monde-a-franchi-un-point-de-basculement-social-selon-greta-thunberg-148701.html?fbclid=IwAR2YOylMnDZts-qxmecx9fNy_wX0pwCQ0jNhPf9iFMmo6lw5rBErPX5JdSI)

<https://extinctionrebellion.fr/blog/2019/07/17/pour-une-ecologie-decoloniale.html>

<https://www.ouest-france.fr/economie/consommation/le-marche-vegetarien-et-vegan-augmente-de-24-en-2018-6162850#:~:text=Les%20produits%20v%C3%A9g%C3%A9tariens%20et%20v%C3%A9gans,'institut%20d'%C3%A9tudes%20Xerfi.>

<https://veggieworld.de/fr/>

<https://www.actu-environnement.com/ae/news/pollution-aisne-nestle-federation-peche-ardennes-plainte-poissons-morts-35957.php4#:~:text=La%20F%C3%A9d%C3%A9ration%20de%20p%C3%A4che%20des,l'origine%20de%20cette%20pollution>

<https://www.letelegramme.fr/economie/les-galettes-vegetales-ne-pourront-plus-s-appeler-steaks-ou-saucisses-04-06-2020-12560947.php>

## Études

MINSON J., MONIN B., *Do-gooder derogation : disparaging morally motivated minorities to defuse anticipated reproach*, Social Psychological and Personality Science, vol. 3, n° 2, 2012.

M.W. Allen et alii, *Values and beliefs of vegetarians and omnivores*, The Journal of Social Psychology, vol.140, n°4, 2000.

RUBY M.B., *Vegetarianism : a blossoming field of study*, Appetite, vol. 58, n° 1, 2012.

France AgriMer, *Consommation de viandes en UE et en France*, 2019.

Psychological Monograph, *Studies of independence and conformity : I. A minority of one against a unanimous majority*, vol. 70, n°9, 1956.

OpinionWay, *Les Français et l'alimentation*, 2018.

OpinionWay, pour TerraEco, janvier 2016 sur un échantillon représentatif de 1052 personnes.

[https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2017/02/massacre-amazonie-re.pdf?  
\\_ga=2.98021469.351849250.1600618923-1782139169.1598803174](https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2017/02/massacre-amazonie-re.pdf?_ga=2.98021469.351849250.1600618923-1782139169.1598803174)

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10584-014-1169-1#Sec8>

[https://www.xerfi.com/presentationetude/Le-marche-de-l-alimentation-vegetarienne-et-vegane\\_20IAA67](https://www.xerfi.com/presentationetude/Le-marche-de-l-alimentation-vegetarienne-et-vegane_20IAA67)

<https://www.franceagrimer.fr/fam/content/download/39271/document/Rapport-activite-2014-FranceAgriMer.pdf?version=3>

<https://news.gallup.com/poll/267074/percentage-americans-vegetarian.aspx>

## **Documentaires**

LEYVA Jasmine C., *The Invisible Vegan*, 2018.

PSIHOYOS Louie, *The Game Changers*, 2019.

## **Sites internet**

<http://www.chilisonwheels.org/casaveganadelacomunidad/>

<https://microsanctuary.org/>

<https://sanctuarypublishers.com/>

<http://www.veganismofcolor.com/>

<http://www.blackvegansrock.com/>

<https://sanctuaire-d-avalon.org/>

<http://oasisveganimaux.org/>

<http://www.eotopia.org/wordpress/fr/home/>

## Mémoires

BAHAFFOU Myriam, *Les plaisirs de la chair : le véganisme éclairé comme renouveau radical du féminisme moderne*, Master 2 Etudes de genre, 2018.

DEBRET Justine, *L'origine de la tendance végane et son arrivée en France*, Sciences Po Toulouse, Master Affaires Internationales et Stratégies d'Entreprise, 2018.

HUILE Margaux, *Vers la compréhension des phénomènes de réduction de la consommation de viande*, Master Sciences Sociales, Parcours « Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation », 2015-2016.

LAUGEL Vincent, *Les conséquences sociales du choix du végétarisme en France*, Master Sciences Sociales, Parcours « Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation », 2016-2017.

## Dictionnaires

CNRTL

Encyclopédie Universalis

Le Larousse

## Table des annexes

---

Annexe 1 : Entretien Faitout	93 - 98
Annexe 2 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Le Faitout	99 - 105
Annexe 3 : Entretien Furahaa	106 - 107
Annexe 4 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Furahaa	108 - 114
Annexe 5 : Entretien Primeur	115 - 119
Annexe 6 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Primeur	120 - 126
Annexe 7 : Résultats questionnaires personnes végétaliennes	127 - 298

## **Annexe 1 : Entretien Faitout**

### **Pourrais tu me raconter l'histoire de ton restaurant ?**

J'ai Le Faitout depuis 13 ou 14 ans. Je l'ai tenu pendant 5 ans, puis je l'ai mis en gérance pendant 5 ans, et quand j'ai du reprendre le restaurant, j'étais devenu végane entre temps. Je l'ai donc transformé en restaurant végane.

### **Qu'est ce qui a motivé la transition vers le végétalisme de ton restaurant ?**

J'étais obligé de le reprendre, mais c'était parce que j'étais devenu végane que j'avais envie d'essayer de cuisiner végétalien. C'est ça qui m'a donné envie de refaire de la restauration. C'est super intéressant comme cuisine, tu peux être très créatif, les possibilités sont infinies !

### **Est ce que la transition vers le végétalisme de ton restaurant a été une évidence pour toi ?**

Non, ce n'était pas simple du tout parce que quand les voisins ont appris ça, ils ne venaient pas. Même les habitués qui venaient deux mois avant, ceux qui me connaissaient ne venaient plus dans le restaurant. Le restaurant était complètement vide au début, les premiers mois c'était terrible. Il fallait que j'offre de la nourriture aux gens. Il y en avait qui venaient boire l'apéro, et voulaient partir parce qu'ils voyaient que c'était végane, alors je leur offrais des choses pour leur prouver que c'était mangeable quoi.

Au début, le restaurant était ouvert midi et soir, et puis j'ai opté pour n'être ouvert que le soir parce que je me préparais des choses, genre les pâtés, les saucissons, je travaillais sur les fromages, et j'ai besoin du restaurant le midi pour travailler. On ne peut pas accueillir de clients.

J'ai été très surpris, parce qu'il faut se battre. La première année, je n'avais plus d'économies, je pensais que j'allais fermer. Et le mois d'après, le chiffre d'affaire a doublé et on a réussi à avoir notre clientèle parce que le bouche à oreille a fonctionné. J'ai fait aucune publicité parce que je n'étais pas sûr de moi au niveau de la nourriture, donc c'était compliqué. Je ne suis pas cuisinier, mais il y a des choses que je voulais faire, comme mes saucissons et les blanquettes, alors que la cuisinière était pas du tout dans cette ambiance là. Elle préférerait plutôt le quinoa et le sarrasin, donc c'était un peu austère. Elle ne voulait pas faire de lasagnes le midi, alors je lui ai dit que c'était compliqué, qu'on ne pouvait pas proposer aux clients que du quinoa et du sarrasin. Ce qu'elle faisait était très bon, mais il fallait charmer la clientèle du midi qui en fait n'en a rien à faire qu'il y ait de la viande ou pas, tant qu'elle a un plat qu'elle connaît, qu'elle est rassurée par ce qu'elle mange.

Avant d'ouvrir le restaurant, pendant deux ans, j'invitais tous mes potes qui venaient volontiers dans la grande maison de ma mère, mais je leur interdisais de venir avec de la nourriture et c'est moi qui faisais tout. Je me levais tôt le matin, je faisais mes recettes. Je savais pas ce que c'était que la cuisine végane en fait, c'est là que j'ai appris, parce que manger tout seul c'est pas génial, j'allais pas me faire une terrine juste pour moi. Je cuisinais du petit déjeuner au repas du soir, en passant par le repas du midi et le goûter. Je faisais même mon propre pain, j'étais vraiment motivé. Je rentrais dans la cuisine à sept heures du matin, j'en ressortais vers seize heures quoi. On était entre 10 et 40 personnes, mais c'était drôle. Mon premier chorizo, je l'ai fait là bas, j'étais émerveillé. Il y a des fois, je comprenais rien à la recette, j'allais au magasin bio pour leur demander des produits que eux même n'avaient pas, qu'il fallait commander. Ils se demandaient ce que je faisais avec mes

caddies plein de trucs. Mais j'ai découvert plein de produits, une autre manière de cuisiner. La première année, mes amis mangeaient beaucoup. Comme c'était végétalien, leur premier réflexe c'était d'avoir peur de manquer. L'année d'après, ils m'ont dit que je m'étais amélioré, mais en fait je pense que c'est eux qui se sont habitués.

Et puis certaines personnes se méfient vraiment de la cuisine végétale. J'ai pu voir ça par moi même. Une personne qui commande une blanquette, ne sachant pas que c'est végétalien, elle discute, mange son plat tranquillement. Il suffit que de venir l'informer que sa blanquette est végétale pour qu'elle se mette à retourner le plat dans tous les sens, à gratter la sauce pour voir ce qu'il y a en dessous. Elle n'appréhende plus du tout le plat de la même façon.

### **As-tu totalement changé de clientèle quand ta cuisine est devenue végétalienne ?**

Au début, oui. Je me suis même fâché contre certains habitués. Je les croisais dans un autre bar (des voisins qui d'habitude venaient même après mon temps de travail) alors qu'au bout de six mois, ils n'étaient toujours pas venus dans mon restaurant. Je leur ai dit « Ça fait six mois que j'ai ouvert, je vous ai toujours pas vus », alors que c'était vraiment difficile financièrement. Ils me répondaient « Oui, mais ta carte est végane », ce qui était absurde, parce que la bière c'est végane, on peut boire des coups dans mon restaurant ! Quand ils sont venus, je leur ai offert à manger, et maintenant ils viennent régulièrement, mais ça a pris du temps.

### **Est ce que tu avais des discussions avec ces clients sur le sujet du végétalisme, ou tu n'abordais pas le sujet ?**

Bizarrement, c'est souvent eux qui abordent le sujet. Mais avec les clients, c'est la même chose qu'avec mes amis, j'essayais de leur expliquer, mais parfois les réactions sont extrêmement violentes, et je ne comprenais pas pourquoi. J'en ai parlé avec une copine psychologue en lui exprimant mon incompréhension. Avec mes amis, pendant ces séjours chez ma mère, je m'occupais de toute la cuisine, et j'avais encore des réflexions. Elle m'a expliqué qu'en fait je remettais en question mes amis, et qu'au fond d'eux même ils savaient que j'avais raison, que c'est comme ça qu'il faut se nourrir, mais comme ils le font pas, ils ne supportent pas cette remise en question.

### **Comment s'est passé ta prise de conscience végétalienne ?**

J'ai un passif de végétarien. J'ai lu le bouquin d'Aymeric Caron, qui écrit pas mal de livres sur le véganisme. Dans son livre *No steak*, il décrit toute la filière économique, et ce qui m'a séduit c'est que lui même est devenu végane pendant de l'écriture de ce bouquin. Et moi, je suis devenu végane en lisant ce bouquin. Je me suis dit que j'avais envie d'arrêter de donner de l'argent à ces gens là. Le seul pouvoir qu'on a c'est ça, c'est le pouvoir financier.

D'ailleurs dans mon restaurant je ne vend pas de Coca parce que je trouve la politique du Coca absolument détestable, donc je fais du jus d'hibiscus, du jus de gingembre... mais je refuse de vendre du Coca. Et bien ça s'est très bien passé. Les autres commerçants me disaient que j'étais fou, que j'étais obligée de vendre du Coca. Mais en fait non, t'es pas obligé. Et en réalité, la plupart des gens étaient ravis que je leur explique pourquoi je ne vendais pas de Coca. C'est pas habitude qu'ils en commandent, comme ils commandent de la viande. Et puis quand tu leur propose autre chose, en fait ils sont ravis, ils sont contents de découvrir d'autres choses.

**Est ce que le fait de sensibiliser en proposant une cuisine végétale était une motivation pour toi ?**

Non pas vraiment. J'avais surtout pas le choix, vu que j'étais devenu végane.

**Est ce qu'il y a des valeurs que tu veux transmettre avec ton restaurant ?**

Bien sûr, je fais beaucoup de prosélytisme, parfois trop. Mais je suis tellement fier quand les clients mangent quelque chose sans se rendre compte que c'est végane, qu'ils apprécient la cuisine, et que je leur dis après. Ces même gens, si tu leur dis avant, ils ne vont pas manger de la même manière.

Par exemple une fois, le mec était tout seul pour manger le midi. Il prend une terrine forestière, un pot au feu et un dessert. Au moment du dessert, je m'assieds à sa table et je lui demande si c'était bon. Il m'a répondu que la terrine était très bonne, et que le pot au feu lui avait rappelé celui de sa grand-mère. Quand je lui ai annoncé que c'était un restaurant végétal, il était choqué. Il n'avait pas du tout remarqué qu'il n'avait pas mangé un seul produit animal, avec au menu terrine et pot au feu. Il m'a dit qu'il allait tout de suite envoyer un sms à une amie suisse qui était végane, pour lui partager l'expérience.

Ce genre de moment font plaisir, parce que les gens ont tellement d'image dans la tête quand on parle d'alimentation végétale. Ils plaisantent en disant qu'on mange des cailloux, où ils me disent « Ah mais moi, je mange beaucoup de légumes. » Mais enfin, quand on est végane, on mange pas que des légumes ! On meurt si on ne mange que des légumes.

Moi aussi, quand je suis devenue végétalienne, je me suis demandé si je n'allais manger que des cailloux. Mais c'est parce qu'on est calqués sur un modèle : viande, féculent, légume, et on ne se rend pas compte de la diversité qui existe en dehors de ça.

Et c'est aberrant d'avoir des personnes qui te disent qu'elles n'ont pas envie de devenir végétalienne pour ne pas se restreindre, alors que je n'ai jamais mangé autant de choses différentes que depuis que je suis végétalien !

**Est ce qu'il a été facile pour toi de t'intégrer dans le paysage des restaurants français ?**

Non, c'était compliqué. Je ne suis pas situé dans un quartier très « végé », je suis dans le 19ème arrondissement, pas dans le 1er.

**Sur les réseaux sociaux, tu qualifies sans complexe de « végane » ton restaurant, est ce que c'est délibéré ?**

Effectivement, sur les réseaux sociaux j'écris « végane », mais sur la carte et sur la façade du restaurant, c'est écrit « végétal ». C'est mieux pour les personnes qui passent et qui n'y sont pas sensibilisées. Le contre-coup, c'est que quand des végétaliens passent devant, ils ne savent pas du tout que c'est végétalien.

Mais je me suis longuement posé la question avant de faire ce choix. Je suis allé dans plusieurs restaurants végétaliens de Paris. Mais tu vois, les restos végétaliens avec que des recettes de quinoa, de salade, ça m'a toujours ennuyé en fait. J'avais absolument pas envie de repeindre mon restaurant en vert. Moi, je suis devenu végétalien assez tard, j'ai envie d'avoir mon pâté végétal quoi !

Je suis allé dans un restaurant dans le 14ème arrondissement, et il n'était écrit nul part que c'était végétalien, du coup je leur ai demandé. Et là j'ai eu une révélation : en fait, on peut avoir un restaurant végétalien sans afficher que c'est végétalien.

### **En quoi tu trouvais ça intéressant d'avoir un restaurant végétalien, sans avoir à afficher qu'il est végétalien ?**

C'est parce que je voyais bien la réaction des gens, de mes amis. Je voyais bien que ça allait pas être facile. Je voulais pas être connoté, il a tellement de clichés autour du végétalisme.

### **Est ce que les personnes qui viennent manger chez toi sont déjà végétaliennes ?**

Je dirais qu'il y a à peu près 30% des mes clients qui sont déjà véganes.

Par exemple, hier, des clients sont venus pour la première fois. Sur douze personnes, il n'y avait qu'une végane qui fêtait son anniversaire, et qui venait pour la première fois aussi. Après manger, je leur demande si ça leur avait plu, ils m'ont répondu qu'ils avaient été bluffés, parce qu'en fait les gens sont rassurés quand ils prennent un steak d'agneau ou de poulet, même végétale.

### **Tu as beaucoup de personnes qui viennent, mais qui ne savent pas que c'est de la nourriture végétalienne ?**

Au début quand les clients prenaient des blanquettes, je leur demandais si la viande ne leur avait pas trop manqué. Il me répondait que non puisqu'ils avaient mangé une blanquette, ils ne se rendaient pas du tout compte que c'était de la protéine de soja.

### **Quand on s'est appelé au téléphone, j'ai parlé de « fausse viande », et tu m'as reprise, pourquoi ?**

Quand je fais un bourguignon ou une blanquette, j'ai pas spécialement envie d'avoir un seitan qui ressemble à de la viande. C'est le plat dans son ensemble qui est un bourguignon, parce que c'est une sauce au vin. Je n'essaye pas d'avoir le goût de la viande (je n'aime d'ailleurs plus ça), mais il faut que le plat ait une cohérence globale. Après pour ce qui est de la charcuterie, quand je sers une planche aux clients, ils me disent que le chorizo est bluffant, et je leur réponds que c'est eux qui m'ont parlé de chorizo, pas moi.

### **Et pourquoi tu m'as reprise au téléphone quand j'ai parlé de « fauxmages »<sup>x</sup> ?**

Dans mon restaurant, il n'y a pas de fauxmages, ce ne sont que des fromages. Il existe des fauxmages, comme la feta végétale de Marie Laforêt par exemple. D'abord fromage, ça vient étymologiquement de « forme », et donc pas du tout d'un terme qui mentionnerait le lait de vache, de chèvre ou de brebis. Donc pourquoi dire faux ? Quand certaines

---

<sup>x</sup> Les fauxmages sont une appellation que l'on donne aux simili-fromages végétaux.



personnes me disent que c'est faux, j'ai envie de leur demander de se lever le matin pour venir travailler avec moi, il y a rien de faux dans ce que l'on fait!

### **Quelle différence fais-tu entre les fauxmages et les fromages végétaux ?**

Les fauxmages de Marie Laforêt ou de Sébastien Kardinal sont faits avec des pommes de terre, il n'y a pas de fermentation. Tandis que les fromages que je propose sont des fromages fermentés, qui ont été affinés pendant des mois, qui ont été fermentés plusieurs semaines.

En fait, on pourrait ouvrir des fermes végétaliennes ou on apprendrait ce genre de choses. Au lieu de donner neuf millions d'euros pour la promotion du porc chez les enfants, ce qui vient de se faire, on pourrait filer cet argent à des projets qui mettent en avant l'alimentation végétale.

### **Qu'est ce que tu penses des arguments des personnes qui sont contre les simili-carnés ?**

En fait, je ne vois pas pourquoi on s'empêcherait, nous végétaliens, de créer un saucisson ! Il a plein d'avantages, il traîne dans le placard et il peut être servi facilement aux invités pendant des apéros, ou quand tu as faim et que tu veux manger quelque chose sur le pouce. C'est facile, tu t'en coupes trois tranches, et voilà. C'est pratique, c'est rond. On va pas se mettre à faire des saucissons triangulaires parce qu'on est végétaliens. La praticité de la charcuterie, c'est que quand tes amis arrivent, tu la sors à l'apéro. Tu vas pas te faire cuire du quinoa quand t'as faim...

Avant, on s'embêtait pas avec le fait d'utiliser le mot steak pour steak de boeuf ou steak de thon, et là tout d'un coup, depuis que c'est végétal, il faut arrêter d'appeler ça un steak...

Après je comprends qu'on puisse parler de la langue française, mais très sincèrement, je pense pas que beaucoup de personnes sachent de quelle étymologie ça vient, le steak ou la charcuterie.

### **Quand tu mentionnes la charcuterie, la viande, tu mentionnes beaucoup de la sociabilité qu'il y a derrière finalement.**

Je pense vraiment qu'en recréant le même modèle français des fromages, des patés, des boudins, des saucisses végétales, on peut avoir une sociabilité normale avec les autres, parce qu'il y a des produits qu'on a l'habitude de manger, traditionnellement. Par contre, tu invites des amis à l'apéro, et que tu leur fais une salade de quinoa, et bien ils vont s'en souvenir. Alors que si tu leur fais manger du faux gras, du pâté, du saucisson végétal, s'ils s'en rendent compte, ça les fait causer, et s'ils ne s'en rendent pas compte, tout le monde passe un bon apéro.

### **Est ce que tu ressens le besoin chez les gens d'avoir de la viande dans l'assiette, ou au minimum un simili ?**

Je me souviens d'un jour où l'on avait fait du couscous, on avait fait des merguez, des brochettes végétales, etc... Une cliente était venue et m'avait remercié, parce qu'elle ne pensait pas que c'était possible de ne pas sentir de manque quand on mange un couscous royal, alors qu'il n'y a que du végétal. Donc je pense qu'on a besoin de tout ça. Peut-être que dans l'absolu, c'est mieux de manger des aliments crus, avec peu de cuisson, de moins manger, de manger plus de céréales un peu brutes, mais pour l'instant c'est trop tôt. Il faut y amener les gens petit à petit.

**Est ce que tu penses que pour que le végétalisme trouve sa place en France, il a besoin de se rattacher à la tradition culinaire française ?**

Il ne doit pas absolument le faire. Mais de la même façon qu'il y a des végétaliens pour différentes raisons (certains pour les animaux, d'autres pour la planète), il peut y avoir plusieurs cuisines. Certains, en devenant végétaliens, ils vont plutôt aller vers les graines germées, et d'autres qui vont devenir végétaliens parce qu'ils vont prendre autant de plaisir à manger un steak végétal qu'un steak animal. Peut-être que leur choix va se porter là dessus parce qu'ils l'auront à leur disposition de la même façon, parce qu'ils trouveront ça meilleur, et peut-être qu'ils ne feront même pas ça par conscience.

**Tu penses que c'est par le goût que le végétalisme va s'installer ?**

Oui, pour moi ça part complètement de là. Il faut que ça soit par le goût, c'est sur.

**Est ce que tu penses que cela viendra d'un changement des habitudes ?**

Il y a les habitudes, et surtout les fausses croyances. Certains clients me disent que le soja est mauvais pour la santé. Je leur réponds que les asiatiques en mangent toute la journée et qu'ils sont très bien portants.

Et par exemple, avant, on mangeait bien plus de légumineuses ! On a tout simplement perdu ces habitudes aussi. Dans le bistro du coin, à l'époque, on voyait des haricots à la tomate, par une pièce de boeuf avec des frites.

## Annexe 2 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Le Faitout

### Nom et logotype



Le Faitout est un nom simple et court. La présence de l'article « le » personnifie l'entité du restaurant.

Ce nom est très facile à prononcer, du fait qu'il ne s'agit pas d'un néologisme, mais d'une expression déjà existante.

Il est littéral, et signifie que ce restaurant « fait tout ». On peut alors comprendre que l'on y trouvera une grande variété de propositions culinaires, effectivement incarnée par une carte qui propose une grande diversité de produits, notamment par des différents fromages et charcuteries végétales.

Dans le mot « fait », il y a injonction au manuel, au savoir-faire, à une expertise.

Dans le mot « tout », il y a une notion d'absolu, qui pourrait se traduire dans ce contexte par l'audace, le défi de reproduire la cuisine traditionnelle française de manière végétale.

Le logotype est entièrement écrit en minuscule, démontrant ainsi une certaine humilité. Les lettres sont écrites à la main, et rappellent une écriture enfantine. Elles sont irrégulières, dansantes. Cette impression vient du fait qu'elles ne suivent pas une ligne rigoureusement droite.

Des petites feuilles y sont dessinées, qui viennent évoquer le végétal de manière ludique puisqu'elles ne sont pas réalistes mais plutôt proches d'un pictogramme illustré.

Elles sont placées en dessous du nom, supportant ce dernier.

Ce logotype donne une impression de légèreté.

### Discours

Sur Facebook : *La #brasserie tout #vegetal & #faitmaison ! #tapas & #classiques revisités par les #vegans & pour tout le monde. Proudly #crueltyfree & #openminded #vegansofparis, cachés dans le 19ème arrondissement.*

Sur Instagram : *La #brasserie tout #vegetal & #faitmaison ! #tapas & #classiques revisités par les #vegans & pour tout le monde. Proudly #crueltyfree #vegansofparis.*

Le fait d'utiliser le terme de « brasserie » ramène à la tradition française. Les brasseries sont des établissements qui font partie du paysage français depuis des centaines d'années. On s'attend à y trouver des plats typiquement français, et à y trouver des habitués du quartier. Il s'agit souvent de lieu de sociabilité.

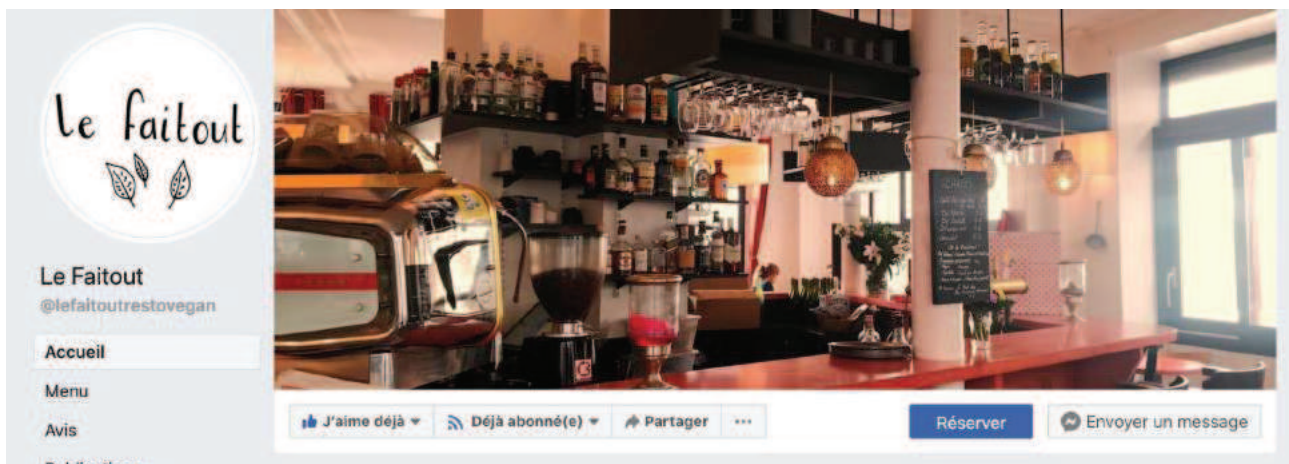
On peut donc voir que Le Faitout remet au goût du jour cette tradition, en cuisinant uniquement des produits végétaux. Il est par ailleurs mentionné dans leur description qu'ils proposent des « classiques revisités ».

Une certaine qualité de la cuisine et un savoir-faire sont également revendiqués puisqu'il est mentionné que les plats sont « faits maison ».

La convivialité, valeurs qui fait partie de la définition du repas gastronomique français, semble également être primordiale pour ce restaurant qui mentionne que sa cuisine est « pour tout le monde ».

Il porte également des valeurs qui sont revendiquées sur ces réseaux sociaux, comme on peut lire qu'il est « fier » d'être « cruelty free » (sans cruauté envers les animaux), ouvert d'esprit, et végane.

Profil Facebook :



Profil Instagram :



On peut voir que l'identité que Le Faitout souhaite mettre en avant est celle qui rappelle la brasserie puisque c'est une photographie du bar qui a été choisie pour habiller la page Facebook, et même la photographie de profil Instagram.

Post Facebook :

 **Le Faitout** est à Le Faitout. ...  
11 juillet - Paris · 📍

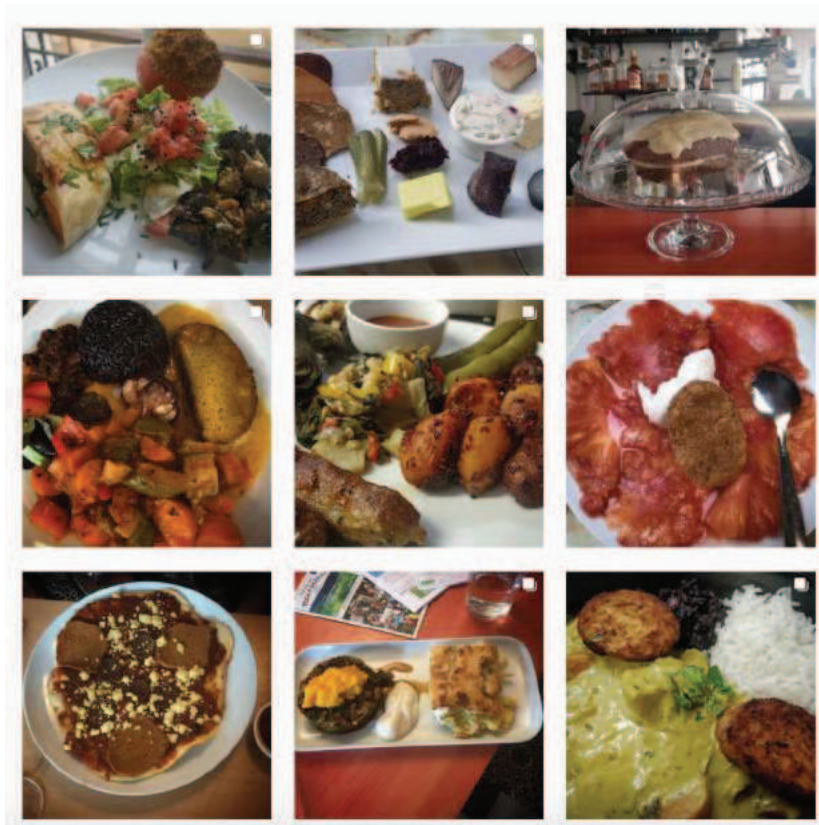
🇫🇷 Notre tomate mozzarella estivale ! Mozza végétale #faitmaison, tomate #locale #desaison, avec le savoureux pesto tout aussi maison et le filet d'huile d'olive et la Piaf de nos voisines, les bières de Belleville. Donc accourez, notre terrasse n'attend plus que vous, en plus nous sommes désormais ouverts lundi soir aussi !! 😊

🇬🇧 Our summer tomato mozzarella! #plantbased #homemade #mozzarella, local #seasonal tomato, with its #tasty #pesto, homemade too, and a drizzle of olive oil and the Piaf, from our neighbours #lesbieresdebelleville. So just come over, our terrasse is waiting for you... And we're open on Monday too! 😊

#lefaitout #parisvegan #veganparis #parisianvegan #secretparis #belleville #paris19 #pris20 #crueltyfree #restaurantvegetal #cuisinevegetale



Posts Instagram :



Les posts consistent à peu près tous à montrer visuellement les nouveaux plats qui arrivent à la carte au fil du temps.

On peut voir que la qualité des repas est mise en avant dans leur communication, car il mentionné régulièrement dans leurs posts que les plats sont « estivaux », « locaux », et « de saison ». Ce restaurant s'adresse ainsi à des personnes qui apprécient la nourriture de qualité, et peut être respectueuse de l'environnement. On peut voir que leur communication est davantage axée sur la cuisine que sur leurs engagements politiques qui vont avec.

L'utilisation d'emoji démontre une communication qui se veut décontractée.

La traduction du texte en anglais laisse supposer qu'ils accueillent régulièrement des touristes. Les photographies des plats sont visiblement amateurs, ce qui renforce l'aspect décontracté et accessible de ce restaurant.

Le service me semble faire partie du discours que souhaite mettre en place un restaurant.

Dans le cas du Faitout, le service est souvent effectué par le gérant/chef du restaurant. Ce dernier est très avenant, décomplexé, blagueur et vient régulièrement demander aux client-es s'ils-elles ont apprécié les plats, ce qui renforce l'impression de convivialité.

## Scénographie





Extérieur :

La façade du restaurant est noire et sobre, principalement composée de baies vitrées qui donnent sur l'intérieur du restaurant. Le fait de pouvoir voir les personnes à l'intérieur du restaurant ainsi que la terrasse extérieur lui confère une impression de convivialité.

Le store est vert, sur lequel est écrit le nom du restaurant. Cependant, il est écrit cette fois-ci avec une typographie totalement différente de celle du logotype. Cette dernière est alors en majuscules, très arrondie, et dactylographiée. Cette typographie ne transmet pas la connotation légère et végétale du logotype. Il s'agit alors d'une manière d'adopter des codes de marques plus neutres en extérieur. Nous avons pu voir en annexe 1 que cela relève de la volonté de ne pas signifier l'aspect végétal du restaurant au grand public, car ce dernier n'est pas attractif pour la majorité. On peut voir que les valeurs revendiquées sur les réseaux sociaux ne sont pas mises en avant sur la façade du restaurant.

Seule une ardoise extérieure est le support du logotype du restaurant, qui est alors peu visible comparé au texte du store. On peut y lire certains éléments qui composent le menu tels que « tapas », mais sans précision que la nourriture est végétale.

Intérieur :

On peut voir que les codes de brasserie sont repris. Lorsque l'on rentre, on fait directement face à un bar imposant, avec tireuses à bière, bouteilles et verres qui l'occupent majoritairement. La disposition des tables est par ailleurs globalement organisée autour du bar.

Les murs sont blancs, et ne contiennent que très peu de décoration. L'on se sent dans un endroit simple et informel.

Le restaurant est très lumineux en journée, et est éclairé par une lumière tamisée et chaleureuse le soir, ce qui lui confère un aspect convivial.

Les meubles comme le carrelage sont hétéroclites, ce qui lui donne un aspect décontracté.

Les plats sont servis dans de la vaisselle très simple, majoritairement blanche.

**Cuisine**

La cuisine proposée par Le Faitout s'inspire de la cuisine traditionnelle française, mais végétalisée.

Il est proposé des planches de charcuteries et de fromages végétaux, mais également des quiches, de la blanquette, du « boeuf » bourguignon (comme mentionné en annexe 1), des côtes de « porc ». Des légumes cuisinés sont également proposés.

Les desserts sont également typiquement français, tels que la mousse au chocolat.





### Annexe 3 : Entretien Furahaa

**Pourriez vous me raconter l'histoire de votre restaurant ? En avez vous plusieurs (je n'ai pas très bien compris sur votre site) ?**

C'était il y a 5 ans. Mais en réalité, ma première boutique (Furahaa Candy) était une confiserie 100% végétale située à côté du Jardin du Luxembourg. Après j'ai eu l'opportunité d'ouvrir un restaurant à Maisons-Alfort (Furahaa Break) où on proposait nos recettes faites maisons et végétaliennes. Dans ce nouveau lieu, nous avons aussi un espace confiserie où l'on vendait nos produits en vrac. Donc pour résumer, nous avons commencé par la vente de confiserie (Furahaa Candy) puis nous avons ouvert un restaurant salon de thé avec un espace confiserie en vrac (Furahaa Break à Maisons-Alfort puis à Paris 9) et enfin nous proposons désormais une restauration rapide mais toujours végétale grâce au restaurant Furahaa to GO (Paris 2, et une nouvelle ouverture prévue à Bastille). Le concept de restauration rapide est une solution facile de développement car elle facilitera les franchisés dans la création de leur structure en termes de coût (investissement matériel et financier) de formation (tâches simples ne nécessitant pas d'une grande expérience professionnelle dans la cuisine. Furahaa express n'est juste que la déclinaison (avec une carte réduite) de Furahaa to Go en version kiosque (conteneur).



**Est ce qu'il a été facile pour vous de s'intégrer dans le paysage des restaurants français ?**

Oui pour l'année 2020, sans problème.

**Est ce que vous avez déjà subi le fait de vous qualifier de restaurant végétalien ? (Clichés, perte de clientèle...) ? Si oui, comment expliquez vous ce rejet ?**

Les gens ont peur d'avoir encore faim après avoir mangé, et parfois ils pensent que ce n'est pas forcément bon. Pour le niveau de prix, il n'y a pas de problème car notre carte 100% végane fait partie des moins cher de France.

**Vos clients sont-ils plutôt déjà sensibles à la nourriture végétalienne ? Ou pas du tout ?**

Ça dépend, je dirais qu'à peu près la moitié l'est.

**Pensez vous que pour que le végétalisme trouve sa place en France, il faut qu'il se rattache à la tradition culinaire française ?**

Non, pas forcément.

**Trouvez vous un lien entre les valeurs que promeut le végétalisme/véganisme et le désir d'inclusion que vous mettez en avant ?**

Il y a lien dans la volonté de sensibiliser à deux causes qui me sont chères.

**Dans votre restaurant rue Réaumur, vous écrivez sur votre mur que Furahaa porte des valeurs très positives, et (si ma mémoire est bonne) que les personnes Swahili sont toujours positives même elles ont peu. Pensez vous qu'il serait nécessaires pour les personnes occidentales d'apprendre à se contenter de peu ?**

Oui, nous devons nous détacher de cette société capitaliste car le matériel n'apporte pas durablement le bonheur.

## Annexe 4 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Furahaa

### Nom et logotype



Furahaa est mot Swahili, une langue parlée en Afrique de l'Est, et signifie la joie, le bonheur. Par le fait que ce nom de soit pas français, et qu'il ne soit donc pas compréhensible au premier regard, il peut paraître énigmatique et intrigant.

La bonne manière de le prononcer n'est également pas évidente.

Le logotype est de couleur jaune, qui a une connotation positive et rappelle le soleil, la joie de vivre. C'est un jaune qui tire vers le orange, saturé, mais qui n'est pas criard et reste doux au regard. La typographie n'est visiblement pas manuscrite, elle semble dactylographiée mais s'apparente néanmoins au « lettering ».

Il y a une impression de souplesse qui se dégage de ce logotype. Les lettres sont toutes liées ensemble, le mot pourrait avoir été écrit d'une seule ligne.

Les lettres semblent légèrement étirées en hauteur, ce qui lui confère une légèreté et une certaine finesse.

Une partie du logotype est iconographique, puisque les deux dernières lettres sont pleines, et représentent des lunettes de soleil. Le pont du « h » est allongé et courbé de telle manière à représenter un sourire. On peut ainsi voir que la signification du nom est symboliquement incarnée dans la couleur, et visuellement incarnée dans le visage souriant qui compose le logotype.

## Discours

Site web : *Pourquoi Furahaa s'appelle Furahaa, et qui est le fondateur ? C'est un mot Swahili, une langue parlée en Afrique de l'Est. Ça signifie la joie, le bonheur et porte des valeurs très positives. Le fondateur s'appelle Arthur Devillers. Il est cofondateur de l'association Mains Diamant, qui a pour but de construire un pont entre sourds et entendants. Cette association est devenue très connue de la communauté sourde française. Le fondateur de Furahaa est conscient de la problématique de l'emploi des sourds : la situation des personnes sourdes en France est difficile et le taux de chômage atteint 50 à 60% de la population sourde contre 10% de la population française. Dans l'avenir, le développement d'un réseau de succursale-franchise Furahaa Break & Express aura pour objectif d'encourager le recrutement des sourds. De plus, promouvoir l'employabilité de personne sourde est un élément essentiel pour lui. Il espère casser les préjugés sur les personnes faisant partie de cette communauté et ainsi faciliter leur insertion dans le monde du Travail.*

*« Qu'importe la surdité de l'oreille quand l'esprit entend ? La seule surdité, la vraie surdité, la surdité incurable, c'est celle de l'intelligence. » — Victor Hugo, l'écrivain écrivait à Ferdinand Berthier le 25 novembre 1845.*

Sur Facebook : *Furahaa to GO - 100% Plant-Powered*

Sur Instagram : *Furahaa | PlantBased 🍷 FastFood 🔥 200% PLANT-POWERED 🔥 : Burgers 🍔 Burritos 🌯 Bowls 🍲 Donuts 🍩 Shakes 🍹 in PARIS • Food distributed by @plantb2b • Deaf-Owned*

On peut voir que le nom du restaurant ainsi que sa signification est primordiale pour le restaurant, car elle est le premier élément qui y est mis en avant. On peut alors comprendre une intention de transmettre une culture, une histoire qui incarne le restaurant.

Il porte alors des « valeurs très positives ».

Une grande partie du discours de Furahaa est orientée sur l'intégration des personnes sourdes. La démarche du fondateur est alors de créer du lien, ce qui laisse imaginer une ambiance chaleureuse dans le restaurant. On peut également imaginer qu'il incarnera un « safe space », également appelé espace positif ou zone neutre, qui désigne un endroit permettant aux personnes habituellement marginalisées de se réunir et de s'y sentir en sécurité.

Il y a une volonté de sensibilisation didactique de la part de Furahaa, qui explique alors la problématique de l'emploi des personnes sourdes. Il se positionne en tant que militant de cette cause.

Il est intéressant de noter que les réseaux sociaux du restaurant traitent de manière bien plus visible de l'aspect végétal de la cuisine de Furahaa. C'est d'ailleurs la seule indication qui est donnée sur sa page Facebook. La description indique une volonté de garantir le végétalisme de sa cuisine, et ainsi affirmer ce parti pris (« 100% » et même « 200% » sur Instagram)). Il est également intéressant de noter que la notion de puissance (« powered ») est associée aux plantes.

La description sur Instagram est un peu plus étoffée. L'utilisation d'emoji démontre une communication qui se veut décontractée.

Il y est mentionné que la nourriture qui est servie à Furahaa s'apparente à du Fast Food, ce qui est en alignement avec la volonté de mettre en avant la joie dans son identité, celle de se faire plaisir en mangeant.

On peut à nouveau retrouver dans la description Instagram la mention de la volonté d'intégration des personnes sourdes (« deaf owned »).

Profil Facebook :



Profil Instagram :

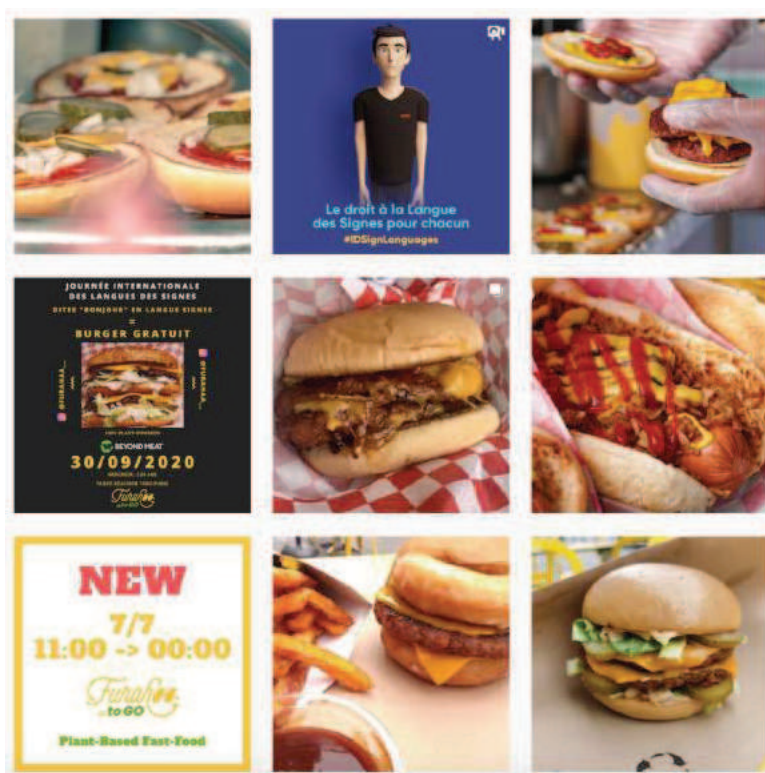


On peut voir que c'est toujours le nom et les valeurs positives qu'il porte qui sont mis en avant sur les profils des réseaux sociaux de Furahaa, puisqu'ils sont les visuels mis en avant.

Post Facebook :



Post Instagram :



Les posts consistent à peu près tous à montrer visuellement la nourriture que propose le restaurant. Les deux éléments qui sont le plus mis en avant dans la communication de Furaaha sont le végétalisme de la nourriture, et l'engagement pour l'intégration des personnes sourdes. Le rédactionnel est en majorité du temps composé uniquement d'émojis et de hashtags. La communication de Furaaha sur les réseaux sociaux est principalement basée sur les photographies.

Ces dernières s'apparentent à du « Food porn » (on peut d'ailleurs noter la présence de ce hashtag dans ceux utilisés par le restaurant), qui est une représentation visuelle de préparation de repas ou de plat dans les médias, et s'apparente à un culte à la nourriture. La communication de Furaaha s'adresse alors à des personnes qui ont envie de se faire plaisir.

Le service est effectué au comptoir. Le restaurant ne compte que très peu d'employés. Comme ce sont des personnes sourdes, les clients sont souvent accueillis par un « bonjour » exprimé en langue des signes, ou un signe de la main (qui peut être plus compréhensible par les personnes qui ne parlent pas la langue des signes). Il s'agit ensuite de montrer sur la carte ce que l'on veut manger, et d'indiquer la quantité de portions avec les doigts. Le personnel est très souriant, d'autant plus si les clients essaient visiblement de communiquer en langue des signes. Il leur arrive de répondre avec signes, même s'ils ne connaissent pas la maîtrise de la langue de signes du client. C'est une manière de sensibiliser à cette dernière qui me semble très efficace, car elle se base sur de la pratique dans une situation concrète. La bonne humeur du personnel donne envie de s'y intéresser.

Scénographie





Extérieur :

La façade du restaurant est entièrement composée de baies vitrées qui donnent sur l'intérieur du restaurant. On peut alors voir ce qu'il s'y passe, notamment dans la cuisine que l'on voit partiellement.

L'encadrement de porte est en métal. Le sol est en linoléum blanc, ainsi que les murs. Le tout est assez impersonnel.

Le comptoir est en bois, sur lequel sont exposés les desserts proposés.

Sur les murs, on peut voir des photos représentant les gestes principaux pour s'exprimer en langue des signes, et la sensibilisation est alors très ancrée dans la pratique.

Le logotype en néons est suspendu à l'intérieur du restaurant, et rappelle alors une ambiance de fast food américain.

Le mobilier d'extérieur est du même jaune que le logotype, ce qui permet de créer une unité au sein de l'identité de marque.

Intérieur :

Le restaurant est très lumineux, du fait des baies vitrées, des murs blancs, et du faux parquet clair. Le mobilier est également majoritairement en bois clair, ou en métal peint de jaune. Tous ces éléments donnent une impression de netteté et de propreté.

Le nom du restaurant est emblématique, car l'explication de sa signification est écrite sur ses murs. On peut également voir sur les murs l'inscription « Pourquoi le monde en l'absence des signes ? Nous sommes engagés en faveur de l'emploi des sourds. La langue des signes n'est pas juste pour les sourds, mais pour tous. L'humanité a besoin de cette langue, apprenez là dès maintenant. », ce qui renforce l'affirmation de l'engagement pour cette cause du restaurant.

Le restaurant est très petit de surface, et seules quelques personnes peuvent s'asseoir au comptoir accolé à l'entrée. Lorsque l'on entre, on fait directement face au comptoir principal de service. On peut alors y voir les desserts sous vitre qui sont proposés à Furaaha, une disposition qui rappelle effectivement celle d'autres chaînes de Fast Food. Nous ne sommes pas sur une ambiance familière « comme à la maison » que l'on pouvait retrouver chez Le Faitout.

Il est possible d'apercevoir depuis le comptoir une partie de la cuisine.

La nourriture est servie sur des plateaux jaunes, dans des emballages en papier cartonné marrons, emblématique des chaînes de Fast Food.

## **Cuisine**

La cuisine proposée par Furaaha est identique à celle des chaînes de Fast Food, mais végétalisée. On peut donc y retrouver une forte influence de la cuisine américaine. Le restaurant propose des burgers, des burritos, des mac & cheese, des frites, des milkshakes, des donuts...

On peut y déceler une intention de faire la promotion de valeurs, telle que celle de l'inclusion et de pratiques telle que celle d'adopter un régime végétalien, en proposant une alimentation qui est déjà populaire.

## **Annexe 5 : Entretien Primeur**

### **Pourriez vous me raconter l'histoire de votre restaurant ?**

Le restaurant a été créé en 2016 avec François Boré. Nous étions salariés chez Soya Cantine Bio qui est une référence dans le paysage parisien. Son succès nous a motivé à ouvrir une enseigne similaire. Neufs mois après le début de l'aventure François a revendu ses parts et a quitté le restaurant. Il est reparti travailler chez Soya. Depuis mars 2017, je suis seul aux commandes et je fais de mon mieux pour tenir tous les fronts : carte des boissons, commandes et livraisons, cuisine et recettes, compta et administratif.

Depuis il y a des hauts et bas et le COVID-19 est une nouvelle épreuve où il faut se réinventer.

### **Qu'est ce qui a motivé la création de votre restaurant ?**

La réussite de Soya nous a grandement motivé. En 2016, beaucoup de restaurants végétariens ont été ouverts. Nous avions le vent en poupe : Love me cru, Le Faitout, Les bols d'Antoine, L'abattoir végétal, Otium, La guinguette d'Angèle, Jah Jah....

Après les ouvertures il y a eu des changements, Primeur est devenu végétalien six mois après, tout comme Soya. La cuisine de l'Abattoir Végétal est devenue végétalienne plus tard je crois.

Certain était déjà végétaliens, et d'autres sont restés végétariens (Otium par exemple).

Je suis cuisinier depuis 2007, et végétarien depuis les années 2000. Je suis capable de tenir une cuisine végétarienne et n'ai que très peu de pratique et d'expérience dans la cuisine traditionnelle, viande, poulet et poissons. J'avais de meilleures chances de réussite du projet dans le végétal.

Par ailleurs, l'aspect, l'odeur et le touché des carcasses animales auraient été insupportable sur la durée.

### **Quelle relation entretenez vous avec la viande ?**

Je pense n'avoir jamais cuisiné une viande bovine de ma vie. Le poulet et le poisson, peut-être, à de rares occasions. Je trouve l'odeur et le touché d'une carcasse insupportable. Cela me dégoûte et je suis content de ne pas avoir à le faire tous les jours pour les clients.

### **Avez vous comme objectif de diffuser des valeurs par le biais de votre restaurant ?**

J'aime les légumes et ce restaurant me permet de partager leurs goûts, couleurs et textures.

J'accorde de l'importance aux détails et je m'assure que la qualité soit constante sur toute la carte du restaurant. La carte est réduite car je ne laisse pas la place aux essais. Ma devise : faire peu mais bien. Je n'hésite pas à modifier de quelques grammes une recette pour un meilleur résultat. C'est un travail qui demande de l'intention et de l'énergie.

Aujourd'hui, j'ai décidé d'effectuer un virage, le légume sera moins présent. Il sera transformé pour mieux plaire aux clients qui peuvent être réticents à avoir autant de légumes dans une assiette.

## **De ce que je crois comprendre, votre intérêt pour une alimentation végétale relève d'un intérêt culinaire et non politique ?**

Oui, j'ai un intérêt culinaire pour les légumes. Même si je suis triste pour les animaux c'est chacun son problème et tant pis pour moi si je me réincarne en bœuf.

## **Avez-vous des convictions personnelles ?**

J'ai appris à mettre de l'eau dans mon vin. Je suis issu d'une famille modeste et j'ai grandi à Paris. Ma mère a grandi dans une ferme, et mon père vient d'un village de pêcheur. J'ai toujours vu mes parents cuisiner. Une cuisine simple mais quotidienne. Jamais de plat achetés déjà préparé, jamais de restaurants.

J'aime la noblesse d'un légume avec du goût, un légume ancien tel que le rutabaga, le panais, le topinambour... Je trouve dommage le principe de frire les aliments, qui supprime le goût à mon sens. J'aime changer les plats au grès des saisons car on doit s'adapter avec les légumes disponible. J'aime créer avec les restes de mes vieux légumes pour éviter les pertes.

Pourtant, toutes ces convictions ne sont au goût des clients : j'achète très peu de légumes anciens au profit de la patate douce qui plaît. J'ai pris la décision de toujours faire les mêmes plats et ainsi retrouver la même assiette tout au long de l'année. Je continue de créer avec les restes car je ne supporte pas le gâchis. L'un des rôles importants en cuisine est de réduire les pertes au maximum.

## **Est ce qu'il a été facile pour vous de s'intégrer dans le paysage des restaurants français ?**

La cuisine végétarienne et encore plus végétalienne ne s'intègre pas dans le paysage traditionnel des restaurants français. Je peux communiquer avec les confrères du même univers, mais dans le quartier je suis un ovni. On me salue mais on ne prends pas le temps de me demander le pourquoi de ma cuisine. J'entends tous les jours des habitants me dire « Propose de la cote de bœuf et du vin rouge à bas prix, tu seras plein tous les soirs ! ».

J'ai du prendre la décision de fermer la cuisine le soir car ce n'est plus rentable. Ma fréquentation a baissé, et j'ai du trouver d'autres sources de revenus comme rester ouvert l'après midi et quelques soirs pour l'apéro pour compenser les pertes.

Malgré cela il y a des restaurants étoilés qui s'intéresse au végétal. C'est une cuisine d'avenir qui a du chemin à faire.

## **Vous identifiez vous au végétalisme ?**

Personnellement je suis végétarien voir végétalien depuis quelques temps. J'aime les légumes, je ne bois pas de lait, je trouve le beurre sans intérêt, je consomme des œufs à faible dose car le goût me dérange, j'aime le fromage de bonne qualité mais en consomme peu.

Dans ces conditions, je me décris végétarien car cela est plus souple aux yeux des personnes. Si je mange à l'extérieur je deviens flexitarien car c'est problématique si on ne mange pas dans un restaurant végétal.

Par exemple, actuellement, je suis en vacances en Croatie. Tous les ans, je répète à ma famille que je suis végétarien et ils ne comprennent toujours pas. Manger dans les restaurants sur place relève

de l'impossible. Je souhaite profiter de mes vacances et ne pas courir les quelques adresses végétales sur place.

### **Avez vous une volonté de promouvoir la cuisine végétalienne ?**

À mes yeux, la cuisine végétalienne est très intéressante, les couleurs, les saveurs et textures... Un légume peut être mangé cru, cuit au four, à la friteuse, à la poêle, mijoté... Si le légume est bio et que le fournisseur fait un bon travail, c'est une source énorme de plaisir.

Mes convictions me sont propres, mais il faut faire tourner le restaurant, payer le loyer, les salaires, le crédit, les achats, les assurances, la TVA, la maintenance... Primeur est ouvert depuis quatre ans et vit une période difficile qu'il faut passer, voici ma conviction aujourd'hui, surtout dans un avenir incertain.

### **Vous parlez du plaisir de recevoir des légumes bio d'un fournisseur qui fait du bon travail. Qu'est ce qui provoque ce plaisir et qui définit le fait qu'un fournisseur fasse du bon travail selon vous ?**

Je travail avec Dynamis qui est un fournisseur bio spécialisé pour les professionnels. Ils livrent beaucoup d'épiceries, primeurs, restaurants, bars à jus sur la France. Ils sont basés à Rungis et achètent aux meilleurs prix et qualités à travers le monde pour revendre. J'ai eu quelques expériences avec des concurrents et malgré un tarif inférieur, j'ai été déçu par la qualité. Dynamis nous propose de super produits avec beaucoup de goûts. Leur offre est assez large et essaye de nous proposer autant de produits d'origine française que possible. Libre à nous de choisir les origines en fonction des coûts d'achats.

Par exemple, il arrive que je sois en rupture de citrons, oranges, carottes, gingembres, oignons, salades.... Je dois me déplacer au marché ou dans les primeurs environnants. Mais le goût de ces produits sont fades et insipides. C'est le jour et la nuit, impossible de reproduire une recette à l'identique sans la matière première.

Un fournisseur qui fait du bon travail, c'est un groupe de personnes qui achètent au meilleur rapport qualité prix. Tous les produits provenant de Dynamis sont d'une grande qualité et il y a différentes offres pour un même produit. Évidemment ce travail est rémunéré et c'est peut être l'un des fournisseurs bio le plus cher.

### **La première fois que je suis venue dans votre restaurant, la personne qui m'avait encaissé m'avait parlé du fait que la cuisine était entièrement végétalienne, mais que vous ne mettiez pas cela en avant dans la communication car la connotation végane est trop négative. Pourriez vous m'en dire plus ?**

Je suis content que l'on vous ait dit que la cuisine était végétalienne, c'est que le message passe. Nous sommes implanté à Belleville, un quartier populaire. Je souhaite ouvrir la porte à tous et pour cela nous avons décidé de supprimer le terme végétarien, végane et végétalien du menu. Ainsi on mélange les végétaliens/végétariens avec les non végétaliens/végétariens ce qui donne un résultat conviviale.

De la bonne nourriture dans l'assiette est le seul message que l'on souhaite passer.

### **Qu'est ce qu'une bonne nourriture dans l'assiette selon vous ?**

Une bonne nourriture dans une assiette, c'est des légumes de saison, des produits bruts non transformés que l'on va travailler, du goût, de la couleur et des saveurs. Une assiette que l'organisme va digérer facilement, du frais et du bonheur à chaque bouchée. C'est un repas agréable qui laisse des souvenirs. Je suis heureux d'entendre un client me rappeler son souvenir d'une assiette préparée par mes soins. J'aime aussi entendre un client dire du bien d'une assiette goûtée chez un concurrent, cela me donne du plaisir à entendre, la puissance de la nourriture au travers d'une voix.

### **Est ce que vous avez déjà subi le fait d'être un restaurant végétalien ?**

Cela nous arrive occasionnellement que les clients se lèvent de table car ils réalisent que le menu est végétal. C'est dommage mais je ne souhaite pas forcer leur choix, ils trouveront leur bonheur chez les voisins.

### **Comment expliquez vous ce rejet ?**

Il y a plusieurs facteurs : les préjugés, la peur de ne pas manger à sa faim, qu'il n'y ait pas de goût, une cuisine du monde qui s'écarte de la tradition française, les habitudes alimentaires....

### **Vos clients sont-ils habituellement déjà sensibles à la nourriture végétalienne ?**

Certains de nos clients sont sensible au goût, d'autre aux produits bio et la plupart à la cuisine végétalienne.

Mais je n'ai jamais pris le temps de leurs demander.

Je me rappelle de cette fois où un monsieur habitué à venir toutes les semaines avait invité ses collègues de travail à venir manger les burgers du week-end. Nous avons discuté de mon plat de lasagnes, et je lui ai fait remarquer qu'il n'y avait pas de fromage, et qu'on ne ressentait pas ce manque. Il s'est arrêté de parler, m'a regardé et demandé à plusieurs reprises pourquoi je n'utilisais pas de fromage. Je n'ai pas su lui répondre, il y a eu un silence et je suis reparti au travail. Je pense qu'aucune réponse n'aurait été satisfaisante à ses yeux.

J'ai donné la recette de la mousse au chocolat à ce même monsieur qui l'a faite à la maison. C'est un exemple d'augmentation de la sensibilité.

Toutes les personnes qui ont travaillé chez Primeur sans être végétariennes ont été sensible à l'alimentation, et j'ai constaté qu'elles consommaient moins de viande avec le temps. Même si les personnes ne sont pas sensible au végétalisme, elles le deviennent un peu plus avec le temps.

### **Pensez vous que pour que le végétalisme trouve sa place en France, il a besoin de se rattacher à la tradition culinaire française ?**

Je ne pense pas qu'il y ait une place pour le végétalisme dans les sociétés, exception faite de l'Inde...

C'est une force pour le végétalisme de ne pas avoir sa méthode. Cela laisse libre cours aux différentes influences du monde et donne une cuisine en constante mutations où il reste beaucoup à explorer.

Le Faitout propose une cuisine végétalienne à partir de plats traditionnels français. Il y a des fauxmages et autres produits qui imitent les terroirs français. Je pense qu'il y a une place pour tous dans la cuisine végétalienne.

La gastronomie française prends ses racines dans des ouvrages qui datent du siècle dernier. Le CAP est resté le même au fil du temps. La cuisine végétalienne peut aider la cuisine traditionnelle française à se moderniser et s'actualiser. Mais je ne pense pas que la tradition culinaire française peut aider la cuisine végétalienne, même si certains grands chefs issus de la tradition explore le végétalisme.

## Annexe 6 : Analyse de l'identité de marque du restaurant Primeur

### Nom et logotype



Primeur est un nom simple et court. Ce nom est très facile à prononcer, du fait qu'il ne s'agit pas d'un néologisme, mais d'un mot déjà existant.

Il fait référence au marchand de fruits et légumes qui sélectionne ses produits auprès des grossistes ou producteurs locaux. Il y a ainsi l'idée de qualité qui traverse l'identité du restaurant. Cela est renforcé par l'étymologie du mot, issu du latin *primoris* qui signifie premier, comme de première qualité. « Avoir la primeur » signifie également passer en premier, on peut alors imaginer que la première priorité du restaurant est la qualité de ses produits.

Ce restaurant est souvent appelé Primeur Cantine.

Le mot Cantine réfère à un service chargé de la préparation des repas. Cela renvoie à un espace collectif, convivial. Primeur se met alors à notre service pour nous permettre de profiter de ce moment.

La typographie semble manuscrite, mais redessinée de manière vectorielle et s'apparente néanmoins au « lettering ».

Les lettres sont toutes liées ensemble, le mot pourrait presque avoir été écrit d'une seule ligne, et cela lui confère une impression de souplesse, et de simplicité.

La baseline « Cantine végétarienne » est écrite en dessous en beaucoup plus petit, et en lettres capitales fines élégantes.

La couleur de la typographie est d'un vert sapin, qui rappelle le végétal.

Au dessus du lettrage est illustré un radis, avec ses longues feuilles et ses racines. Ce végétal est alors montré brut, comme s'il sortait de terre. On comprend alors un attachement à la nature.

Le corps du radis est coloré de rose, ce qui le met en valeur, comme si quelque chose d'important en émanait.

Le type d'illustration utilisé ici rappelle la gravure, de par les ombres du radis qui sont indiquées par de petits traits. Il est alors intéressant de remarquer un lien fait avec ce savoir faire graphique, qui fait écho au savoir faire culinaire.

## Discours

Site web : Cuisine de saison Bio

Facebook : Pas de description

Instagram : *ORGANIC plant based* 🌱 #cantineprimeur

On peut voir que Primeur communique très peu sur les raisons d'être de son restaurant.

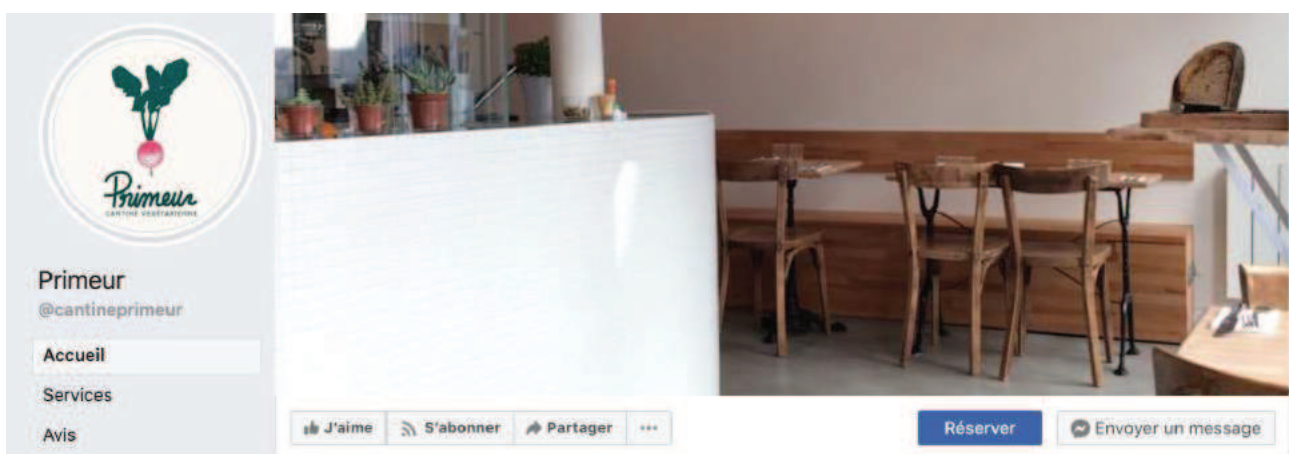
La volonté de servir des produits de qualité est néanmoins visible par la mention d'une cuisine de saison et biologique. Cette qualité se traduit alors par une grande proximité avec la nature et un respect du déroulement de cette dernière.

On peut également imaginer que ces choix proviennent également d'une conscience écologique de la part du gérant.

Dans la description du compte Instagram de Primeur, le mot « organic » (biologique) est mis en avant car écrit en capitales.

On peut également remarquer que c'est le seul endroit où le fait que la cuisine soit végétalienne est mentionné, par le « plant based », sans dire donc exactement son nom.

Profil Facebook :





Profil Instagram :



On peut voir que mis à part le logotype, le lieu, concrétisation du mot *cantine*, est mis en avant sur le profil Facebook de Primeur. Une volonté d'inviter à occuper cet espace, pour favoriser la convivialité est alors visible.

Post Facebook :



Post Instagram :



Les posts consistent tous à montrer visuellement la nourriture que propose le restaurant. La communication de Primeur sur les réseaux sociaux est principalement basée sur les photographies. Le rédactionnel est en majorité du temps uniquement informatif sur le nom des plats, et présente également des hashtags.

C'est dans ces dernier, on peut voir que la qualité des repas est à nouveau mise en avant, car il mentionné régulièrement dans leurs posts que les plats sont « #vegan » et « #organic ». Ce restaurant s'adresse ainsi à des personnes qui apprécient la nourriture de qualité, et peut être respectueuse de l'environnement. On peut voir que leur communication est davantage axée sur la cuisine, et ne revendique aucun engagement politique.

Le service est fait à table. Les serveur-ses sont très ouvert-es et patient-es face aux questions de la clientèle sur les produits végétaliens, qui peuvent en inquiéter plus d'un-e.

## Scénographie

Extérieur :



La façade du restaurant est très simple, d'un bleu sombre, ce qui lui confère une certaine élégance. Le logotype est présent au dessus de la porte, mais uniquement avec le mot Primeur.

La façade du restaurant est principalement composée de baies vitrées qui donnent sur l'intérieur du restaurant. On peut alors voir ce qu'il s'y passe, et les personnes qui y mangent, donnant un aspect chaleureux et convivial au restaurant.

Sur ces baies vitrées sont dessinés en blanc le radis du logotype ainsi que la mention « Cantine végétarienne ». Néanmoins, depuis la prise de cette photographie, ces inscriptions ont été retirées, témoignant de la difficile acceptation de la cuisine végétale en France.

Le mobilier d'extérieur rappelle les chaises traditionnelles de bistro, en osier, qui peuvent alors sembler familière et créer une atmosphère chaleureuse.

Intérieur :



Le restaurant est très lumineux, du fait des baies vitrées, des murs et du comptoir en carrelage blancs ce qui donne une impression de netteté et de propreté. Le mobilier est également majoritairement en bois clair et donne l'impression d'être ancien, lui donnant un air familier et accueillant.

Certains ingrédients sont disposés sur des longues étagères hautes placées au dessus des tables. Ces éléments permettent de donner confiance en la qualité de ce restaurant, car ils mettent en avant le fait que tout y est frais et cuisiné maison, et non réchauffé et servi. Le fait de pouvoir voir les ingrédients peut également rappeler l'ambiance familière de la maison.

Le comptoir est central dans la pièce intérieure. Ainsi, il est très facile d'interagir avec les serveur·ses. Il est décoré de fanions, qui connotent une ambiance festive et joyeuse, ainsi que des plantes séchées disposées dans des bouteilles récupérées qui ramène une connotation champêtre.

Les plats sont servis dans de la vaisselle très simple, majoritairement blanche ou transparente.

## Cuisine



La carte proposée par Primeur est très courte, et se veut simple mais de qualité, qui est mise en avant une fois encore. On peut y voir des plats de différentes influences, comme un Bo-Bun asiatique, un houmous libanais, et des lasagnes italiennes.

Les desserts sont également peu nombreux et d'origine française (mousse au chocolat) et américaine (cheesecake). Ce ne sont que des plats qui sont très populaires, mais effectué ici avec un soin tout particulier.

## Être végétalien·ne

Bonjour 🌸

J'écris un mémoire qui porte sur la manière dont le végétalisme remet en question la tradition culinaire française. Pour cela, j'ai besoin de comprendre les différents éléments qui motive le choix du végétalisme, ainsi que les impacts de ce dernier sur la vie sociale.

Ce questionnaire anonyme ne vous prendra pas plus de 5 minutes.

Merci de votre participation !

**\*Obligatoire**



1. **Vous êtes...** *\*Une seule réponse possible*

Une femme / Un homme / Autre :...

2. **Vous êtes...** *\*Une seule réponse possible*

Étudiant.e / Employé.e (CDI, CDD, freelance) / Demandeur.se d'emploi / Retraité.e / Sans emploi / Autre :...

3. **Vous avez...** *\*Une seule réponse possible*

Moins de 18 ans / Entre 18 et 25 ans / Entre 26 et 35 ans / Entre 36 et 45 ans / Entre 46 et 55 ans /  
Plus de 55 ans

4. **Vous vivez...** *\*Une seule réponse possible*

Dans une grande ville / Dans une petite petite ville / Dans un village

## **Les motivations qui poussent au végétalisme**

4. **Le végétalisme représente-t-il pour vous une manière d'incarner certaines valeurs ?** *\*Une seule réponse possible*

Oui / Non

5. **Si oui, lesquelles ?**

6. **Le végétalisme représente t-il pour vous un engagement militant ?** *\*Une seule réponse possible*

Oui / Non

7. **Vous considérez vous comme antispéciste ?** *\*Une seule réponse possible*

Oui / Non

8. **Êtes vous engagé.es, ou vous sentez vous concerné.es par d'autres luttes que l'antispécisme ?**  
*\*Une seule réponse possible*

Oui / Non

9. **Si oui, lesquelles ?** *Plusieurs réponses possibles*

Écologie

Antiracisme

Féministe

LGBTQIA+

Autre :...

10. **Pensez-vous que ces causes puissent s'impacter mutuellement ?**

Oui / Non

11. **Si oui, pourquoi ?**

12. **Pensez vous que la possibilité d'être végétalien·ne relève d'un privilège ?** *\*Une seule réponse possible*

Oui / Non

13. **Si oui, duquel ou desquels ?**

14. **Si non, pourquoi ?**

## **L'impact du végétalisme sur les liens sociaux**

15. **Pensez-vous qu'il est possible de créer du lien autour de la nourriture végétalienne ?** *\*Une seule réponse possible*

Oui / Non

16. **Pourquoi ?**



**17. Pensez-vous qu'il soit nécessaire de créer du lien autour de la nourriture végétalienne ?**

*\*Une seule réponse possible*

Oui / Non

**18. Pourquoi ?**

**19. Êtes-vous flexible sur votre régime alimentaire ?** *\*Une seule réponse possible*

Oui / Non

**20. Si oui, pourquoi et dans quelles situations ?**

**21. Le choix du végétalisme a-t-il un impact sur votre vie sociale ?** *\*Une seule réponse possible*

Oui / Non

**22. Si oui, lequel ou lesquels ?**

**23. Peut-on dire que vous rencontrez du rejet face à votre régime végétalien ?** *\*Une seule réponse possible*

Oui / Non

**24. Si oui, sous quelle forme ?**

**25. Si oui, comment expliquez vous ce rejet ?**

**26. Vous a-t-on déjà dit (à cause de votre végétalisme) que vous étiez :** *Plusieurs réponses possibles*

Trop sensible

Trop exigeant-e

Trop extrême

Carencé·e

Autre :...

## **Dernière ligne droite !**

**27. Que pensez-vous des produits industriels végétaliens ?** *\*Une seule réponse possible*

Ils sont plutôt bénéfiques / Ils sont plutôt négatifs / Autre :...

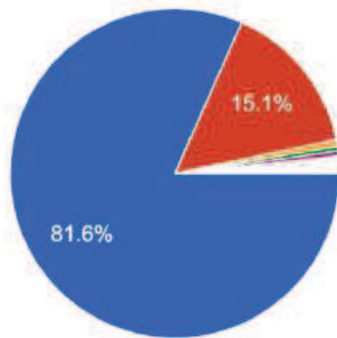
**28. Si vous pensez qu'ils sont plutôt bénéfiques, pourquoi ?**

**29. Si vous pensez qu'ils sont plutôt néfastes, pourquoi ?**

**Merci pour tes réponses** 🙏

# 642 réponses

## 1. Vous êtes...



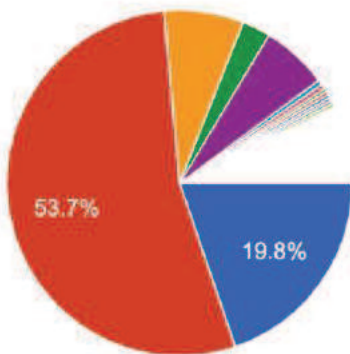
- une femme
- un homme
- Non binaire
- Agenre
- non binaire
- une pizza
- une personne
- NB

- Trans/Queer
- Non conforme de genre / queer
- Une femme non binaire
- Non binaire
- Non-binaire
- Homme trans
- Non-binaire
- non-binaire

▲ 1/2 ▼

▲ 2/2 ▼

## 2. Vous êtes...



- étudiant-e
- employé-e (CDD, CDI, freelance)
- demandeur-se d'emploi
- retraité-e
- sans emploi
- Auto entrepreneur
- Indépendante
- Profession libérale

- Artisan
- Indépendant
- Invalide
- Cheffe d'entreprise
- Chef d'entreprise
- Anciennement étudiante, en arrêt mal...
- aut entrepreneur
- Fonctionnaire

▲ 1/8 ▼

▲ 2/8 ▼

- Stagiaire de la formation continue
- Non-traditionnel
- Musicien
- Employée + artisane indépendante
- Gérant
- Danseuse
- En reconversion
- Congé parental

- Employée et étudiante
- Artiste
- Professeure de philosophie (donc fon...
- artiste
- au foyer
- Avocat
- Profession libérale
- Gérante

- Alternante
- Artiste peintre
- À mon compte (institut de beauté)
- Doctorante
- Graphiste, sans emploi
- Invalidité
- Artisan BTP
- Enseignante Yoga

▲ 3/8 ▼

▲ 4/8 ▼

▲ 5/8 ▼

- Artiste
- Interne en medecine
- thérapeute
- parent au foyer
- Independant
- chef d entreprise
- Cheffe d'entreprise
- Doctorante en thèse

▲ 6/8 ▼

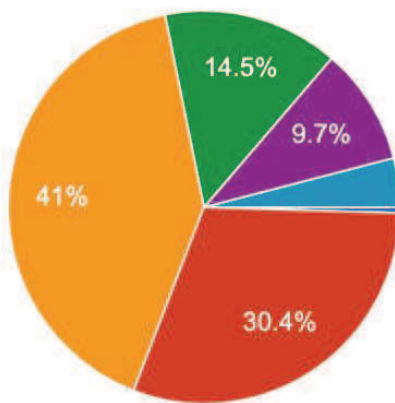
- Autoentrepreneuse
- fonctionnaire
- Interimaire / saisonniere
- Professeur
- agricultrice
- En invalidité
- salariée (fonctionnaire de l'éducation...)
- Avocate

▲ 7/8 ▼

- Mère au foyer
- Intermittent du spectacle
- Activiste antispéciste
- Commerçante

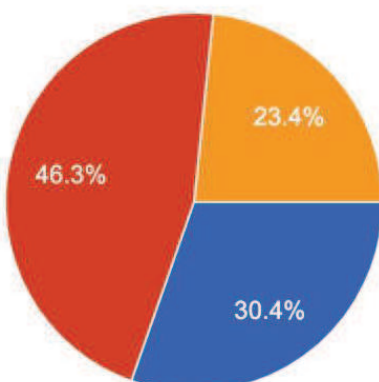
▲ 8/8 ▼

### 3. Vous avez...



- moins de 18 ans
- entre 18 et 25 ans
- entre 26 et 35 ans
- entre 36 et 45 ans
- entre 46 et 55 ans
- plus de 56 ans

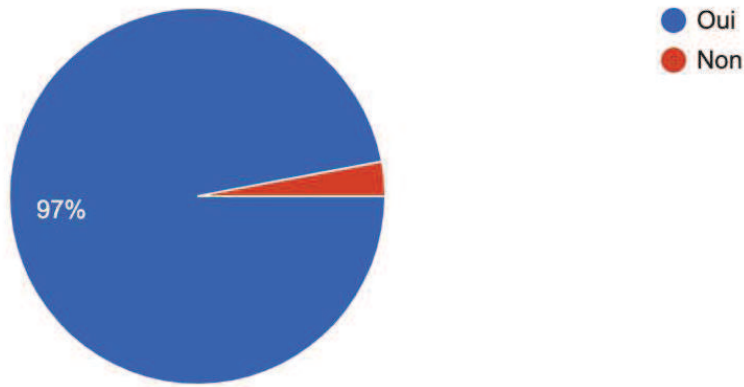
### 4. Vous vivez...



- dans une métropole
- dans une ville
- dans un village

# Les motivations qui poussent au végétalisme

## 4. Le végétalisme représente-t-il pour vous une manière d'incarner certaines valeurs ?



## 5. Si oui, lesquelles ?

L'empathie, la justice
Conscience de ma juste place dans l'écosystème que j'habite, engagement par le témoignage dans mes actions au quotidien
Empathie, compassion, ne pas tuer, faire souffrir ou asservir
Protection des animaux, anti-capitaliste, pour l'écologie
éthique, droit de vivre des animaux, pas besoin de protéines animales pour vivre en bonne santé.
La cause animale, la cause écologique.
le respect des animaux non-humains, l'écologie, la santé
L'empathie, le respect de l'environnement et de la vie en général
Respect des animaux, empathie
L'empathie, l'altruisme, l'équité...
Bien-être animal, santé, écologie
Respect pour la planète, les animaux, humains, et moi même
La justice
La bienveillance envers tous les êtres sensibles
antispécisme, éthique, non violence, logique
Écologie, antispécisme, lutte contre la pauvreté et les inégalités (car les personnes les plus pauvres sont celles qui pâtissent le plus de la consommation de produits d'origine animale)
Respect de la vie animale
L'anti spécisme. Chaque vie compte. Respect des personnes animales, des humains et la planète.
éthique ; écologie ; respect des animaux

Les animaux
Amour et respect des animaux
Bien - être
Empathie, courage
Le respect, l'empathie
Éthique
Le respect des animaux et de l'environnement
Respect des autres et de la vie
Environnement, Droit des animaux, Retour à une alimentation plus saine et naturelle
Ethique, compassion, respect, écologie
Éthique, antisécisme, respect, amour, empathie
Le respect des animaux
La compassion, l'honnêteté, la cohérence
Antisécisme
Respect, éthique, bienveillance, écologie, santé
empathie, ecologie
Le respect de ouf les êtres vivants
Dire non à la cruauté animale/ les abatoirs - être ecolo, penser à la planète
L'empathie
La justice, la bienveillance
La justice, le droit à la vie libre de souffrance et d'oppression
Le respect de l'animal et de la nature
ecologie, respect des animeaux, santé
Le respect des animaux
Le respect, la décence, la lutte contre les oppressions
L'antisécisme, le respect animal, le respect de la nature
Le vivre ensemble à égalité entre espèces
Le respect de la vie d'autrui et une ouverture au monde qui dépasse l'individualisme.
Le respect de la planète qui nous heberge, nous avons aucun droit sur les animaux, nous nous devons de vivre ensemble et de les respecter
L'éthique, l'empathie, l'altruisme
antisécisme, justice, bienveillance, respect de la vie
Le respect de la vie
Ecologie et bien être animal
Le respect du vivant
Anti spécisme
L'éthique, une vie seine en accord avec la nature et ses individus
Éthique, bienveillance, respect
Respect animal
Le végétalisme n'est qu'un régime alimentaire qui ne suit aucune valeur spécifique. Le véganisme (ce que je suis), signifie compassion, empathie, altruisme
respect de tout être vivant,

Le respect de la vie de tout être vivant doté de sensibilité et sentient.
Anti-spécisme, éthique animal, écologie.
La justice, l'amour des animaux
Ethique animal
Empathie, compassion, altruisme
Respect des animaux, des êtres vivants et de la nature.
Compassion
Éthique animale, justice
Respect du vivant, des autres animaux. Raisons éthiques.
Respect, empathie et coherence
Respect, Empathie, Amour, Innovation, Rationalité, Logique, Scientifiques, ... pas celle du profit et de la surconsommation (:
l'éthique
Valeur de la vie autre qu'humaine
La compassion, le droit à la vie pour tout être vivant, les respect et l'amour envers les animaux
Antispécisme, abolitionisme et l'amour des animaux
Ethique
Éthique, écologie, santé
Le respect de la vie
la compassion, le soucis des conséquences de son mode de consommation sur l'environnement...
Éthique, justice
Éthique animale, écologie, anticapitalisme
Écologie, empathie, humilité
L éthique, une vie plus écologique, la compassion.
Respect
La nécessité d'un changement des mœurs, d'une évolution des codes établis, pour sortir des dictats de la bien-pensance qui sont souvent source de souffrances inutiles.
antispécisme, écologie, (respect du vivant)
Compassion empathie antispecisme
Bienveillance et respect de la planète et des êtres qui la peuple. Partage des ressources
Le respect
Antispecisme
Respect de l'animal et de l'environnement
1) Non-violence, 2) respect de TOUS les êtres vivants, qu'ils soient humains ou non-humains. adéquation entre valeurs et actions (les chiens et chats sont beaux et protégés. De même tous les autres êtres sensibles et conscients doivent l'être aussi). 3) prendre soin de son corps/sa santé et 4)de la planète. La viande et les produits laitiers ont une forte empreinte environnementale et le personnel des abattoirs est souvent traumatisé et/ou exposé à la covid-19. 5) esprit critique, ouverture d'esprit, curiosité et humilité. toutes les traditions ne se valent pas. 6) rejeter l'anthropocentrisme et étendre le cercle de la compassion et de l'empathie aux autres êtres vivants.
Éthique, respect de l'environnement et de la santé
Le respect de la nature, des etres vivants
Le respect, l'empathie
Altruisme, respect de la vie des autres

Le respect des animaux, de la planète et de ma santé !
La bienveillance, le respect envers tous les animaux
Le respect des êtres vivants, la bienveillance, un choix politique
Respect de sois, d'autrui, de l'environnement, des générations futures, des animaux, contrôle de sois, persévérance
Ethique et écologie radicale
Respect des animaux non humains, respect de l'environnement
Respect tolérance bienveillance empathie
La liberté de vivre, l'amour et la justice
Empathie altruisme
Le respect de la vie, du bien-être animal
Respect, bien être animal
Respect, altruisme, compassion, courage, détermination, ouverture d'esprit
Respect de la vie animale
Éthique, bienveillance
L'amour pour les animaux, l'écologie
La compassion et empathie, l'humilité
Éthique
Éthique, respect
Éthique écologique
Éthique, respect, antispecisme, écologie
Compassion , solidaire pour les + faible
Le respect des animaux
lutter contre les firmes industrielles, respecter les animaux, limiter l'impact environnemental, optimiser ma santé
Le respect des animaux
l'éthique, l'antispécisme, l'écologie
Le respect de la nature
Se remettre en question, ne pas se croire supérieur, la justice, l'empathie, l'équité.
Respect, altruisme
la conscience d'autrui, la volonté d'éviter la souffrance à des individus qui ne sont pas responsables de nos choix de confort capitalistes
La tolérance, le respect de toute forme de vie
Je refuse d'exploiter un être vivant
Le fait d'être éthique, responsable, empathique, respectueux...
L'antispécisme, la justice, la bienveillance, l'égalité, la liberté
L'amour
Empathie, paix, bienveillance
Droits des animaux
respect de l'animal: antispécisme, l'écologie en réduisant notre empreinte carbone
L'Ecologie, se nourrir sainement pour prendre soin de son corps et le antispecisme
Bienveillance envers toute vie
Respect du vivant et de la nature
Principalement Anti-spécisme et l'écologie.



Respect des autres animaux
Le respect de l'être vivant. Le partage.
justice, égalité, compassion, préservation de l'environnement
Empathie, respect de la vie d autrui
La justice, l'éthique, le respect, la liberté et l'amour
Éthique, respect
Le respect envers chaque vie
éthique
l'antispécisme, la compassion, le respect, le bien vivre et le vivre-ensemble
La souffrance animale
Écologique, respect
De participer le moins possible à l'exploitation animale en étant aussi végane
Ecologisme, prendre soin de soi, empathie envers tout les être humains, respect...
compassion, respect
le respect du vivant
La condition animale
le droit de vie de tout être vivants
Respect du vivant, lutte contre la souffrance des êtres sentients
La compassion, l'amour, la liberté, le droit à la vie
Respect des animaux, lutte contre leur oppression
La non-violence et les respects des êtres vivants
Le respect de toute forme de vie
Environnemental/écologie, respect de la vie animal
Le respect
L'éthique, la cohérence empathique.
Écologie, santé, bien-être animal
La non violence et le respect du vivant
Antispécisme
Respect de toute vie, respect de la nature, amour des animaux, empathie, compassion
Le respect
La bienveillance et l'empathie.
respect des animaux
Compassion
Respect
Le respect du vivant
Respecter la vie et la planète. Avoir du bon sens pour vivre en harmonie avec les communautés
Respect de l'animal
Le respect de la vie quelle qu'elle soit
Le respect de la vie animale
Le respect , l'équité, la tolérance
Écologie, santé

une valeur éthique
Produits de meilleures qualités et la protection animale
Justice compassion
La responsabilité écologique et animale
le respect, l'empathie
L'empathie, l'éthique, le respect, la solidarité, l'entraide...
L'antispécisme
Éthique (respect du vivant), écologie (idem)
Respect de la vie animale
Respect du vivant
Éthique, cause animale, réchauffement climatique
Cela fait parti de mon éthique.
Le respect de la vie
Ne plus cautionner la souffrance animale ou le spécisme... Que tous les animaux ont des sentiments et ressentent la douleur
Le respect de tous êtres vivants et sentiments.
Éthique
Le respect des individus qui nous entourent, le respect de mon propre corps, l'adéquation avec mon principe de ne vouloir participer à la violence commise sur autrui.
Le respect des êtres vivants et de l'environnement
Respect paix solidarité amour
L'éthique, la justice
Le respect de tout être vivant
Respect de la vie animale, respect de la planète, respect de ma santé
Respect pour les animaux non humains
Celle de ne pas faire souffrir autrui
Le respect d'autrui
l'écologie, l'antispécisme
La justice, droit à la vie, respect des désirs/intérêts de chaque être, ne pas faire souffrir des êtres sensibles
Le respect, l'empathie
Écologie
Le respect, l'égalité
Le respect de la vie des êtres sentients
Le respect
Éthiques, environnementales et sanitaires
Le respect, la richesse intérieure, la conscience physique et gustative, l'écoute de son cœur et de son corps, l'harmonie avec les animaux, l'alignement de ses paroles en actes fondés et apaisants.
Altruisme, responsabilité
Le droit de la vie pour tous les animaux, maintenir l'environnement pour les générations de l'avenir
L'éthique animale, l'écologie, l'empathie
Respect de la planète (réduction de l'impact environnemental de l'alimentation), antispécisme
Écologie, éthique et santé

Empathie, respect de la vie et de la planète
Laisser le droit de vivre aux animaux non-humains.
Respect de la vie
Non-violence, compassion, justice, altruisme
Anti-spécisme Écologie
L'emphatie
La responsabilité, l'éthique, l'abnégation, l'engagement, l'altruisme
La justice ? L'humilité ?
Antispécisme, l'éthique, empathie...
Protection animale, anti spécisme, protection environnementale...
L'amour de l'autre, la solidarité, la transmission, le respect de soi et de l'autre
Le respect des autres vies animales
La compassion
Bien être animal, sobriété, santé, ...
Lutte contre la souffrance animale
Bienveillance, compassion, et respect du vivant dans son ensemble.
L'antispécisme
L'empathie, la compassion, la justice.
Santé et les animaux
Respect des animaux, de l'environnement, mieux manger, réfléchir sur sa manière de consommer.
Le respect des êtres vivants, l'antispécisme.
Préservation et respect des animaux, cohabitation animaux/hommes, mieux consommer, moins polluer.
La justice, la bienveillance
Respect des êtres animaux
Refus de manger exploitation animaux
Respect du vivant
Respect, tolérance, bienveillance, empathie, altruisme
Empathie, égalité, responsabilité citoyenne, bienveillance, respect, amour, altruisme, solidarité, etc
Valeurs éthiques et morales (écologie, santé, social, normes, moral et législation etc)
Respect, éthique, conscience environnementale
Respect de la vie ( animale + planète )
Respect, amour, estime, humilité, partage,...
Bien être éducation loyale
Le respect du vivant, la dignité, la justice et la cohérence
Le respect du vivant et de l'environnement. Le partage des ressources. L'éthique animale. Une vie saine et équilibrée
Compassion, antispécisme, écologie
L'empathie et le respect
Le respect du vivant. La non violence.
Cause animale, rejet de l'industrialisation agroalimentaire, lien avec le végétal
Anti spécisme, lutte contre les dominations et contre notre système patriarcal, capitaliste et colonial en général.

Respect de mon corps d'abord, de la Nature, des animaux, de tout ce qui est vivant autour de nous. Une vache est aussi douce et gentille qu'un chat ou un chien, c'est juste une question de taille, pourquoi les tuer ? parce qu'ils ne parlent pas "comme nous" ? débile.
Le respect, la non violence, l'écologie l'éthique
Antispécisme, sentiencisme, respect du consentement, bienveillance
Écologie, éthique
Compassion, empathie, solidarité
celle de ne pas profiter des plus "faibles" (dans le sens où on les rend faibles), celle d'être en accord avec mes paroles ("j'aime les animaux"), celle de polluer moins, celle de ne pas payer quelqu'un pour faire quelque chose que je ne serais pas capable de faire
Respect de la vie
Pas le droit de me nourrir au détriment d'autres êtres vivants
Le respect de la vie, l'écologie
La santé, la compassion, la conviction, le protectionisme des plus vulnérables, entre autres.
Le respect du sentient
Le respect pour les animaux
L éthique
Écologie, compassion, respect
Humanisme antispecisme amour d'autrui sans condition .
L'écologie, le bien être animal
Compassion, environnementale, éthique animale
Ne pas jouer un rôle dans la torture animale
le respect, l'équilibre, la bienveillance, l'amour
Valeurs de justice fondamentales pour les animaux et des valeurs anti-spécistes
Respect du vivant et de la nature
Empathie respect
Respect des animaux, antisémitisme, écologie
Le respect de toute vie, une conscience écologique, un non-antropocentrisme.
Anti specisme, anti capitalisme, féminisme, non-violence
écologie, bien etre des animaux, santé
Éthique et écologique
Le respect de l'environnement, des animaux, de soi
respect de la cause animale
L,amour des êtres vivants
Le bien être des animaux - mieux se nourrir pour une meilleure santé
Le maintien d'une bonne santé
Défense des animaux
Ce n'est pas très sympa de manger les animaux
Respect de la vie animale
Éthique, contre la souffrance animale
Les valeurs de reconnaître l animal comme un être à part entière comme l humain.le respect de la nature du au fait que l élevage n est pas écologique.
Respect, amour, éthique

éthique animale avant tout
respect de la vie, de la paix, de la planète et des personnes non humaines et humaines qui la peuplent.
Le respect de l'environnement, des animaux et de mon corps
Défense de la cause animale
Éthique animale, antispecisme
La protection animal
Le respect, la compassion, l'ouverture, la simplicité
Le respect de la vie, la non participation à un système qui détruit tout pour le profit,
Respect de soi du vivant de la planète
L'évologie, le respect de la vie.
Amour, respect, empathie, partage
Le respect de la planète, le respect des animaux , la paix entre animaux et humain. Harmonie avec la nature .le respect de ce que l'homme est réellement capable de ses propres mains ( on peut pas tuer une vache avec juste nos petits doigts )
Éthique, empathie, bienveillance
L'empathie, l'amour de la protection de la nature
Respect de la vie d'autres êtres vivant, vivre en équilibre avec soi et la nature. Vision globale (santé, animaux, écologie)
Respect des animaux et de leur droit à vivre
Éthique, respect de l'être vivant pour le bien de tous.
Le respect d'autrui
Éthique, justice, égalité, écologie
Le respect, l'amour, la compassion, l'écologie...
Le respect
Protégé la planète et les animaux. Respecté toute vie. Respecter mon corps, le seul endroit où je suis obligée de vivre.
Respect de l'environnement et de la qualité de vie pour tous.
L'antispécisme, le respect de tous les êtres.
Le respect de la vie et de la nature
Empathie respect pour le vivant non humain
éthiques, environnementales, justice, équité
Refus de toutes formes de mal traitance animale
Politiques, environnementales, économiques, relationnelles (envers les animaux)
Ethique , bienveillance, respect
Éviter la souffrance des êtres vivants
La bienveillance et le respect d'autrui de soi et de la planètes
De respecter toutes les vies.
Respect des êtres vivants et de la planète
Protection de l'environnement, respect de l'animal
La première est la protection de l'environnement et des animaux
Éthique animal et écologie
Antispécisme, non-violence, économie plus lente et courte
L'antispécisme

Éthique
Bonheur animal,Écologie
Sur la voie de l' Antispecisme
L'antispécisme
Le respect de la vie
Consomérisme raisonné, écologie, respect des animaux
Bienveillance envers les animaux. Etre capable de remettre en questions sa culture; ses croyances; ce qui paraît normal ou non. Meilleure santé. Prendre soin de la Terre en général
Le respect de la vie
Éthique et respect de notre planète
Éthique
Lutte contre la souffrance animale, lutte pour le climat.
Le respect de la vie d'autrui et l'empathie.
Antispécisme, écologie, compassion, anticapitalisme, convergence des luttes
L'antispécisme
éthique, écologie, santé
L'antispécisme, le respect des autres espèces, l'empathie
respect de l'environnement, de la vie. Ne cautionne pas la violence inutile
Respect animal
La justice, l'égalité, l'intégrité
Le respect de la condition animale, le bien de la planète, prendre soin de son corps
Empathie, anti specisme, respect de la vie
L'amour
Éthique, écologie, santé
Anti-specisme, égalitarisme, préservation de la nature, écologie ...
Éthique
La protection de l'environnement, le bien être animal
Le bien être animal, l'écologie
Éthique, respect de l'environnement et des animaux, de son corps, empathie.
Le respect du vivant
Ethique animale tout d'abord, puis volonté d'avoir un impact moindre sur l'environnement, et volonté de s'alimenter mieux !
Respect, non violence, égalité,
Écologie, antispecisme
La cause animale
le respect du vivant, l'integrite, la justesse, la reflection
La compassion et l'humanité
Le soin aux autres, le respect de soi et de son environnement
Le respect d'autrui
Le respect et la considération aussi bien pour mon corp, ma santé, le bien-être des animaux ainsi que la planète.
Non à l'exploitation animale
Antispécisme, Écologie

Le respect de la vie
Le respect de TOUS les êtres vivants, chaque vie est précieuse
L'antispécisme, l'écologie radicale.
Respect animaux, planète, nature de l'homme
Écologie respect du vivant
L'empathie, le respect aux être sensibles et vivants
Respect du vivant, écologie, empathie, non violence
Les animaux sont mes amis je ne mange pas mes amis !
L'environnement en premier, la santé personnelle mais également la santé publique et finalement la cruauté animale.
Défense de la cause animale, antispécisme, écologie
Ethique, justice, respect et amour
Respect du vivant, droits des animaux
le respect des Animaux et de la planète, le refus de la souffrance animale, être en cohérence avec mon amour pour les Animaux et pouvoir me regarder dans un miroir.
La liberté et le respect des animaux, de l'environnement et de soi-même.
Droits des animaux, protection de l'environnement et de la biodiversité...
Antispécisme, écologie, respect du vivant, non-violence
l'empathie, le bien être et respect des animaux
Respecter la vie animale, l'environnement et notre santé
écologie, non violence, amour
la non-violence et le respect des êtres vivants
L'éthique dans son sens large
éthique, justice
Non violence (envers les animaux, la nature en général, les humains, dont moi-même)
L'antispécisme qui sous entend le respect de tous les êtres vivants
Le respect du vivant, l'empathie, l'amour
Éthique, altruisme, conscience de l'autre/de la planète/de l'avenir
Le respect du monde animal, donc refus de leur exploitation pour nos besoins, refus de la souffrance causée par cette exploitation.
Respect de la vie, respect de la planète
La bienveillance et la considération
Respect des animaux, respect de ce qu'il nous entoure et de la protection de notre environnement
Respect du vivant, respect de la Biodiversité. Ne plus être soumis au diktat lobbyique pharmaceutique (pas malade depuis que végé), viande et lait.
Le respect du vivant sous toutes ses formes, l'antispécisme
écologique et éthique
respect, bienveillance
Respect du monde animal et écologie
bien-être des êtres vivants, de la planète, de ma santé; logique de bienveillance, d'écologie, d'économie...
non violence, éthique
Protection de l'environnement, bien-être partagé (altruisme envers autrui, même au-delà de l'être humain)
Antispécisme

Respect de tous les êtres vivants,
La justice et l'équité
Anti specisme
Écologie, non souffrance animale et santé
L'antispécisme, l'écologie
Altruisme, humilité, solidarité
Défense de la cause animale
Ne pas manger de chair animal ou tout autre produit venant de l'exploitation animale notamment
Compassion, amour pour toutes les espèces vivantes
Antispécisme, écologie, lutte contre les injustices
Ne pas tuer ni exploiter les animaux ni les humains d'ailleurs
Le respect des animaux et de la planète
Éthique et respect de tous les êtres vivants, conscience environnementale et simplicité volontaire
Le respect de la vie d'autrui, la compassion
Le respect des animaux et de la planète
Le respect des animaux, de la planète et une répartition plus juste et éthique de la nourriture.
Le respect de la planète et des animaux
égalité, écologie, anti-spécisme
Éthique, compassion, lutte contre l'exploitation, la maltraitance, la torture des animaux...
Il ne s'agit pas tant de les "incarner" que de les respecter : écologisme, antispécisme...
Respect des êtres vivants et de l'environnement
Respect de la vie
Non violence
Protection des conditions de la vie animale
Antispécisme, empathie, bienveillance, lutte contre la malbouffe.
Le respect du vivant
Protections des ressources, du vivant, de l'environnement.
La lutte antispéciste
Empathie, adelphité, respect
agriculture paysanne, questionner l'industrie agroalimentaire, militer pour d'autres modes de consommation
Empathie et respect
Le respect des êtres vivant
La solidarité, la justice, l'égalité
la compassion, l'altruisme, le respect.
respect, éthique, compassion, courage
vive les pizzas
L'antispécisme
respect du vivant, écologie, morale, cohérence, paix, bienveillance
Écologisme, bien-être animal, développement durable, soin de son mode de vie, de son corps et de son mental
respect de la terre et de la vie, non-violence, éthique
Respect, altruisme, conscience écologique



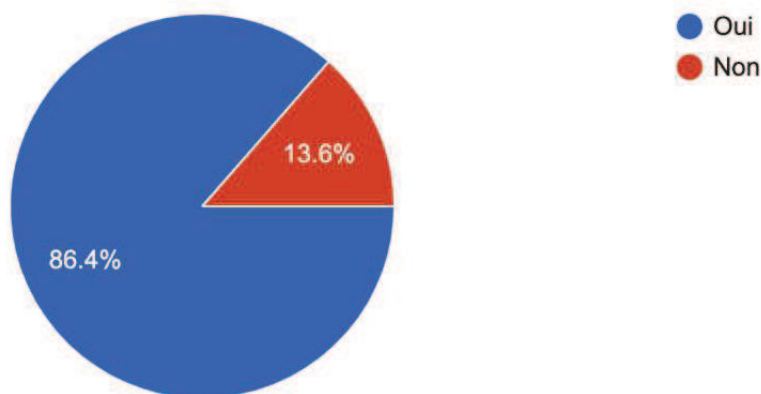
Le respect, la fraternité, l'humanité
éthique - logique - compassion - écologie
Bien être animal
Je suis végane : respect de soi, respect de l'autre (y compris les animaux), bienveillance, empathie.
Antispécisme conscience écologique et éthique
La bienveillance envers tous les etres
Surtout pour l'écologie pour manger moins de viande et limiter la surproduction, mais surtout pour arrêter de manger des produits laitiers/animaliers qui contiennent antibio et hormones
Respect et harmonie avec le vivant
le respect de la vie, la volonté de ne pas faire souffrir, les valeurs environnementales
Écologie
Empathie, conscience, égalité, harmonie, engagement, progrès
Valeurs morale, éthique et écologique.
Écologie, non violence
Respect de la vie
L'amour, la compassion, l'humanité
Le respect de toute forme de vie
Santé, respect des animaux, écologie
Du respect et du droit de vie des êtres vivants qui nous entourent.
L'empathie.
justice
l'antispécisme
L'amour des animaux
Respect de la vie
Ethique de vie/ conviction/ respect de la nature et des animaux/ defendre la cause animale/antispécisme
respect, humilité
Éthique et écologique
Une manière éthique de consommer.
Protéger les plus faibles
Respect de l'être vivant, de l'environnement
Respect des animaux, compréhension de la valeur de chaque entité vivante
Le respect du vivant, l'antispécisme
Morale
Respect de la Vie, Santé, Partage, Ecologie...
Lutte contre la cruauté, l'écologie
éthique / respect / amour
La non maltraitance des animaux, la préservation de l'eau etc
Protection animale, écologie
Le respect de la vie
"Ne fait pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse", le respect et le consentement
Respect des animaux et de l'environnement.
Éthique, respect, santé, environnement

éthique, écologie
Anti-specisme, écologie, santé, non-violence
la vie
L'écologie la politique le respect
Respect de la planète, égalité de toutes les vies, pas de préjugés contre les choix alimentaires de tous
Respect du vivant
La bienveillance, l'amour
L'éthique pour l'écologie et les animaux
Respect, compassion, égalité
Bienveillance et empathie
Respect du vivant
Respect de la vie, de la nature et des êtres vivants quels qu'ils soient.
la non exploitation des animaux, les animaux non humains ne sont pas à la disposition des animaux humains
Le refus de la production animale (càd industrialisée) au détriment d'un mode de vie rural et paysan
Respect du vivant, écologie
La compassion et l'éthique
Respect de la nature, de l'environnement, de la vie animale. Lutter contre la fin dans le monde. Alimentation plus saine.
La non violence envers les animaux, l'empathie pour toute vie !
Éthique animale, respect de la vie, non violence
l'acceptation, la considération, l'appréciation, l'ouverture d'esprit, l'entraide, la solidarité, l'écoute, la bienveillance, l'empathie, la fraternité, l'affection et l'amour envers d'autres êtres humains et non humains ...
Le respect, l'empathie, la bienveillance, une certaine vision d'un futur plus juste
Non violence
Respect, partage
Éthique et empathie
Éthique non violente, écologie, santé
L'empathie, l'écologie, la bienveillance, l'altruisme, l'économie, le respect
Respect de La Terre et de ces autres Habitants, Tendre vers la meilleure santé possible, Re-produire sa nourriture le plus possible...
Respect d'autrui, respect de soi et de son corps, respect de notre monde, bienveillance
Evolution de conscience, Santé, respect vie animale, survie planète,
Respect de la vie animale, santé, bienveillance envers les animaux et nous-même, ...
Respect animal
éthique, compassion, bienveillance
Empathie, éthique
Respect de la nature, des animaux, écologie,
Antispécisme
Des actes concrets pour promouvoir le fait qu'il est possible de manger des plats sans matière animale. Appliquer ses valeurs éthiques et morales sur la cohabitation entre animaux et humains.
Éthique, compassion
Respect du vivant de la biodiversité rejet de la maltraitance et de l'oppression

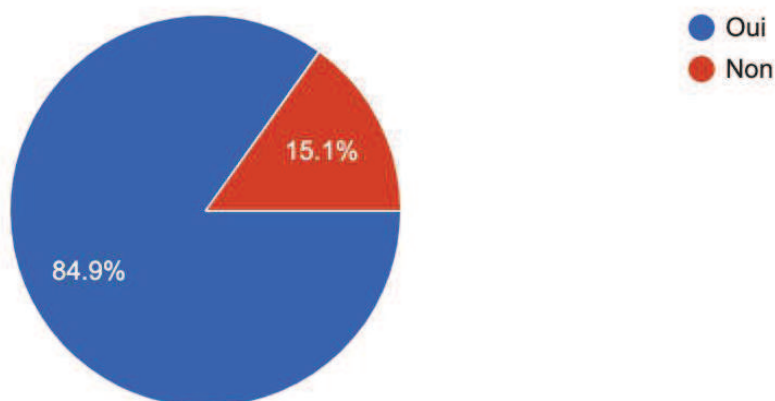
Écologie, solidarité
Respect, fraternité, inclusion
justice, bienveillance, compassion
Harmonie avec la nature, aucune cruauté envers les animaux
Le respect de chaque être vivant
Ethique et respect de tout être vivant respect de la nature et de l'environnement
Respect de la vie, des animaux
éthique, respect, justice, compassion
protection de la planète, écologie, bien être animal
Le respect de toute vie
Respect des animaux
éthique et écologie
Une volonté d'abolir l'exploitation animale
Anti spécisme, écologie, compassion
Le bien être animal, absolument indispensable ! L'écologie, la meilleure santé viennent ensuite
c'est aussi être capable de s'écarter des traditions qui, selon moi, guident notre société et bloquent les mœurs
Justice, compassion, respect
Éthique animale, écologie
Le respect du vivant
L'éthique, la compassion, la bienveillance
Respect de la vie / Ecologie
La santé de mon corps et de la planète
l'écologie, le bien-être alimentaire, la non-violence, le respect de la vie d'autrui...
Respect d'autrui et écologie
Le respect de toute forme de vie, spécialement animale. Une consommation réfléchie et responsable. Une vision d'avenir. Et un alignement entre ses pensées et ses actes, la valeur ultime.
L'écologie et le respect des animaux
le végétalisme ne s'arrête pas qu'au fait de ne consommer des produits animaux, depuis que que je suis vegane je suis plus ouvert.e aux humains aussi
Alignement avec nos besoins nutritionnels
Le respect de la vie animale
La logique, la cohérence et le savoir.
Respect de la nature. Des animaux. De l'environnement. Empathie glibale
Anti spécisme et lutte contre les dominations
antispecisme, prise en considération de tous les sentients
bienveillance
Conscience environnementale, santé et conscience de la souffrance animale
le respect de la nature
Amour respect bienveillance
Le respect
antispecisme
L'éthique, l'empathie, le respect du vivant et de l'environnement, l'amour des animaux

Animaux
Le respect des animaux
Respect des formes de vies animales
Contre l'oppression que subissent ces êtres vivants. Comme l'oppression paternaliste et capitaliste, le racisme.
la compassion envers les animaux et aussi le souci de préserver la planète
respect du vivant (des animaux, de l'environnement, de la santé)
Dans cet ordre: 1- Respect des animaux 2- Spiritualité 3- Environnement 4- Santé
Empathie, respect, éthique
Le respect de la vie en général, et une meilleure santé.
Le respect du vivant, l'empathie, l'écologie
Compassion pour les animaux, écologie
Écologie/morale

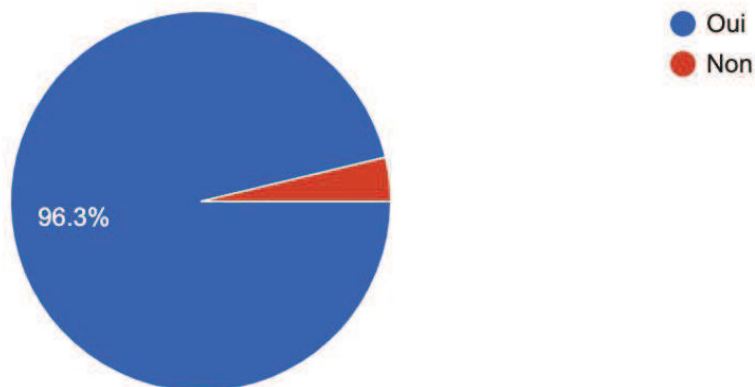
**6. Le végétalisme représente t-il pour vous un engagement militant ?**



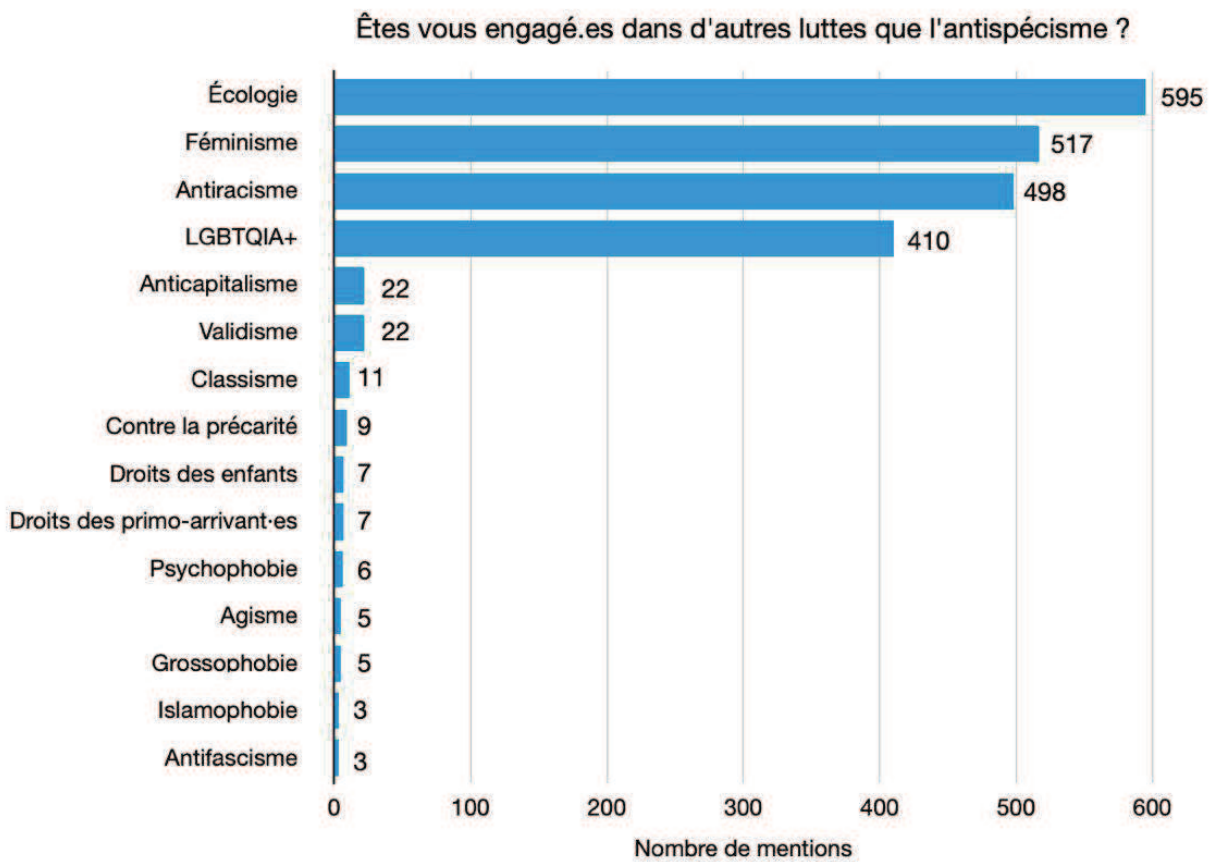
**7. Vous considérez vous comme antispéciste ?**



8. Êtes vous engagé.es, ou vous sentez vous concerné.es par d'autres luttes que l'antispécisme ?

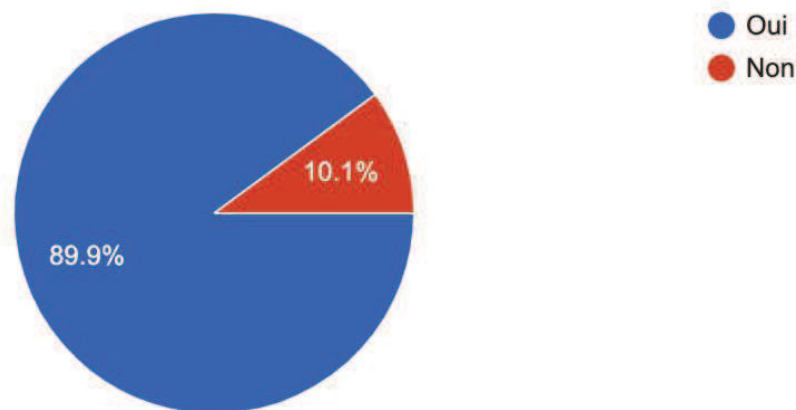


9. Si oui, lesquelles ?



La putophobie, l'autisme, le droit à la santé, la liberté d'expression et la toxicophobie ont également été mentionnés une fois chacun.

## 10. Pensez-vous que ces causes puissent s'impacter mutuellement ?



## 11. Si oui, pourquoi ?

Les systèmes de domination ont des rouages communs, et un ennemi commun
Au niveau systémique toutes les luttes convergent pour moi vers la prise de conscience de la reliance de toute chose. Les différentes causes luttent finalement pour la même chose, chacune à sa manière, mais aucune ne peut agir totalement isolée sans se connecter aux autres personnes qui désirent la même chose.
Il s'agit de discriminations dans tous les cas, si les gens comprennent enfin qu'on ne choisit pas qui on est, toutes ces souffrances cesseront. Toutes les discriminations ont une racine commune
Les courants de pensées ne sont pas linéaires mais ils s'entrecroisent voire s'entrechoquent c'est ainsi qu'un individu acquièrent des convictions.
Au final toutes ces causes et luttes relève d'un problème fondamental dans la société: Le capitalisme. Chaque lutte est différente et cible une partie différente d'un mal-être de notre société, mais une n'est pas meilleure ou pire que l'autre. Elles sont toutes importantes et peuvent
Les luttes convergent
Convergence des luttes : toutes les inégalités partent de la même base
Car elles visent toutes à supprimer une inégalité.
Féminisme et veganisme sont faciles à lier par exemple en prenant l'exemple des vaches laitières. Toutes les oppressions se rejoignent.
Respect de la vie, de l'autre, du choix de chacun
A travers la convergence de différentes discriminations (intersectionnalité) - il y a certains préjugés/clichés qui rejoignent deux (plus plus) oppressions. Par exemple, les femmes trans/queer, noires et handicapées vont accumuler les discriminations de chacune de ces identités ainsi que la convergence de toutes celles ci. Ceci dit, l'oppression peut mener à des mouvement de lutte ("empowerment")!
Le veganisme permet d'améliorer l'écologie en baissant les gaz à effets de serre
Elles luttent toutes contre une oppression

<p>peu elles sont liées, elles défendent des oppressions systémiques, mais manquent souvent de connaissances des autres luttes. Les écologistes devraient être végans et antispécistes, mais refusent même de voir les dégâts environnementaux de l'élevage, il y a souvent du déni, et il n'y a pas de remise en cause de ces traditions spécistes trop souvent.</p>
<p>Il y a une convergence des luttes. Elles se "recoupent" autour d'une valeur commune : l'humanisme.</p>
<p>L'humain doit évoluer. Le respect de tous.</p>
<p>toutes les luttes contre les inégalités, les violences doivent se rejoindre pour être plus fortes</p>
<p>C'est intrinsèquement lié. Pas de respect de l'environnement sans respect du vivant.</p>
<p>Protection des minorités est le maître mot</p>
<p>Sa racine est l'irrespect de la maltraitance et tous des victimes qui souffrent.</p>
<p>Oui et non. C'est parfois compliqué à cause de divergences de "cours" dans le militantisme</p>
<p>Impact sur l'environnement</p>
<p>Lorsque l'on est contre la maltraitance des autres c'est pour toutes personnes/espèces/races et contre toutes formes d'injustice</p>
<p>L'empathie implique l'humanisme</p>
<p>Tout est lié. Le respect de la vie, de l'environnement, vivre en paix avec le monde qui nous entoure, vivre AVEC et pas CONTRE</p>
<p>Je pense que l'antispécisme est l'aboutissement de toutes les causes précédentes énumérées. Si on est antispéciste, on est donc antiraciste, féministe, queer... On est pour que chacun.e ait une voix et une place équivalente. Et bien sûr, écologiquement le véganisme représente des économies considérables de terres cultivables, eau, céréales, ressources et vies aquatiques...</p>
<p>Produire pour les animaux et nous impacte l'écologie</p>
<p>Convergence des luttes</p>
<p>Intersectionnalité</p>
<p>D'abord car je vois des valeurs communes entre toutes. Ensuite car les personnes faisant partie de ces différents "groupes" sont souvent des minorités ce qui signifie que s'allier peut impacter positivement chacune d'entre elles.</p>
<p>empathie en général</p>
<p>Nous sommes tous liés sur cette terre</p>
<p>on peut avoir plusieurs valeurs. Certaines sont liées</p>
<p>Elles nécessitent toutes le respect, la compassion et l'amour pour autrui.</p>
<p>Je pense que le patriarcat est un mode de fonctionnement qu'on utilise aussi face à la planète. J'aime le courant de pensée écoféministe, je recommande le podcast des couilles sur la table "le patriarcat contre la planète"</p>
<p>La discrimination est l'élément commun à toutes ces luttes</p>
<p>Tout est lié. La cause animale implique l'écologie mais aussi la cause humaine avec l'anti-racisme et les LGBTQIA+phobies</p>
<p>Toutes les causes se rejoignent et les systèmes d'oppression dans la société sont basés sur les mêmes schémas. De ce fait, on ne peut lutter contre une oppression systémique sans devoir lutter contre les autres.</p>
<p>Car elles rejoignent toutes selon moi un désir d'égalité et de liberté</p>
<p>Toutes ces causes souffrent du même problème, le rapport à la différence.</p>

Le problème central est le rejet d'un élément jugé "différent" par rapport à une norme érigée par une société qui veille, inutilement parce qu'on ne peut intervenir sur le réel, à maintenir ses membres dans l'illusion d'une conformité commune qui permet un meilleur asservissement aux dogmes profitant seulement à une poignée d'individu (les puissants, dans cette société capitaliste, ce seront les riches). Si ces causes sont défendues ensemble, elles n'excluent plus la diversité et permet, par l'ouverture d'esprit nécessaire à l'acceptation des convergences.
Les bases des discriminations sont généralement les mêmes et avoir de l'empathie pour des personnes permet d'en avoir pour d'autres
La production de viande est très polluante
L'un ne va pas sans l'autre à moins d'être dans ma dissonance cognitive.
Tout est lié , ne plus consommer de produits animaux signifie réduire l'élevage , réduire la pollution, réduire la consommation, etc..
Le point commun c'est l'éducation. Éduquer à la bienveillance, le partage et le respect de l'autre du vivant amène à lutter contre toutes les causes humaines/non humaines
La liberté des uns appelle celle des autres
Etre antiséciste signifie respecter tout type d'être vivant et être contre toute forme de racisme. Cela signifie donc également ne pas rabaisser quelqu'un parce que cette personne est une femme, ou est d'une origine différente. Cela signifie aussi respecter la planète
respect de l'autre, respect de la différence.
Tout est relié d'une manière ou d'une autre à l'alimentation végétale
Car elles s'entrecroisent dans le vécu des personnes et font parti d'un même système qui les produits.
La convergence des luttes, une oppression en entraîne une autre.
Le spécisme est alimenté par le capitalisme, une idéologie machiste etc
Ecologie c est assez evident pour les autres la compassion s applique aussi
Dans une optique de convergence des luttes et d'intersectionnalité, il s'agit de reconnaître toutes les formes d'oppression et de lutter et agir pour ne pas les renforcer soi même à travers ses actions. Par exemple on se dit "féministe" en oubliant que l'industrie du lait, c'est l'exploitation du système reproductif féminin des autres animaux, que les petits sont séparés de leurs mères etc.
Le spéciale semble la mère de toutes les discriminations. Une incohérence sur laquelle on apprend à l'enfant à construire son rapport à l'autre. Après les animaux, il intégrera plus facilement le mépris de la femme, de l'homosexualité, de tout ce qui est différent et peut lui faire perdre son sentiment de supériorité. Quant à l'impact de la consommation de viande sur la santé, le changement climatique et l'économie qui en découle comment le nier encore ?
la consommation de viandes et produit animaux s'inscrit dans une contexte de production capitaliste et intensive
Féminisme et veganisme par exemple il y a irrespect de la femme par le viol de la vache pour le lait
Elles ont toute un même point commun qui est le respect et pour cela il faut avoir de l'ouverture d'esprit
Pour moi, on ne peut pas être vraiment féministe et non-vegan. Le respect de tous les êtres vivants et l'abolition de toute forme d'inégalité, de haine et d'oppression concerne tous les animaux humains et non-humains.
L'ecologie et l'antisécisme: chevaux de trait, lombricomposteur, beewrap...
Le veganisme sauverait la planète
convergence des luttes
Prendre soin de tous les animaux passent par prendre soin des uns des autres et de changer les codes de nos sociétés.
Toutes les luttes dependent d'un même système d'oppression patriarcal ploutocrate raciste
Tout est lié. Le monde est gouverné par le poids des lobbies et des géants industriels



Ces causes reflètent les enjeux de systèmes oppresseurs qui se recoupent, elles attaquent des problèmes qui peuvent trouver des points d'intersection. Elles ne sont donc que plus efficaces menées ensemble et sans que l'une ou l'autre ne soit négligée
elles sont toutes liées notamment par notre capacité à l'empathie et aussi font partie des valeurs fondamentales à mon sens quand on est "de gauche" (je résumerai comme ça)
Que ce soit celles pour lesquelles je milite ou les autres ( on ne peut pas militer pour tout) tout est lié, il y a toujours un oppresseur et un opprimé
Elle s'entremêlent car toutes implique la prise en considération de l'autre et l'empathie
Convergence des luttes
Parce qu'ils ont tous la même idée: qu'une chose est égale à l'autre
Il suffit juste de tous changer en même temps. Il n'est que question de respect et mettre son ego de côté, tous être sur le même pied d'égalité et cela permet de tout accepter.
Dès lors qu'on considère les différentes expériences de personnes (humaines et non-humaines), qu'on s'intéresse à leur traitement et conditions de vie, on ne peut que devenir critique vis-à-vis des structures d'oppression qui agissent sur nous tous. En tant que véganes, on n'est pas 'sauveurs' : on refuse juste un système qui est injuste et exploite des animaux pour faire du profit et satisfaire des désirs construits (comme le goût pour le foie gras entre autres). On est ouvert au dialogue et aux idées non-conventionnelles, novatrices, controversées. Par exemple, le livre 'The sexual politics of meat' (Carol J. Adams) montrent le lien entre le sexisme et le patriarcat et l'exploitation des êtres non-humains.
Convergence des luttes
Tout oppression est liée
Écologie : impact direct de la diminution de consommation de viande sur la pollution Antiracisme et féminisme, LGBT : le respect de l'autre et de la différence, quelle qu'elle soit
Toutes les luttes sociales sont liées et lorsqu'on arrive à faire bouger quelques éléments sur le respect de certaines minorités, ça peut aider le système a se déconstruire petit à petit.
Parce que nous ne vivons pas dans un monde compartimenté, le sort des animaux a un impact sur l'écologie qui elle-même a un impact sur d'autres animaux. Et ensuite, toute discrimination se vaut, seule la victime change.
Tout est relié à mon sens et est basé sur le respect d'autrui
L'alimentation et pour moi le meilleur moyen de lutter contre le réchauffement climatique et la pollution (pollution lié à la pêche (70% plastique ds les océans, exploitation bovine, destruction des forêts..)
Lutte intersectionnelle. On lutte contre toutes les exploitations ou contre aucunes.
Convergence des luttes, plus de respect pour tous les êtres vivants
Elles sont toutes des luttes contre des injustices et inégalités
Tout est une question de respect et d'amour
Car même si bien évidemment les animaux sont ceux qui sont le plus exploités et moins entendu aujourd'hui, le lien qu'il y a entre ces causes c'est une partie qui s'estime supérieur à une autre qui s'estime avoir plus de droit de vie que l'autre donc exploite. En sachant que l'esclavage était en sous-jacente de dire que les noirs ou les autres ethnies ressemblaient à des animaux non-humains donc estimait qu'ils devait être traité de la même manière
Tout est connecté
C'est une ouverture d'esprit supplémentaire qui découle sur d'autre prise de conscience
Les causes sont liées, on ne peut pas se dire féministe et exclure les femmes voilées par exemple
L'ouverture d'esprit et le respect de l'autre aident à repenser notre vision de la vie
Elles ont des points communs: le respect et l'ouverture d'esprit, la solidarité...

le véganisme promeut l'égalité entre tout être vivant sensible, donc par extension entre humains aussi : égalité de sexes, de couleur de peau, d'orientation sexuelle et identité de genre. Le combat vegan inclut toutes ces démarches.
On ne respecte pas la nature en l'étouffant ou en étant violent. Ça se retourne toujours contre nous.
Car, s'excuser de ne pas respecter l'une de ces luttes car on est en train d'en défendre une autre, revient à tourner dans le vide. Et à ne rien pouvoir faire progresser.
Impact indirect par le vote par l'achat
car la plupart ont pour origine le même problème lié à une exploitation intensive de toute forme d'énergie et qui transforme tout et tout le monde en ressource, richesse, moyen...
L'écologie passe par le veganisme à mon sens. L'antispecisme est une forme d'antiracisme.
Ne pas manger de viande a un impact bénéfique sur l'écologie
On ne peut pas être Végétarien/végétalien et ne pas respecter d'autres types d'individus.
Car il s'agit à chaque fois d'empathie
Car elles ont des origines similaires et s'appuient sur des processus semblables de discrimination, de normalisation de l'oppression. De même les façons de lutter peuvent être ressemblantes et parfois converger
L'empathie s'étend sur plusieurs domaines
Le spécisme est pour moi la source des autres oppressions.
C'est le respect et l'égalité de tous en soi : la nature, les animaux, les hommes tous au même niveau
Oui elles le peuvent (écologie) mais pas nécessairement.
Lutte contre les inégalités
Généraliser la prise de conscience au tour de l'oppression en générale et développer l'empathie ne peut qu'aider les autres luttes
Il y a dans beaucoup de ces causes citées, une personne opprimée par d'autres qui se sentent supérieures
intersectionnalité, tout se croise à un moment ;)
La base même de l'antispecisme, c'est l'intégration, la considération et le respect de tous les êtres, femmes, hommes, genres, non-binaires, queer, genderfluid et non humains.
C'est un mouvement global, notre société a réellement besoin de bouger et de changer
Car il y a des oppressions subies dans beaucoup de cas
Tout est lié. Une fois que nous avons compris l'intersectionnalité des oppressions on ne peut ignorer (ou accepter) les autres injustices
Le respect des êtres vivants
Chacune demande du respect et de la connaissance de l'autre
Le respect dans tous les domaines
convergence des luttes contre le patriarcat / le système capitaliste
tout se rejoint toujours
Pour le vivre ensemble.
L'écologie est fortement liée à la consommation de POA
Ne plus consommer de produits d'origine animale est bénéfique pour l'écologie. Lutter pour l'antiracisme, le féminisme et les droits des LGBTQIA+ a pour but d'abolir un système d'oppression. Le féminisme lutte aussi contre l'utilisation du corps des femmes, tout comme le véganisme lutte contre l'utilisation du corps des femelles pour la reproduction.

Toutes les oppressions s'appuient, selon moi, mutuellement les unes sur les autres. On doit lutter contre toutes de front !
J'estime que lors qu'on est contre une injustice, on est contre l'injustice en générale, où qu'elle se trouve
Car l'origine de toutes ces causes sont le fait qu'on ne respecte pas la vie de toute forme de vie. On veut être respecté mais nous ne respectons pas nous-mêmes la vie des êtres sensibles qui fuient la douleur et ne demandent qu'à vivre en paix.
Elles sont complètement liées. Pas de révolution des consciences sans révolution sociales, politiques et économiques
Il s'agit d'une ouverture d'esprit et de cohérence. Aucun mal ne doit être fait à un être vivant.
Réduction de la consommation d'eau, du nombre de terre nécessaire
La violence naît du sentiment que certains individus valent moins que d'autres
Car la base est la même et repose sur des traditions complètement désuètes, injustes et souvent violentes
Le respect est universel au vivant
J'ai pas compris "impacter", c'est un anglicisme.
plus on considère de personnes au sein de notre système de valeurs égalitaires plus on est prêt à en inclure d'autres (ne marche pas pour chaque individu, mais d'une manière générale, plus macro, c'est vrai je pense)
Quand on lutte contre une oppression il est important de remettre en cause toutes les autres formes d'oppression pour être cohérent et intersectionnel.
L'élevage et la consommation de produits laitiers et de viande est directement liée à l'écologie à cause de son impact négatif sur le climat (1ère cause d'émission de gaz à effet de serre devant les transports - déforestation au Brésil par exemple pour faire place à l'élevage - monocultures comme le soja, massivement destiné au bétail et détruisant la biodiversité). En matière de justice sociale, il est reconnu que les travailleurs des abattoirs sont non seulement exploités (ce qui n'est pas exceptionnel, pareil pour beaucoup de travailleurs saisonniers qui récoltent fruits et légumes), mais en plus beaucoup font l'expérience de syndromes de stress post- traumatiques dus à la nature de leur travail, et qui se traduisent souvent par violence conjugale ou alcoolisme. Ce qui n'est pas étonnant, vu que leur travail les oblige à totalement éliminer leur empathie pour pouvoir continuer à le faire. D'autre part, nous savons que le changement climatique impacte en tout premier lieu communautés indigènes, de couleur et populations vulnérables.
Quand on respecte les animaux on a tendance à être plus respectueux de tout et à s'engager pour plus de causes, à être plus courtois au sens large du terme
Ce sont des thématiques transverses !
En tant que vegan on se doit d'aider les autres les plus faibles, démunis et persécutés
Le respect de la vie animal ne peut se faire sans le respect de tous les humains. Être vegan c'est aussi connaître l'impact de nos mode de vie sur les ressources de la planète
Elle tournent toutes autour d'un même schéma : la discrimination
Car le conservatisme et le capitalisme sont les mêmes ennemis commun pour toute ces luttes
je défends la vie, l'égalité ,la non discrimination
Lié directement
La production de produits d'origine animale pollue énormément, ne pas en consommer permet de réduire le taux de CO2. De plus la production de lait et d'oeufs est une utilisation des corps des femelles (insémination artificielle par exemple, qui est pour moi un viol).
La convergence des luttes est notre seule option. C'est une logique à suivre que de lutter contre toutes formes d'oppressions que ce soit celle basée sur la race, le sexe, l'espèce, l'orientation sexuelle, l'identité de genre mais aussi la classe sociale, l'âge ect ect Si on arrive à se respecter les uns les autres on arrivera aussi à respecter la planète qui nous accueille :)

Je crois que l'antispécisme est une réponse à toutes les formes de maltraitances issues des enjeu de pouvoir.
Le respect et la compassion s'étendent à tous les domaines, on ne peut pas l'être que dans un domaine de la vie
impact industrie viande/environnement + surexploitation des femelles
Parce que tout est lié
Parce que tout peut se résoudre avec du respect
Parce qu'elles se rejoignent
Le veganisme est écologique.
l'ouverture d'esprit est général, ou alors elle n'est pas
Premièrement, car pour respecter les animaux (donc plus faible que soit) il faut cesser d'exploiter ceux comme nous, donc une prise de conscience globale engendrerait un respect plus globale. Et ensuite, l'industrie de la viande, laitière, du textile et du plastique marche sur un système inégalitaire à tout point de vue, qui détruit autant l'environnement que les classes ouvrières.
Elles s'entre coupent.
La base de toutes discriminations c'est le patriarcalisme
Le féminisme et le véganisme vont de paire
En tant que protectrice de la vie animale, je pense aussi devoir protéger la vie humaine (car humain =animal)
Oppressions basées sur des critères non pertinents : origine, sexe, espèce
Elles se recoupent, ce sont des luttes contre la discrimination en général
Parce qu'elles ont toutes le même fondement: un profond besoin de changement, d'anéantissement de l'individualisme pour un retour à des valeurs altruistes
elles sont toutes liées par la lutte contre un système qui oppresse les plus faibles
Convergence des luttes
Quasiment toute lutte est intersectionnelle
Faire avancer une lutte contre une discrimination, peut faire réfléchir et avancer la lutte contre d'autres discriminations.
Le même ennemi : le patriarcat
Toutes les luttes que vous citez ont un rapport avec l'oppression de population et/ou de l'écosystème. Ces luttes se rejoignent dans le sens où elles portent des valeurs de respect de toutes les formes de vie. La déconstruction d'une forme d'oppression ouvre l'esprit aux autres (à mon sens).
Car chaque "cause" est intimement reliée à sa voisine soit par son origine (passé) soit par les moyens déployés pour se battre POUR et non CONTRE quelque chose !
Parce que tout est lié
Ces luttes convergent toutes vers une abolition du système capitaliste
antispécisme se rapproche très près de l'antiracisme je crois !
Pour le respect de tous
Car l'une ne va pas sans l'autre. Nous luttons pour les droits fondamentaux des animaux non-humains mais aussi pour les animaux humains !
Tous ces mouvements sont une dénonciation de modes de pensées obsolètes
L'une peut amener à en découvrir une autre

tolérance envers les autres animaux humains ou non humains
Tout est lié
on y parle toujours du respect de soi et d'autrui
Toutes ces causes ont un point commun : la remise en question de nos habitudes, de nos traditions, de notre éducation et de notre société
Par logique, observation et analyse
Le veganisme est une branche de l'écologie, et tant qu'on ne saura pas atteindre un certain niveau de "non discrimination" pour les Hommes on ne saura pas le faire pour les animaux (cf einstein, mathieu ricard, le dalaï-lama etc etc))
Le respect de toutes les vies, l'acceptation des différences, le bien vivre ensemble
L'intersectionnalité c'est le bien
le social est lié aux autres facettes de notre société
Être vegan permet également de réduire la pollution causé par la production agricole
La convergence des luttes est un idéal à atteindre selon moi.
Certains aspects sont communs à ces luttes et toutes sont à prendre en considération dans notre manière de militer et de penser la société future que nous cherchons à créer.
Non respect des autres être vivant. Mentalité trop encre dans le passé.
Tout est lié mais ce serait trop long à développer.
Nous vivons dans un monde partagé où nous sommes tous liés les uns aux autres, être humains, animaux, nature...
Elles sont toutes liées dans leurs fondements/mécanismes (refus d'accepter la différence, indifférence à la souffrance des uns et des autres pourvu qu'il y ait du profit, injustice organisée au niveau collectif "large").
Respect d'autrui
Protection des droits, altruisme et bienveillance envers le vivant
Ce monde et les sociétés sont un tout. Chaque événement négatif impact sur quelque chose d'autres et la chaîne est infinie.
Tout est lié (intersectionnalités) (car le contexte est le même pour cette société patriarcale capitaliste); par exemple sexisme et spécisme ont des similarités (voir La politique sexuelle de la viande par ex)
S'engager dans ces causes peut nous permettre d'être plus ouvert d'esprit et tolérant et donc sensible à d'autres choses importantes et qui peuvent amener à être meilleur
Parce que toutes les causes se valent
C'est la discrimination
Dignité humaine et evolution spirituelle...
Apprendre à lutter pour une cause simplifie la compréhension des autres oppressions, les arguments fallacieux pour exploiter les individus sont souvent les mêmes. Déconstruire le concept du mâle blanc hétéro cisgenre supérieur aux femmes, aux noirs, aux gays, à son environnement et aux non-humains.
Parce qu'il s'agit de luttes pour l'égalité et contre les dominations. Il a d'ailleurs été prouvé en psychologie sociale (voir articles de Dhont) que attitudes envers le veganisme, antiracisme et antisexisme sont sous tendus par un facteur commun, qui a trait justement à cette non-acceptation des inégalités. Ensuite, structurellement elles se rejoignent, le sexisme, l'exploitation des animaux, de la nature sont tous les trois liés historiquement et philosophiquement (cfr concept de écoféminisme).
Car l'empathie concerne tous les êtres vivants sur terre
L'antispécisme touche toutes les espèces dont la nôtre... avancer vers un monde plus juste et plus égalitaire doit se faire à tous les niveaux

On commence à être sensible à l'une de ces causes puis tout arrive en cascade. Elles sont liées.
Parce que la cause est la même, aka notre système
Toutes mes causes ont une même racine, la demande du respect : de la diversité, de la différence, de la non compréhension, d'une nature différente.
Intersectionnalité
Je pense que toutes les luttes convergent dès lors qu'on prend en considération la sentience comme critère de discrimination. Lutter pour minimiser les souffrances des femmes, des personnes racisées, des personnes non binaires, des personnes spécisées, etc... c'est un tout, et il me semble incohérent de se battre contre l'oppression d'une seule catégorie d'individu si ces individus sont sentients et ont des intérêts à vivre.
Respect des autres humains et de notre habitat commun
En arrêtant de manger de la viande je diminue de fait mon bilan carbone
Parce que la manière dont les injustices qui ont été combattues, sont d'un point de vue historique et sociétal, identiques sur beaucoup de points. Les arguments des gens qui veulent les voir perdure sont d'ailleurs souvent les mêmes. Que ce soit pour l'esclavagisme, le sexisme ou le spécisme on peut entendre "on a toujours fait comme ça", "ce n'est pas naturel", "ils/elles ne souffrent pas", "ça va mettre plein de gens au chômage". On peut clairement voir que dès qu'il s'agit d'une injustice systémique, elles sont basées sur le même fonctionnement. Je pense que, par exemple, les personnes racisées n'auront aucun mal à comprendre les arguments antisécistes qui traitent de la discrimination faite sur de simples différences physiques.
Ouverture d'esprit
Ecologie = respect de son environnement
Tous relèvent d'une oppression qui bénéficient aux mêmes personnes.
Parce que le non respect, l'intolérance et l'inconscience peuvent faire bien des dommages"
Parce qu'on est tous liés
Tous les sujets sont connectés
On parle dans tous les cas d'oppression systémique sur des individus considérés comme inférieurs
Elles reposent sur des valeurs communes
Lutte pour la bienveillance et le respect
Oui, on retrouve ce concept dans l'écoféminisme
Car elles sont interreliées par exemple être omnivore est enraciné dans la société capitaliste de consommation avec toutes les publicités. Le veganisme c'est aussi une façon de combattre le capitalisme. Aussi le racisme et le spécisme, tous les animaux sont égaux et un ne vaut pas plus que l'autre.
Vegan = moins de pollution en gros
Combat pour Justice et liberté pour tous.tes
Dans tous les cas il s'agit de respect de l'autre
Elles peuvent se conjuguer et se rejoindre
Je pense que le fait de lutter contre une forme de discrimination tout en cautionnant une autre est profondément incohérent. Et le fait d'être végétalien est sûrement l'un des gestes les plus importants (voire même le plus important) d'un point de vue écologique.
Oppression commune
nous sommes tous égaux; sexe, origine, race, choix sexuel... pourquoi tuer ses voisins, des animaux, des personnes différentes! tant que les gens, les êtres vivants ne font pas de mal aux autres, pourquoi les maltraiter???

Tout le monde devrait être traité de façon égale qu'importe le sexe, la couleur de peau, l'orientation sexuelle, la religion
Le respect de l'autre
Moins d'animaux d'élevage, c'est moins de terres cultivées uniquement pour les nourrir, et plus de terre pour nourrir l'homme.
C'est trop complexe pour être résumé. Globalement le capitalisme a tout exacerbé, l'exploitation des femmes (cf Caliban et la sorcière, de Silvia Federici), des animaux, le racisme (notamment à travers l'esclavage). Et la colonisation a répandu l'homophobie.
Élevage contribue à la destruction des ressources planétaires
Lutte contre les oppressions
La convergence des luttes peut se faire autour de valeurs communes. On a pas un coeur seulement pour les animaux, on a un coeur et une conscience pour tout, ou alors on n'en a pas.
parce que tout est lié : se croire supérieur à un autre être n'amène que de la souffrance.
compassion et respect mutuel
Les démarches sont liées et être militant pour une cause pousse à l'être pour d'autres
Nous faisons partis d'un tout. L'humain est odieux avec ses semblables, la nature et les animaux, tout est lié.
L'empathie permet d'aller vers l'autre, le comprendre et l'aider et tout est lié
Le respect du vivant.
Parce que les opprimés quels qu'ils soient méritent d'être entendus et le monde en général devrait être plus juste envers tous
Si on se bat pour une cause, c'est que ce qui est en place ne fonctionne pas ou plus. Vouloir changer les choses et les mentalités est le point commun entre toutes les causes. Faire bouger les choses d'un côté aura forcément un impact sur le reste. Repenser son rapport à la nature et aux autres.
C'est un ensemble de valeurs qui se rejoignent parfois. Long à expliquer
La convergence des luttes est la clef
Le veganisme prône l'empathie et le respect de la vie d'autrui. Toutes les vies, tous les êtres vivants comptent et se doivent d'être respectés, d'avoir leur liberté et de ne pas craindre pour leur sécurité
J'ai pas trop compris la question, j'ai répondu non dans le sens où je ne pense pas que le végétalisme empêche d'être féministe et de lutter contre la déforestation par exemple. Donc je ne pense pas que le végétalisme impacte le féminisme ? Je crois si j'ai bien compris
Dans la société actuelle, il est dur d'être végétalien, donc si quelqu'un a déjà une vie compliquée à cause de diverses discriminations il est plus dur de devenir végétalien.
Toutes ces causes étant un seul et même combat pour l'égalité (des humains, des êtres vivants), chaque petit pas pour l'un ferait avancer l'autre. De plus, il y a aujourd'hui des problèmes communs entre ces causes : par exemple, la charge mentale du foyer et les initiatives écologiques à la maison sont souvent portées par les femmes.
La réflexion de l'antispécisme est globale.
Lorsque l'on a compris le fondement de chaque discrimination (basée sur la différence), on peut s'apercevoir que toutes ces luttes sont intrinsèquement liées à la nature humaine.
Changer les mentalités de chacun, leur faire ouvrir les yeux sur toutes ces causes qui ont une grande importance
Le respect des uns et des autres
Car si on est cohérents on ne peut que s'opposer à l'oppression, que ce soit des animaux, des femmes, de la planète, des personnes lgbtq...

Le manque respect d'un être vivant en fonction de son espèce, sa race, sa couleur, sa religion, son sexe... et le début de tous les combats précités.
Toutes ces luttes ont en commun le respect des droits que certaines catégories de personnes (animaux, personnes racisées, femmes, LGBTQIA+, personnes avec un handicap, enfants ou personnes âgées...)
Tout peut toujours être lié, mais de base il s'agit de problématique différentes
Le véganisme joue sur l'écologie car on pollue moins. Quand on voit la vie que vivent les femelles, ça joue du féminisme
Meme combat
La façon dont nous traitons chaque individu impacte la société. C'est de ces cases et croyances spécistes que les inégalités perdurent.
En respectant la vie dans son ensemble que ça soit celle d'un animal ou d'un humain. Aucun ne devrait mourir sauvagement ou être contraint dans ses choix.
Altérité et respect de ( 1 ) autre
Ces causes font (pour moi) consensus puisqu'elles visent à faire valoir des droits sociaux pour tous et toutes afin de vivre en harmonie.
La surproduction animale conduit à la destruction de la planète
Aller vers une société plus respectueuse de la différence et avec moins de souffrance
Parce qu'il est rare qu'une personne subisse un seul type d'oppression
Car tout est lié.
Élevage intensif est une pollution et un assassinat perpétuel
Il s'agit à chaque de prendre soin de l'autre et d'être à l'écoute de son bien être
Convergence des luttes
Luttes contre toutes les oppression et injustice
Le respect, et le manque de respect, d'égalité, sont au coeur de chacun des problèmes. L'écologie et l'antiracisme (qui regroupe à mon sens toutes les personnes opprimées - sans faire de sous-catégories qui divisent) luttent contre toute inégalité et pour un respect global et mutuel.
On es dans un schéma systémique d'oppression. Le but et de le comprendre et de tous les faire sauter.
Car elles prônent une lutte contre l'injustice, de la supériorité d'un individu sur un autre
Parce que c'est abusif cette fausse supériorité de l'humain sur les autres espèces. Cette modèle de consommation nous amène au colapse
Convergence des luttes pardi
Le respect de la vie et de la différence est commun dans ces luttes.
Tout se rejoint. Une vie est une vie peut importe sa "race" sa couleur son handicap sa religion son genre sa sexualité....
La respect de chacun, lutte contre la discrimination
Chacune d'elle tend à montrer l'importance de chacun sur terre. Respecter les autres sous entend respecter tout ce qui nous entoure, les animaux compris.
Toutes les luttes convergent
Convergence des luttes pour renverser le patriarcat et capitalisme qui multiplient les oppressions
systèmes inter-dépendant, avec des interactions
Elles dérivent toutes d'un système patriarcal et colonial



Les problèmes sociaux et environnementaux sont extrêmement liés; la solution à un des problèmes dépendent aussi de la résolution des autres problèmes.
Elles sont liées, le processus est le même « penser qu'en certaine catégorie d'êtres a plus de pouvoir, n'a pas les même privilège que une autre catégorie »
Concernant l'écologie, elle est de toute façon intimement liée à l'élevage de masse (effet de serre, ressources en eau, culture OGM servant uniquement à nourrir le bétail,...). Pour les autres cause, on ne saurait prôner la vie et la liberté pour les animaux sans en faire autant pour les humains
Le respect de L'autre dans sa différence et le désir de ne causer aucune souffrance se retrouvent dans toutes ces causes
Tous les combats se rejoignent
Je suis contre toute forme d'oppression et de domination
Tout est lié
Les problématiques environnementales et écologiques se rejoignent, l'es minorités sont toujours celles qui souffrent et sont dévalorisées
Je pense qu'elles sont liées, le veganisme est très lié à l'écologie et avec les autres on parle aussi de respect et tolérance envers d'autres êtres vivants.
Tout est lié. Le véganisme peut être écolo, ou pas. Si on se sent concerné par les 2, on consomme encore différemment.
- de champs pour les vaches + de nourriture pour les humains (baisse famine), impact carbone plus faible , baisse des émissions de gaz à effet de serre. Une personne avec empathie et compassion, comprends les causes, se met à la place de l'autre, dans la non violence et l'équité <<< mot très important (lgbt- antiraciste- féministe).
Le végétalisme est directement lié a l'écologie
Parce qu'au fond, c'est pour moi la volonté de vivre dans un monde sans souffrance intentionnelle, de considérer l'individu autrement, de vivre en harmonie avec soi, les autres, et la nature, la planète...
Tout est dans le même système d'oppression
Des causes pronant l'egalite, l'équité, don't forcément liées
Tout est lie :shrug:
Toutes les causes sont liées car elles découlent d'un même système de prédation du vivant et des ressources naturelles: le capitalisme
Le respect des uns et des autres
Car je pense que tout est lié et que toutes ces luttes reviennent à une seule chose, le respect. Le meilleur moyen de vivre en harmonie pour moi c'est de prendre conscience de tous ça.
Écologie et animaux sont co dépendants
Ce sont toutes des communautés discriminées
Penser au respect de la vie en général
Toutes les oppressions systémiques sont interconnectées et découlent des intérêts personnels et collectifs d'une minorité dominante, dont le représentant et ultime bénéficiaire est l'homme cisgenre blanc valide, hétérosexuel et riche. Se battre pour une seule de ces causes signifie se fourvoyer sur la nature réelle des oppressions, en pensant pouvoir abolir certains rapports de domination tout en en maintenant d'autres.
La prise de conscience d'un phénomène entraîne souvent une prise de conscience plus globale. De plus c'est une lutte contre les dominations en général. Quand on fait tomber les dominant.es (personnes ou entités) toutes et tous en bénéficie.
Pour le respect de toute vie

Nous sommes tous égaux tous différents mais au fond on se ressemble
Par exemple la charge mentale qui pèse sur les femmes et conduit à ce qu'elle développe + que les hommes une écoanxiété. Cela a donné l'éco-féminisme.
La question est mal formulée. Difficile de comprendre.
Point commun : la justice et l'égalité quelque soit notre condition
Elles sont toutes étroitement liées à l'avènement du capitalisme et à la domination, marginalisation et exploitation de groupes sociaux
Par exemple le féminisme devrait considérer aussi les femmes "du règne animal" car l'animal c'est une personne !
manger végétalien élimine la plus grande source de pollution et de destruction de la planète (méthane, transports d'Animaux à travers les continents, déforestation pour cultiver des céréales dédiées au bétail, quantité d'eau utilisée pour cette industrie...).
Par ailleurs, il semblerait que défendre les droits et intérêts des Animaux implique de défendre les droits des êtres les plus vulnérables en général, et /ou victimes de discriminations (d'où le lien avec les luttes contre racisme, sexisme, homophobie, transphobie, et je rajouterais pédocriminalité et maltraitance en général, y compris envers des personnes âgées et/ou handicapées ).
C'est un combat général pour une société plus égalitaire.
Si on tire la ficelle on se rend compte que tous les combats sont liés. Respect, considération... Les minorités sont la majorité et ce n'est pas moi qui le dit mais Barbara Butch 🤔
Il s'agit du sujet central du respect de l'autre
le fait de respecter les choix de chacun
Toutes causes sont nobles, l'entraide et la solidarité est toujours une force
Aimer les animaux et vouloir les protéger c'est aussi aimer les humains car la lutte écologique protège l'humanité. L'antispécisme c'est ne pas faire de différence entre les animaux et l'importance de leur vie, si on peut faire cette démarche envers les animaux on peut aussi le faire envers les humains d'où le lien avec l'antiracisme. Et je dirais que, plus largement, le veganisme montre une force de caractère et d'amour. On va contre le système qu'on nous propose (et impose) depuis toujours. On est plus apte à adhérer à d'autres causes qui vont à l'encontre du modèle patriarcal et hétérocentré.
Je ne sais pas comment répondre clairement. Antispécisme = respect de chaque vie donc 0 oppression donc fin du sexisme/racisme/spécisme/homophobie/transphobie/etc. Et 0 exploitation animale = diminution des GAS/pollution = la planète respire
Convergence des luttes
Comme indiqué plus haut. C'est une question de non violence, à tous points de vue. Donc ça va ensemble. École : vegan et bio (pas indus pour raisons éthiques autant que de santé)
Tout est lié et toutes ces causes sont basées sur le respect et l'équité
Car elles posent toutes le problème d'amour universel et de respect des différences. Toutes sont imbriquées les unes aux autres. On ne peut pas plaider la cause des femmes tout en étant raciste car on décide de mettre de côté une certaine catégorie de femmes, par exemple.
L'ouverture d'esprit nécessaire à la prise de conscience d'une de ces causes engendre de fait une prise de conscience générale.
L'exigence de respect que j'ai envers les animaux s'applique aux humains.
Car il y a une réelle convergence des luttes (ex : antispécisme et féminisme = domination et violence avec les inséminations sur les vaches par exemple) et si on se dit antispéciste on respecte la vie et on se bat pour l'égalité donc on se doit d'être antiraciste, écologiste et féministe
Car elles ont la même finalité

<p>Selon moi le veganisme et l'écologie sont très liés: En devenant végétalien que ce soit pour vous, les animaux ou la planète vous allez vous informer de plus en plus sur ce nouveau mode de vie, vous allez donc vous rendre compte que oui être végétalien peut avoir un impact assez important sur l'environnement, et par conséquent vous essayerez au mieux d'être végétalien tout en étant écolo! après être devenue vegan je me suis également mise à devenir minimaliste et à m'intéresser au zero déchet.</p> <p>Concernant l'antiracisme, le féminisme et LGBTQ+, je pense que si vous devenez végétalien pour des raisons éthiques, il y a de forte raison que vous soyez tout autant engagé pour d'autres causes, car vous ne voulez que justice, liberté et égalité:)</p>
Minorités opprimés, animaux comme humains même combat.
Les luttes convergent pour un tas de raisons, par exemple féminisme et spécisme (exploitation du sexe féminin, indépendant de l'espèce) et pareil pour le véganisme et l'écologie (pollution par l'agriculture intensive)
Tout est lié, je crois bcp à la convergence des luttes.
Apprentissage de l'empathie
Le respect de l'être vivant est une base commune
Parce que le respect fait partie de toutes les luttes. Je respecte les êtres vivants sous toutes leurs formes, leurs origines, leurs couleurs, leurs religions, leur préférences alimentaires ou sexuelles... etc. On ne choisit pas de respecter une seule de ces luttes sans être hypocrite envers les autres.
interdépendance, respect du vivant en général pas que des animaux
Cohérence
Convergence des luttes
Elles sont toutes liées en elles puisque le fond de ces causes est de permettre une liberté de vie et de choix pour tous
Convergence des luttes. Toutes les discriminations ont des points communs et partent des mêmes points
Toutes luttent contre le patriarcat
Car de fait le veganisme prône l'égalité des droits entre tous les animaux humains et non-humains.
On ne lutte pas contre une oppression en utilisant une autre. Une partie de la solution se trouve dans la convergence des luttes.
Accepter tout le monde sans injustices sans violence sans exploitation de l'un par l'autre des uns par les autres
Car on lutte pour les mêmes combats, considérer tout le monde pareil!
Elles ont les mêmes origines finalement
Il y a des points communs entre ces causes, ou des retombées de certaines sur d'autres. (Par exemple, le veganisme peut découler de convictions écologiques, et a un impact sur l'environnement, etc.)
Car on lutte pour les mêmes combats, considérer tout le monde pareil!
Toutes ces causes combattent l'injustice et je crois à la convergence des luttes.
systèmes de domination entrelacés au capitalisme
De par leur points communs :1) lutter contre diverses formes d'exploitation, de violence et de discrimination. 2) Protéger
Entre le véganisme et l'écologie, c'est une évidence. Pour le reste, je crois que développer l'empathie est un cercle vertueux.
Parce que le but est le même : faire de la place pour tous, plus de respect, moins de barbarie, etc
Toutes les causes sont liées: respect de la vie, retour au naturel
Même creuset : la violence
Ce sont des sujets qui peuvent recouper donc oui

Car elles ont toutes pour but de mettre en évidence l'impression de "minorités" par une "majorité" qui s'arroge tous les droits
Le respect et la tolérance du vivant.
Toutes ces causes luttent contre la discrimination de personnes opprimées
Convergence des luttes, mécanismes de domination sociale identiques à ceux pour la nature (écologie sociale cf. Bookchin)
L'écologisme et l'antispécisme sont très liés et un écologisme antispéciste ne sera pas le même qu'un écologisme des éco systèmes
Vouloir la non violence touche toutes les causes. Toutes les formes de discrimination.
Au final les problèmes sont à peu près les mêmes, manque de respect car différent de nous par exemple
Le lien entre alimentation et écologie est évident.
Cesser ou limiter l'élevage intensif limite la consommation de carburant, d'eau, de surfaces cultivées pour nourrir les bêtes, donc la déforestation, etc. De nombreux enjeux écologistes donc. Le racisme divise l'international et c'est à l'international que cette lutte écologiste doit avoir lieu, chacun à égalité, femme, homme, étrangers, tout le monde.
Car ces causes sont toutes issues d'une lutte face à une oppression (celle des riches, des hommes, du système global, ...)
Toutes défont une haine qui ne devrait exister...
Toutes se battent pour la considération de leurs droits sans aucune barrière (races, sexes, ethnies...) Égalité pour tous êtres vivants
impact de l'industrie de la viande: environnementale, transport, appauvrissement des terres, consommation en eau et nourriture...
Elles mènent toutes vers un pacifisme au sein du monde vivant
Le point commun de ces causes est l'ouverture d'esprit, forcément elles peuvent impacter.
Parce qu'elles luttent toutes contre des oppressions systémiques qui ont la même racine.
Le féminisme et l'antispécisme = femmes exploitées
Surtout l'écologie qui pour moi est profondément liée
Parce que la convergence des luttes est la clé de la réussite
oui car l'antispécisme et l'antiracisme ont pour point commun la volonté de ne pas discriminer un être qui nous semble différent de nous, les logiques sont fondamentalement les mêmes.
Intersectionnisme
Vegan sans être écologique ou éthique c'est avancer à reculons.
Respect de la nature et égalité des espèces
Intersectionnalité des luttes
La production de produits animaux est une des principales causes de pollution / déforestation / destruction de la biodiversité
Si par "impact" on peut dire s'entraider, ou se comprendre, oui. Car pour chacune de ces causes on essaye de défendre une injustice profonde, et de donner la parole et le choix.
Le véganisme est la meilleure manière d'avoir un impact individuel sur l'écologie.
les principaux dominants dans chaque oppression sont les mêmes
Être vegan impacte sur l'écologie

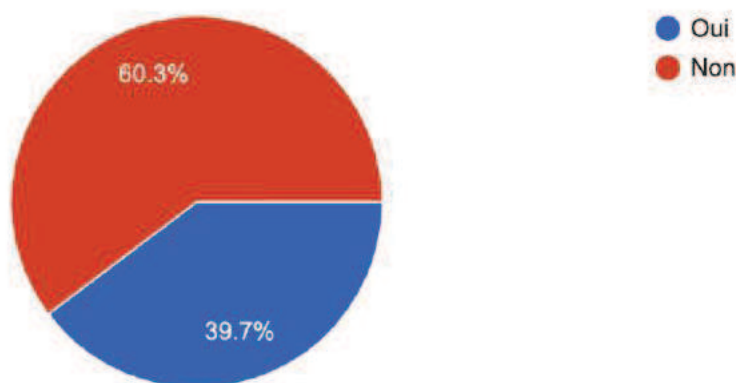
Toutes les formes de vie sont liées. Lorsqu'on commence à considérer que certaines vies - celles des animaux - valent moins que d'autres, et que l'on peut leur infliger toutes sortes de tortures inutiles, c'est une porte ouverte au manque de respect de la vie en général et donc potentiellement celle des êtres humains et de l'écosystème en général. L'industrie des viandes animales est une source majeure de destruction de l'environnement.
La convergence des luttes. Elles ont un ennemi commun qui est le système patriarcal et par extension le capitalisme.
Un anti spéciste ne peut fondamentalement pas être mysogine ou raciste par exemple
Elles sont liés dans le sens où elles représentent toutes une approche progressiste.
Toutes les minorités ont point commun, elles sont opprimées et pourtant elles ne demandent qu'une chose s'exprimer.
Elles concernent toutes le respect des autres, de l'empathie envers autrui
Si l'on est pour l'entraide, le partage, le respect de la vie et des êtres vivants, il n'y a aucune raison de négliger l'une de ces causes ....
elles incarnent la tolérance et la bienveillance
devenir conscient.e de certains problèmes que notre société masque implique de changer sa perception à différents niveaux
Chacune d'elles aide à arrêter de penser à son confort et ses problèmes qui peuvent être minimes faces à d'autres personnes, chaque cause nous rendent plus sensibles, empathiques et responsables.
Tout est lié au respect d'autrui, tout est causé par le fait que certains étendent leurs droits en rognant sur ceux des autres.
Toute oppression mérite d'être combattue.
convergence des luttes
L'ouverture d'esprit que ça prend pour devenir vegan nous fait ouvrir les yeux sur beaucoup d'autres choses par extension. Défendre les opprimés c'est le but
vers la justice
C'est un état d'esprit dans sa globalité
Elles ont toutes une racine commune : respecter un autre être vivant
L amour et le respect des autres
Elles découlent toute d'injustices, de discrimination, ou de non remise en question de nos actes
Même fondement ; penser que certains sont mieux que d'autres et doivent avoir des privilèges. Et les autres peuvent être exploités et méprisés
Par respect pour l autre, par obligation de trouver facilement sa place dans un monde où nul n est supérieure à l autre.
Elles prône la même chose : le respect et l'empathie
Parce qu'elles ont en point commun le respect et la tolérance
Le capitalisme libéralisé concentre et centralise la production afin de gagner en productivité. L'industrie tue l'environnement, les organismes et les sociétés.
Elles prônent la tolérance, le respect, la vie
Être antispeciste c'est ne pas faire de distinction quelque soit l'espèce. Si en tant qu'être humain je ne me sens pas supérieure aux animaux, je ne peux raisonnablement pas me sentir supérieure à certains êtres humains. / Devenir vegan est la meilleure solution pour lutter contre le dérèglement climatique. Être écolo mais ne pas être vegan c'est de l'hypocrisie. / Être féministe c'est militer pour que le corps de la femme ne soit pas vu comme un objet, comme la propriété de quelqu'un d'autre que soi. Alors comment peut-on accepter que les vaches se fassent inséminer artificiellement et qu'on leur enlève leur bébé ? C'est de l'exploitation sexuelle.
Car les systèmes oppressifs fonctionnent tous selon le même modèle et on peut s'inspirer de n'importe quelle lutte pour établir une méthodologie d'action pour une autre.

Je pense simplement que tout a toujours un lien
Le véganisme est motivé par une vision globale des injustices et des inégalités de droits. Un végan a étendu sa compassion et son respect des différences à toutes les espèces. Lorsqu'il y a des victimes, on doit se mobiliser ou au moins ne pas soutenir ou financer, même indirectement, des injustices.
Car c'est le respect à l'autre qui se m en jeu.
Toutes basées sur le respect de l'autre
Impact de ce que l'on mange sur l'environnement
Toutes les luttes sociales sont liés, elles combattent toutes des o pressions.
Car les systèmes oppressifs se rejoignent et se retrouvent avec des causes similaires
Elle sont toutes reliés, les oppressions sont toutes basées sur le même système
Tout est lié, il faut sortir du système de pensée que l'on nous inculque dès la naissance et ré-apprendre à faire ses propres choix en fonction de son cœur et non de la société actuelle.
La base est l'alimentation. Comment peut-on être bon si l'on mange la mort dans notre assiette ? 😊
parce qu'elles concourent toutes au même but pour la sauvegarde de l humanité et de la planète
Le respect a un impact positif sur tout
On doit pouvoir se respecter
intersectionalite
Intersectionnalité
C'est aussi une lutte contre les discriminations
Des choses en commun : opposition à des oppressions
Écologie et alimentation sont liées.
Démarche de compassion etendue
Car les valeurs défendues sont les mêmes
Parce que toutes sont liées au respect
Plus on agit pour que chaque individu soit respecté plus on inclut tout type d'individus
la convergence des luttes est nécessaire
Le végétalisme fait réfléchir à sa manière de consommer.
Tout cela est lié à la notion de pouvoir sur autrui ou sur la planète
Convergence des luttes ; compassion et respect pour tous
C'est un tout.
Car toute les luttes sont liées, au final on se pas tous pour un monde plus juste et plus respectueux de tous.tes
Elles permettent d'éveiller les consciences dans une direction générale commune : plus d'empathie et d'esprit critique sur le fonctionnement de nos sociétés.
Je pense que tous les systèmes d'oppression sont inter-connectés et que pour abolir l'un, il faut abolir tous les autres.
La consommation de protéines végétale impacte moins l'environnement, antiracisme et antispecisme sont deux formes de discriminations

<p>Écologie ne va pas sans bien être animal, ne va pas non plus sans lutte sociale. Nous le voyons bien, notre système capitaliste qui élève intensivement des animaux pour les plus riches est le même qui laisse les pauvres avec le strict minimum voir moins. Changeons tout ça, ça va ensemble. Vegetaliser l'assiette, c'est redistribuer tout les aliments que les animaux domestiques mangent au plus grand nombre, c'est libérer de l'espace pour nourrir plus de monde, libérer de l'espace, créer + de travail pour plus de monde....</p>
<p>Quand on est vegan car on estime que la vie des animaux a de la valeur, on est obligés d'estimer que la vie des personnes même différentes de nous (par la couleur de peau, par l'orientation sexuelle etc), a de la valeur également et doit être respectée.</p>
<p>Tout est lié</p>
<p>Elles ont toutes comme base le respect du vivant sans émettre de jugement en respectant la nature de chacun.</p>
<p>Dans ma compréhension, la pensée antispéciste voudrait que tout les êtres vivant puissent vivre de façon équitable. Je suis intimement persuadé que si l'humain commençait à comprendre et à être sensible à la souffrance faite à un être vivant sentient, il essayerait de réduire la souffrance qu'il cause à Autrui.  Dans mon raisonnement si nous avons de l'empathie pour un animal non-humain, qui est différent de nous, alors la violence/haine envers d'autres que nous se réduira.  Je pense que gandhi résumait un peu cela dans sa phrase "On peut juger de la grandeur d'une nation par la façon dont les animaux y sont traités."</p>
<p>Tout est lié lorsqu'il s'agit de comportement social</p>
<p>Ce sont des causes qui prône le respect des autres</p>
<p>Toutes proviennent d'une conscience d'un besoin de tolérance et de respect envers les autres. Plus les consciences s'éveillent sur l'une des causes plus les personnes seront enclines à appliquer le même exercice intellectuel pour les autres causes.</p>
<p>Apprendre à respecter chaque vie humaine/animale</p>
<p>Oui toutes les causes sont à mener ensemble et non séparément, on ne peut pas choisir qu'un seul combat car tous sont liés</p>
<p>Parce qu'elles sont toutes liées</p>
<p>Si on est contre la souffrance animale, pour un meilleur environnement, on l'est pour tous ceux qui sont discriminés et qui souffrent de rejet et de haine. Végétalisme = consommation moins polluante et moins énergivore.</p>
<p>Parce que chacune de ces causes n'a de sens qu'en corrélation les unes avec les autres et ne veut rien dire en soi prise isolément</p>
<p>Elles peuvent autant avoir un rapport entre elles (sécurité pour assurer les droits des individus), l'antiracisme passe par le féminisme (considération des femmes racisées), le droit des hommes passe en partie par le féminisme et inversement (incluant les cas limites), la liberté de parole qui a permis de défendre des idées progressiste jusque là et qui permet de toujours faire avancer les idées, les luttes transidentitaire (que je défend pas mal) ont un rapport aux féminismes, etc. L'antispecisme quant à lui dépend avant tout de la liberté de parole pour ne pas se faire restreindre par d'autres visions spéciste des différentes luttes politiques, je suis contre l'injonction à la dite convergence des luttes mais bien plus bienveillant à l'égard de concept sociologique tel que l'intersectionnalité</p>
<p>très résumé l'élevage d'animaux destinés à la viande en Europe à un impact sur l'environnement, la production de fourrage pour les nourrir à des répercussions direct en Amérique du Sud aussi bien sur les milieux naturels que sur les personnes y vivant. Je ne me vois pas dissocier non plus féminisme et lutte sur la reconnaissance LGBTQIA+</p>
<p>La lutte contre les inégalités entraînent tous les combats cités précédemment</p>
<p>Sur la question environnementale, c'est évident le lien qu'il y a. La production de matière animale à consommer produit énormément de CO2, augmente les inégalités à travers les pays du monde (nous consommons les produits que d'autres pays pourraient consommer chez eux, pour eux : ex, le poisson, nous empêchons certains peuples sur les littoraux de s'en nourrir car « nous » avons besoin d'en consommer, or, nous avons les moyens de consommer autrement). Nous produisons et polluons, nous importons et polluons, les gens pillent les animaux et donc les hommes</p>

Tout est lié. Si on considère les autres espèces égales à la notre, on arrêtera de détruire la nature et on ne pourra plus trouver différente une personne de notre espèce qui n'a pas la même couleur de peau, le même sexe, la même orientation, etc
Même réponse qu'au dessus ;)
Ça revient à que tout le monde vive juste en paix
Toutes ces causes s'entrechoquent et viennent contrer un système obsolète.
le respect de tous
l'écologie et le féminisme , si on fait plus de chose soit même sans renvoi un peu la femme dans la cuisine par exemple
Tout est inter-relié
La tolérance, le respect d'autrui et du vivant dans son ensemble ne dépend pas d'un genre ou d'une espèce
Si l'on pouvait tous aller dans le même sens éthique et faire le bien en continue, on sauverait la planète en 2 jours.
Car elles sont toutes interconnectées, nous vivons tous sur la même terre.
Ce sont des luttes contre des oppressions
L'acceptation, le respect viennent avec la prise de conscience

## 12. Pensez vous que la possibilité d'être végétalien·ne relève d'un privilège ?



## 13. Si oui, duquel ou desquels ?

Celui d'avoir un cerveau fonctionnel



<p>Malheureusement le véganisme n'est pas forcément accessible pour plusieurs raisons. Premièrement, tout ce qui est marqué comme végane peut être cher. Les supermarché bio et les magasins spécialisé en produits véganes ne sont pas accessible du tout niveau prix. Deuxièmement, c'est une question d'éducation. Dans nos systèmes éducatifs, on nous parlent tout le temps des bienfaits du lait ou de la viande (merci les lobbys), et moins des légumes et fruits. Encore pire, JAMAIS de l'impact des industries d'exploitation animale sur notre environnement, notre mode de vie, sur notre santé. Quand ces choses nous impactent qu'indirectement, on va pas forcément y réfléchir quand on doit nourrir notre famille ou aller faire les courses qui offrent des milliers de produits omnivore, mais que quelques produits véganes cachés dans un petit coin...Donc oui avoir cette réalisation du véganisme, d'avoir l'argent, de pouvoir sortir de ce cercle vicieux, relève d'un privilège important. C'est à nous, végétalien.ne, de pouvoir montrer au monde que c'est un mode de vie qui n'est pas mauvais pour la santé (qui peut même être très bien), de notre impact sur l'écologie, et donner plus de visibilité à l'exploitation animale dans notre monde. Mais tout cela, en respectant les différences culturelles et les sensibilités qui peuvent avoir lieu chez les gens différents.</p>
<p>Privilège de pouvoir se questionner sur ce genre de sujet ( beaucoup de personnes précaires n'ont pas l'énergie ou les moyens de se questionner)</p>
<p>Cela dépend du contexte. Le "white veganisme" peut être raciste et classiste si le mouvement dénonce toute personne non végane sans prendre en compte sa situation (culturelle, santé, économique et sociale, etc)</p>
<p>Celui d'avoir la possibilité de choisir son alimentation, d'avoir la possibilité d'y réfléchir sérieusement et de mettre en place des choses pour l'améliorer.</p>
<p>Nécessite d'avoir accès à une bonne information nutritionnelle. Et les produits souvent bios engendrent un surcoût financier ; accès aux produits (si on veut des simili) difficile en milieu rural ; de "classe" car à mon avis il faut avoir du temps, de l'argent pour réussir à adopter un mode de vie différent de la norme et donc aller à contre courant</p>
<p>Bcp de produits specistes sont tres peu chers</p>
<p>Pour notre alimentation à venir</p>
<p>D avoir assez d' énergie disponible pour lutter pour</p>
<p>Avoir les moyens financiers de choisir ce que l'on mange Vivre dans un pays développé et trouver des plats vegans facilement</p>
<p>Dans certains pays en développement, si on enlève la viande ou la poisson, il ne reste plus grand chose dans l'assiette. Ils leurs seraient compliqué de manger varié et équilibré et donc bonjour aux carences</p>
<p>Education, éventuellement argent si besoin il y a de se faire plaisir par des substituts à la viande et fromage</p>
<p>Un certain niveau socio-économique qui permet d'être plus disponible mentalement</p>
<p>La santé, le respect</p>
<p>on attire l'attention plus facilement et on peut faire ouvrir les yeux aux gens.</p>
<p>Nous avons en Europe un choix large et accessible de denrées végétales</p>
<p>Parce qu'on peut choisir ce qu'on veut manger et parfois en situation précaire notamment on a pas forcément le choix de ce qu'on mange quand on a à manger</p>
<p>J'ai dit non, parce que plutôt non mais ça peut être oui. Non car je ne me considère pas comme privilégié.e, enfant d'immigré.e.s et pauvre, j'arrive totalement à avoir un régime végétalien. J'ai également eu des troubles alimentaires et ça m'a aidé. Après je peux comprendre qu'avec certains tca, tout le monde ne puisse pas l'être</p>
<p>Vivant dans un pays occidental riche, le végétalisme est à portée de main et relève, sur ce point d'un privilège. Mais j'entends privilège comme "capacité à obtenir ou faire quelque chose que d'autres ne peuvent faire" et cette capacité est accessible pour une grande partie de la planète. Néanmoins, certains modes de vie excluent la possibilité d'accéder à une alimentation végétalienne, je pense notamment aux peuples nomades, aux inuits qui vivent sur des terres impossibles à cultiver, mais aussi aux populations les plus pauvres qui accèdent à ce qu'elles peuvent. J'ajouterais également que la société capitaliste contribue très largement à un contrôle des populations pauvres occidentales en leur "interdisant" d'accéder à une culture alimentaire qui leur serait pourtant profitable (autant économiquement que sanitaire).</p>

Il faut avoir le temps et les connaissances suffisantes pour s'informer ( savoir lire un article scientifique par ex) et changer ses habitudes car actuellement le gouvernement n'aide pas les gens à faire la transition alimentaire en toute sécurité.
pays dit "développé", possibilité de s'informer
Un large choix s'est développée en quelques années dans les pays industrialisés, tous les États n'ont pas forcément la possibilité de manger correctement végétalien car la terre, la situation actuelle ne leur permettent pas.
De vivre dans un pays développé où l'accès à la B12 est facile
Dans certaines cultures/pays, il peut être plus difficile de trouver des aliments qui ne viennent pas d'animaux. La Belgique (où je vis) permet d'être végétalien. C'est une chance!
Éducation, accès aux études supérieures, possibilité de consommer végétalien, accès à l'information, milieu social.
Oui car ce n'est pas possible pour tout le monde. Nous avons le choix parce que là où nous vivons il y a cette possibilité.
Privilège de classe en particulier
D'être en "Occident" la possibilité d'être Vegan est un privilège car c'est une problématique de pays "développés" dans le sens où nous ne sommes pas dans une atmosphère de survie, comme dans d'autres régions du monde. 200 mètres et il y a un supermarché, dans lequel on peut faire le choix de soutenir une industrie qui exploite les animaux ou non.
Celui du savoir (cela demande un accès à certaines infos, à certains écrits...) et celui du rang social (tous n'accepte pas pareil cette cause)
parfois plus cher, difficulté de passer du temps à cuisiner, pas beaucoup de plats vgl dans la restauration collective
Pouvoir choisir ce qu'on mange dans un supermarché
Être dans un pays où on a facilement le choix de la nourriture qu'on peut manger
un certain espace mental et éventuellement des moyens pour se remettre en question et remettre en question des habitudes culturelles très ancrées
Il faut avoir l'espace d'y réfléchir. Quand nos besoins fondamentaux ne sont pas remplis, on se concentre dessus.
Avoir le temps de réfléchir à l'impact qu'ont nos actions, l'énergie d'apporter du changement dans notre manière de vivre et de consommer = ça ne se fait pas si chaque jour on a peur de manquer d'argent pour manger, de mourir sous les coups de son conjoint ou de la police.
Sécurité alimentaire et quand on vit dans une société /culture ou c'est acceptable
La question est inappropriée, je ne vois pas en quoi le fait de choisir de ne pas consommer de protéines animales serait un privilège. Être végétalien c'est un choix réfléchi. Ce n'est ni une contrainte ni un caprice et je ne vois pas en quoi ce serait un privilège...
Dans l'état actuel de la commercialisation des produits (notamment dans l'alimentation), je vois des inégalités d'accès au véganisme si on croise notamment des contraintes économiques et de handicap
oui car être végétalien/rien sans prendre de B12 c'est mettre en danger sa santé gravement et celle ci n'est pas forcément disponible dans tous les pays
La liberté d'esprit de pouvoir y pensez. Quand on as faim et pas de toit sur la tête, cela passe après.( Pyramide de Maslow)
Les études le montrent: oui c'est un privilège d'avoir le temps de s'informer et les ressources pour changer ses habitudes. Du point de vue du coût, on peut se nourrir d'une alimentation végétalienne variée, saine et peu chère (les légumineuses et les plats à base de féculents et fruits, bref tout ce qui n'est pas transformé). Avoir le temps de cuisiner/de bien s'organiser, mais aussi oser dire 'non' à de la nourriture non-végane est aussi une forme de privilège. Dans certains milieux une personne peut se sentir forcée de consommer certains produits. Cependant je suis vraiment convaincue que la façon dont on gère notre transition vers le véganisme socialement peut permettre de dire à nos proches qu'en tant que végane, on les attaque pas, on fait simplement un choix qui nous semble juste et qui fonctionne pour nous (physiquement, moralement et émotionnellement).

Accès à certaines connaissances, éducation, esprit critique
Privilège d'éducation et accès / privilège de manger ce que l'on souhaite (vivre en dehors de ses parents)
Accès aux informations notamment nutritionnelles sur le sujet, capacité à gérer son propre régime alimentaire (difficile quand on est mineur par exemple, ou pour manger à l'extérieur de chez soi) -> obligation de cuisiner plus, de se renseigner par soi-même et d'affronter le regard des autres
La connaissance de la possibilité de le faire, se défaire de l'éducation qu'on a eu, avoir le temps de s'y intéresser et se le déconstruire (comme pour d'autres luttes)
Produits vegan ne sont pas donnés, l'accès à cette alimentation est pas connu de tous . C'est un privilège des occidentaux et des classes non précaires
Capital culturel
Le privilège d'avoir le choix
La santé
Vivre dans un pays développé : nous avons assez d'alternative et de connaissance pour manger autrement.
Cela peut être considéré comme un privilège pour les personnes qui n'ont clairement pas de revenu ou touche des aides comme les secours populaire. Mais dans le cas contraire, les charges en ce qui concerne la nourriture par exemple restent les mêmes ou peut-être 10 % plus cher. Même pour aller acheter des habits beaucoup de produits fast fashion sont végan mais après c'est du fast fashion donc pas très éthique pour les humains. Donc acheter des produits ou des habits végan et éthique c'est assez cher
S'inquiéter vie des autres êtres vivants n'est pas la priorité de ceux qui peinent à survivre
Car dans certains pays on mange ce que l'on peut manger sans distinction. Parfois on ne peut pas faire autrement que de manger ce qu'il y a manger.
Des personnes qui vivent de manière plus précaire, travaillent énormément pour peu d'argent, n'ont pas spécialement le temps de s'ouvrir à d'autres sujets, comprendre l'antispecisme, s'intéresser à l'écologie, etc, elles ont d'autres priorités
à partir du moment où on a accès à un véritable choix de sources alimentaires de type supermarché il est possible d'adopter ce régime. Il existe des situations où le végétalisme n'est pas possible : au sein de tribus indigènes (ex inuits, aborigènes etc), dans le cas de désert alimentaire (les zones très rurales où il y a le strict minimum et la population locale complémente avec la production potagère et chasse).
L'accès a la verité et l'ouverture d'esprit
avoir le temps de se poser des questions
Oui car dans notre société spéciste la consommation de produits d'origine animale est normalisée, il est donc plus compliqué pour une personne défavorisée de s'informer sur les possibilités de faire autrement. Mais ce n'est pas une vérité absolue puisque de nombreux-ses militant-es ne roulent pas sur l'or
Eveil de conscience
Avoir le choix de manger ce qu'on veut. Ne pas être à la rue et mendier pour manger
Être indépendant.e (financièrement et légalement) pour pouvoir choisir ses repas.
Vivre dans un pays qui le permet (accès B12), et / ou dans des villes et communautés qui facilitent ce mode de vie (options végétales plus accessibles)
C'est un privilège dans les pays pauvres, mais je ne pense pas en occident.
Certains humains n'ont (aujourd'hui) aucune alternative. Je pense notamment a des pays en voie de développement ou des îles en océanie qui dépendent de la pêche.
Chacun n'est pas libre de l'être. TCA. Faute de moyen. Même si cela n'est pas forcément plus chère lorsqu'on le veut. La société fait en sorte de montrer le contraire.

C'est un privilège dans le sens où le véganisme n'impose pas sa vision aux indigènes qui vivent dans des tribus et chassent seulement ce qu'il est nécessaire ainsi que certaines personnes qui n'ont pas accès à la supplémentation à la vitamine B12.
J'aurais aimé pouvoir dire les deux. Il s'avère que c'est un privilège occidental, notamment avoir accès à la b12. Aussi pour les personnes avec des maladies ou des TCA mais pour pas concernant la richesse ou je ne sais quoi. On n'a pas besoin d'être riche pour être Vegan
Certains pays ne bénéficient pas d'offres végétales ou vivent dans des pays appauvris au sol et mangent ce qu'ils trouvent, mais aussi en terme de climat etc
Se rendre compte des ignominies de ce système est un travail éducatif qui demande du temps de recherche et le temps est un luxe dans cette société capitaliste. Celui/celle qui a et prends le temps de s'instruire est privilégié.
La possibilité de choisir son alimentation. Les chasseurs en Antarctique ou dans certains villages d'Afrique n'ont pas ce choix...
D'être dans un pays qui le permet car en abondance alimentaire.
Oui par le fait de la difficulté de le faire comprendre à son entourage et de sauter le pas et non car aujourd'hui c'est plus facile d'accès dans les supermarchés ou même en sortie dans les bars, restau..
dans les pays riches nous avons la chance de ne manquer de rien on d'avoir accès à une bonne alimentation ainsi que le choix de celle ci... dans d'autres pays, selon l'environnement politique/resources/climat/population/outils, ils ne l'ont pas
Car les produits d'origines animaux sont plus chers, d'autant qu'ils ne sont pas nombreux, en France.
Le luxe d'avoir le choix de sa nourriture
Être vegan sans aucun doute d'avoir le choix. Notamment de trouver les compléments (B12) et de pouvoir compenser en réfléchissant son alimentation nutritivement.
Oui et non. Nutritionnellement non mais peut être financièrement : la b12 est payante.
L'éducation
La culture
Le privilège de ne pas être en état de survie
Un seul exemple : se nourrir en mangeant végé coûte plus cher (boisson végétale par rapport au lait...)
accès à la b12 et à beaucoup de diversité
Les prix prohibitifs
Vas dire à un petit pêcheur au Sénégal qui n'a que ça pour survivre, d'arrêter de tuer des poissons...
J'imagine que c'est plus compliqué quand on vit dans certaines régions du monde...
De la société dans laquelle on vit, du confort dont on a droit, de l'économie du pays d'un point de vue mondial, les échanges commerciaux plus ou moins possibles, etc.
C'est un privilège accessible facilement dans les pays riches, mais dans certains pays c'est juste impossible d'être végétalien quand il est déjà difficile de manger suffisamment.
Dans les pays développés, c'est assez simple. Dans les pays sous développés, être végétalien est loin d'être une préoccupation première.
Pays occidental = possibilité de choix
Habiter dans un pays riche
privilège financier ainsi que le privilège d'avoir accès à l'information et à l'éducation diététique
Il faut souvent avoir eu accès soit à une certaine éducation qui permet de réfléchir à ces luttes, soit avoir les moyens de se préoccuper d'une lutte qui ne concerne pas directement soit même (ou d'acheter des alternatives plus chères à la nourriture omnivore si on n'a pas accès à des ressources sur la cuisine vegan pas chère)

Le privilège d'avoir eu la chance de faire des bonnes rencontres hors système scolaire et systèmes contraignant et unilatéraux. Et celui d'avoir eu une famille au moins ouverte.
Pour être végétalien.ne il faut avoir pu être éduqué.e aux questions environnementales (entre autres) et également avoir les moyens financiers suffisants et les connaissances nutritionnelles adéquates pour pouvoir s'alimenter sans carence
Non avons accès a plusieurs produit véganes dans nos épicerie de quartier
À l'échelle du monde oui mais en Europe ainsi que dans les pays développés non.
Un certain confort matériel qui nous autorise à réfléchir à l'éthique de nos modes de vie
Avoir le choix de pouvoir manger autre chose, de manger différemment, de pouvoir m'informer
Globalement avoir accès à l'alimentation est un privilège, le choix du veganisme n'est pas accessible à tous.tes non plus (personnes sans domiciles, personnes en grande précarité, personne vivant dans un contexte de guerre....)
Il y a plusieurs raison qui empêchent des citoyens du mondes d'être végétaliens. La pauvreté ou le lieu de vie en font partie.
D'un autre côté, pouvoir se sentir capable de décider pour nous même et prend nos propres décisions est sûrement un privilège
Ca relève des privilèges de classe parfois car l'accès gratuit à la B12 (cyanocobalamine) n'est pas garanti par la sécurité sociale or on peut être une personne végétalienne qui mange de produits donnés par des organisations ou trouvés dans les poubelles parfois mais si l'on a pas accès à la B12 on ne peut avoir une alimentation végétalienne sans futures carences.
De plus c'est un privilège occidental car en France par exemple on a le privilège d'avoir un accès facile aux produits d'origine non-animale facilement mais dans d'autres parties du monde cet accès n'est soit pas existant soit pas assez solide.
Selon les parties du monde où nous habitons il n'est pas forcément possible d'être végétalien et végane de par les conditions économiques, sociales et culturelles.
Oui dans le sens où il faut avoir le privilège du temps et de l'énergie à un moment donné pour commencer : avoir le temps et l'opportunité de penser à autre chose qu'à soi/ses proches et de se renseigner. Certaines situations de vie ne permettent pas de se pencher sur d'autres problèmes que ses fins de mois, la santé de ses ascendants/descendants, sa propre santé, son logement...
La chance de savoir et de pouvoir manger sainement
Accessibilité à la B12. C'est tout. Donc c'est un privilège par rapport aux précaires des pays en voie de développement surtout (vu que la b12 est plus difficile d'accès). Je peux ajouter certaines personnes malades en exeption aussi, à voir au cas pas cas si être vegan serait un problème (dans la majorité des cas je pense que non mais on sait jamais). Allez je suis de bonne humeur je vais rajouter les deserts alimentaires comme exeption aussi, même si c'est rare.
Pouvoir choisir sa nourriture, refuser des produits animales quand certains ne peuvent se permettre de choisir
Le privilege de l'information, tous les peuples (pays) n'ont pas accès aux mêmes informations
Être plus éduqué par rapport a l'industrie animale
Le privilège d'avoir du temps : pour se renseigner sur les conséquences de l'élevage, les abattoirs, les problèmes environnementaux, de remettre en cause la culture dominante, les mensonges diffusés par les publicitaires (les animaux heureux de donner leur chair, le lait qui est bon pour les os...), la propagande dans les écoles, apprendre la nutrition pour se rendre compte qu'il n'y a aucun risque et que le régime végétalisme est même un des meilleurs pour notre santé.
La possibilité, non. On peut être vegan sans que ça ne soit coûteux. Par contre il est évident que c'est majoritairement un mode de vie, en occident du moins, qui est choisie par des personnes privilégiées. Ailleurs dans le monde et l'histoire, pas forcément.

Le privilège de vivre dans un pays développé où je peux me permettre de manger 100% végétal en ayant tous mes apports nutritionnels
Le privilège de l'information, de l'ouverture d'esprit, c'est une éducation qui est à la base des limites que l'on donne au respect d'autrui. Malheureusement beaucoup de personnes sont élevées sans cet aspect de respect.
Privilège de choisir son alimentation
Peut-être pas d'un privilège, mais en tout cas c'est quelque chose qui - actuellement - peut être difficile d'accès à des personnes mal informées, ou dans une structure sociale très traditionnelle, à des personnes isolées et qui font comme elles peuvent pour se nourrir, à des personnes sous tutelle, à des personnes venant de pays où il y a peu de cultures de végétaux, etc... Pour le moment en tout cas, si c'est encore trop difficile d'accès pour certaines personnes, alors on peut considérer que c'est encore une forme de privilège. Nous ne sommes pas égaux quand à son accessibilité.
Celui d'être dans une société où la chasse et la pêche ne sont pas nécessaires à notre survie.
Prise de conscience
Certains aliments sont + difficiles à obtenir à certains endroits, et avoir une alimentation vegane saine et qui ne nuit pas à la santé n'est pas toujours possible à cause des prix.
Par exemple, les coûts de la course car acheter des bonnes légumes et biologiques parfois n'est à bon marché
Le privilège d'avoir de la variété, des choix. Ex inuits ne peuvent pas être veganes
Il faut quand même compenser certaines vitamines ou autre. Donc pouvoir aller chez un médecin, d'acheter des compléments..
J'ai les moyens matériels et financiers qui me permettent de choisir ce que je mange
force d'esprit, capacité de déceler le meilleur; prise de conscience
La France est un pays développé qui a les capacités d'agir et d'apporter des connaissances suffisantes aux citoyens pour comprendre l'impact de notre alimentation et de comprendre notre façon de nous alimenter!
Ceux qui meurent de faim n'ont pas le luxe de se poser la question de l'antispécisme
revenu aisé
L'ouverture de conscience
Celui de s'intéresser à son propre bien être.
Uniquement celui d'avoir l'âge et l'indépendance de faire ses propres choix.
avoir ouvert les yeux.
Le privilège d'avoir un niveau de réflexion, de conscience et d'intelligence qui permettent de faire preuve d'une empathie pour autrui. D'avoir peu de problèmes pour avoir le temps dans sa vie quotidienne de se pencher sur la question
Accès à l'information, l'accès à une supplémentation en B12
Le privilège de faire face aux gens, étant donné que notre société est clairement contre le végétalisme et que dans certains contextes il est dur de rester bien dans sa peau face à des gens qui cherchent à nous rabaisser pour nos choix.
Peut-être oui un privilège d'être capable de s'émanciper de nos croyances, de réfléchir au-delà de notre éducation, de notre culture et d'avoir accès à une diversité alimentaire.
Intelligence et compréhension de l'unité du vivant et de son interdépendance
J'étais tenté de dire non aux premiers abords mais après réflexion je dirai que le paramètre d'accès à la connaissance en fait d'une certaine mesure un privilège.
Mon éducation ne m'a pas inculqué d'a priori sur la question, et on m'a appris à trouver des solutions aux problèmes que je me pose : l'ouverture d'esprit est un privilège culturel.
D'avoir accès à ces produits et d'avoir de l'espace mental pour pouvoir s'alimenter de cette façon....

<p>Avoir une prise de conscience, ne plus être dans la dissonance cognitive je crois que ce n'est pas donner à tout le monde, les gens ont peur et sont conditionnés depuis l'enfance. Je pense que ce n'est pas aussi facile pour tout le monde hélas.</p>
<p>Avoir le temps et les moyens de se poser des questions sur sa consommation et son impact</p>
<p>On est privilégié quand on est en position de savoir ce qu'il faut manger pour être en accord avec ses valeurs et pour un monde meilleur. Alors que certains se demandent juste s'ils vont pouvoir manger. On est privilégié également car sensibilisés aux problèmes liés à une alimentation industrielle non végétale.</p>
<p>De santé, de respect des ressources de la Terre et des animaux qui y vivent donc de bien être et de bien vivre ensemble pour le bien de l'humanité toute entière</p>
<p>Ça peut être un privilège de classe</p>
<p>Éducation , réflexion plutôt réservée à des classes sociales supérieures</p>
<p>Il y a encore une poignée de personnes en condition de survie dans certains pays du monde. Sinon non</p>
<p>Les ressources et l'accès à certaines nourritures</p>
<p>Privilège de classe (éducation)</p>
<p>Dans une certaine manière oui car il faut avoir les moyens financiers de varier son alimentation (et il est vrai que certains produits sont chers). Le fait même d'avoir accéder à ce choix là présuppose d'avoir une certaine disponibilité émotionnelle pour faire ce choix (et à des ressources médiatiques, universitaires, médicales)</p>
<p>On partage principalement les mêmes valeurs, et on a compris que le problème est que l'on vie dans une société patriarcale, où l'on se construit et trouve normal que les hommes n'ont pas le poids social entre selon leur genre, leur couleur, origine. Je fais le parallèle avec les animaux où l'on pense être supérieur à eux et pouvoir en faire ce qu'on veut.</p>
<p>La façon de procéder est la même</p>
<p>Accès à la Possibilité de l'être (magasins, restaurants proposant cette option). Plus souvent prix plus élevé de certains produits de « luxe » vegane pour une alimentation équilibrée et variée</p>
<p>Accès à une alimentation suffisante et de qualité suffisante pour se passer d'un type de protéines</p>
<p>L'espace mental suffisant pour penser au végétalisme, une mère seule avec un smic et trois enfant sera peut être trop fatiguée le soir et n'aura pas forcément de place pour se dire je mange vegan avec toute la charge mentale déjà subie, et c'est ok ! Fin du mois / fin du monde ... même si je suis ce qu'on peut considérer comme vegan et que je peux aussi dire que ce n'est pas compliqué haha, mais je suis consciente d'être privilégiée</p>
<p>Nous avons la chance de pouvoir choisir et d'avoir accès à énormément de ressource. La 1ere étant l'information.</p>
<p>Il y a aujourd'hui de nombreux substituts qui sont très chers mais il y a aussi de nombreux moyens de s'approvisionner en bons aliments, légumes pas chers. Alors je pense que cela relève du privilège de l'éducation</p>
<p>Être capable de réfléchir et remettre en question ce que la société nous a inculqué de force depuis l'enfance</p>
<p>OUI (à échelle mondiale) dans le sens où c'est un choix et que dans de nombreux pays, manger une vache, un cochon d'inde... c'est bien plus important que le bien-être des animaux, parce que le rapport à la nourriture est bien différent.... Et OUI (à échelle occidentale) parce que parfois, les parents s'interposent et n'acceptent pas ce choix.</p>
<p>Peut-être d'un privilège qui nous permet d'être informés sur comment il faut se nourrir, quels nutriments sont dans quels aliments... le fait de pouvoir voir au delà des préjugés c'est déjà un privilège aussi.</p>
<p>Le végétalisme est un état qui ne peut être atteint que quand la survie ne dépend pas de produits d'origine animal. Ce n'est pas le cas de tout le monde, et toutes les zones terrestres ne permettent pas de suivre un régime 100% végétale.</p>

<p>Être végétalien/ne c'est possible dans nos pays riches et moderne mais il faut se rappeler que l'on ne vit pas tous pareil, on ne peut pas dire à certains peuples de ne pas manger les animaux et ce qu'ils produisent car il ne leur resterait plus grand chose d'autre à manger et ils n'auraient pas les apports nutritifs nécessaires à une bonne santé. Il faut remettre les choses à leur place dans leurs contextes de mon point de vue.</p>
<p>Avoir le temps de chercher des recettes, cuisiner davantage pour ne pas acheter de produits transformés onéreux en raison de l'offre encore minoritaire, avoir la possibilité de choisir ce que l'on mange, avoir la possibilité de se compléter en vitamine B12</p>
<p>Le privilège du choix, déjà (nombre d'enfants qui vivent chez leurs parents n'ont pas le choix), de l'accès à l'information (il faut avoir pu être informé sur l'intérêt, les bienfaits, les pratiques du végétalisme, que ce soit via internet ou via des associations, cela implique un certain environnement), de l'accès à certains types d'aliments (s'il est facile d'avoir une alimentation végétalienne simple, dans certaines villes ou certains quartiers défavorisés on compte beaucoup moins d'ingrédients végétaux de bonne qualité, souvent aucun accès au bio, difficile accès à la B12, etc). Néanmoins en tant qu'étudiant-e habitant dans une ville dans laquelle on a seulement accès à des supermarchés classiques (Saint-Denis), je pense qu'il est de plus en plus facile et surtout économique d'adopter un mode de vie végétalien.</p>
<p>D'avoir accès à une grande quantité et diversité d'aliments qui permettent une alimentation complète et équilibrée (et donc sans carences)</p>
<p>Pour réfléchir à ces questions éthiques il faut avoir l'esprit libre de tracas du quotidien. Donc plus difficile pour les personnes précaires socialement. Il faut aussi être capable de raisonnement et remise en question.</p>
<p>Prise de conscience qui n'est pas évidente à avoir au vu de l'éducation et du mode de vie dans notre société (manger de la viande est normal, les lobbies ont le pouvoir, les animaux sont à notre disposition...). Il faut une certaine ouverture d'esprit et remise en question pour changer radicalement son point de vue sur la question et oser aller contre le mouvement de la société.</p>
<p>Il faut avoir la possibilité de s'éduquer sur ce sujet, avoir la possibilité de manger comme on le souhaite (famille, conjoint contrôlant etc), avoir accès à des fruits et légumes frais (food deserts aux US, vie nomade dans le désert etc)</p>
<p>oui car c'est + facile lorsque l'on vit dans un pays développé plutôt que dans un pays pauvre où la famine est présente</p>
<p>Une alimentation qui respecte les animaux et la planète est un privilège.</p>
<p>Être dans un pays qui ne souffre pas de la famine</p>
<p>ma condition de vie me permet d'être vegane : je suis en position de faire des choix et de plus, des choix conscients. Contrairement aux personnes en situation précaire par exemple ou les personnes qui vivent dans des régions polaires (qui sont donc limitées dans le choix des aliments),...</p>
<p>Privilège d'avoir accès à l'information, aux explications pour ne pas se carencer, d'avoir les moyens d'acheter des substituts, des aliments de meilleure qualité, privilège d'avoir le temps de cuisiner.</p>
<p>Accès à une éducation et un cadre qui permet de pouvoir le considérer</p>
<p>D'une certaine manière oui. Il y a encore aujourd'hui malheureusement des pays qui ne peuvent pas encore se permettre de tendre vers le végétalisme. Pourtant, je pense que si le végétalisme était mondial, ces pays l'auraient beaucoup de matière sur lesquelles se concentrer pour faire acheminer la nourriture aux bons endroits.</p>
<p>si on vit dans un pays pauvre, bien évidemment qu'on aura moins le choix</p>
<p>Financier, surtout en dehors de l'alimentation</p>
<p>Pays où l'on vit, richesse</p>
<p>De classe</p>
<p>L'accès à l'information</p>
<p>Vivre dans un pays développé</p>
<p>Il faut quand même être en capacité d'acheter soi-même sa nourriture.</p>
<p>Un privilège occidental</p>



L'éducation, le temps, l'argent (privilège de classe) même si cela peut être dépassé et que ce n'est pas toujours vrai. Aussi un privilège de personne occidentale, souvent blanche car certains produits très consommés par les personnes véganes viennent de loin et impliquent des conditions de travail atroces pour les populations de pays considérés comme "en développement" ou sous-développés et un impact environnemental dramatique (coco, banane, avocat, chocolat, café...)
Pays, disponibilité de terres arables, possibilité d'une remise en question et de la mise en place du cheminement, etc. La question serait à étudier, surtout en cas prise d'ampleur de la cause. Il pourrait y avoir un gros travail pour faciliter l'accès à une alimentation végétale et à l'information.
A l'échelle mondiale beaucoup de personnes ne peuvent pas forcément appliquer ce mode de vie, nous n'avons pas tous le même « confort » les mêmes préoccupations. Certaines personnes se préoccupent d'avoir un toit au dessus de la tête, savoir s'il vont oui ou non manger dans la journée... c'est un privilège de pouvoir faire ce choix en un sens
privilège de classe, privilège de race, privilège valide
On vit dans une société (en Europe ou Amérique par exemple) où on a les moyens financiers et les connaissances nécessaires pour faire ce choix. Ce n'est pas comme si on crevait et qu'on devait chasser pour survivre.
Avoir accès à une nourriture vegan équilibrée
Oui et non, mais plutôt oui Si l'on peut devenir végétalien c'est qu'on a tout de même accès à une nourriture végétale assez variée
Le privilège de ne pas être en mode survie et d'avoir l'éducation qui me permet de remettre les choses en question et faire des choix conscients
Avoir le temps et les moyens de s'informer et de se conscientiser
En premier lieu d'avoir la possibilité d'y penser. Avoir les outils pour de construire cette norme sociétale très ancrée et peu abordée. Pour penser il faut avoir les mots et le cerveau disponible pour ça.
Capital culturel ou social : possibilité de rencontrer des gens qui le sont, des personnes qui pensent comme nous, découvrir des "vrais" plats sans produit animal qui donnent envies etc. Et un peu de privilège financier car manger sans viande nécessite plus de temps ou d'argent en ville
Je vis dans un pays riche, et en plus j'ai un privilège de classe au sein de ce pays riche
Certains aliments ou la B12 sont parfois difficiles à trouver sans internet.
C'est un budget déjà, ensuite il faut pouvoir se renseigner sur le sujet, ce qui implique d'y avoir été sensibilisé, et il faut du temps chaque jour pour préparer ses repas.
le privilège de l'accès à l'information, qui n'est pas donné pour tous (déficience mentale, éducation, milieu culturel, milieu pro, ...)
impossible dans certains pays, notamment les pays d'Afrique...
Privilège économique, Privilège Social d'accès à l'information, et puis il faut ne pas avoir trop de problème dans sa vie pour s'intéresser à la cause animale donc ne pas être victime soi-même d'exploitation systémique par exemple.
Personnellement, ce choix est soutenu par ma famille déjà sensible à l'écologie et réduction de produits d'origine animale. Déjà une éducation dans ce sens. Il faut être entouré de personnes bienveillantes et ouvertes. Pas forcément pour le côté financier.
Certains malades ne peuvent pas se nourrir eux même (Vincent Lambert), pouvoir choisir est un privilège
Vivre dans une grande ville permet d'être vegan, so je vivais au Groenland je ne le serais certainement pas...
De pouvoir être autonome en nourriture
L'information
Oui, dans le sens où nous vivons dans un pays où cela est possible sans cause de carences et avec du choix, et toute la population mondiale ne pourrait pas devenir végétaliens du jour au lendemain, il y a certaines zones qui ne peuvent d'ailleurs pas l'être, qu'ils le souhaitent ou non. :(

Il faut être "éduqué" à l'impact environnemental de la manière dont on se nourrit. Je pense aussi qu'une personne précaire aura d'autres préoccupations.
celui de disposer d'un choix d'alimentation
Les produits sont excessivement chers. Si les prix étaient plus bas, ce serait davantage accessible au monde entier.
Il faut du temps pour cuisiner et de l'intelligence (et du temps de libre) pour remettre en question ses habitudes culinaires.
La possibilité de choisir. Certains milieux très enclavés ou défavorisés, ou milieux scolaires/carcéraux ne le permettent pas (ou du moins pas de façon durable sans causer des carences)
J'ai la possibilité en tant que femme occidentale, d'avoir accès à une grande variété de choix alimentaires. Ça n'est pas le cas partout dans le monde.
Oui, le privilège d'une classe sociale avec un esprit disponible (en étant à l'abri des besoins premiers tels que se loger, se nourrir, se soigner soi et sa famille si on en a une) pour se renseigner et se poser des questions sur nos modes de consommation, l'urgence climatique, les conditions de vie des animaux...
Madagascar ne peut pas être vegan
L'accès à l'éducation, richesse (dans le sens vivre dans un pays développé, où la consommation de produits animaux n'est pas nécessaire/vitale)
Nous ne pouvons l'envisager que lorsque nous ne mourrons pas de faim
Accès à la connaissance et à de la nourriture en abondance pour manger à sa faim sans carence (pays occidentaux)
Oui et non je pense que c'est accessible à tout le monde et facile à adopter peu importe où, mais les leurs et cultures ne sont pas ouverte à la libre pensée et action et certaine personne doivent en priorité se nourrir avant de mettre d'éventuelles conviction en action. Tout le monde ne ne pas dans une petite ville en France.
Question compliquée. Le prix de certains produits peut être un frein. Mais avant ça faut avoir le déclic et comprendre qu'on est tous sensibles et qu'on a tous le droit à la vie. Pas facile.
Celui de pouvoir choisir ce que l'on mange.
Dans certain endroits il peut être difficile d'avoir accès à des produits vegans et ceux-ci peuvent être plus chers. Je parle là des produits industriels tels que les substituts à la viande, des biscuits, glaces etc. C'est moins vrais pour les légumineuses, les céréales, les fruits et les légumes. Quoique... Aux USA un burger peut coûter moins cher qu'un fruit, c'est un problème. Aussi changer d'alimentation est un souci supplémentaire. Certaines personnes qui luttent à joindre les 2 bouts, qui ont plusieurs boulots, sont parents célibataires, doivent s'occuper d'une membre de la famille malade, sont eux même malade... n'ont pas le temps de se consacrer à ça car ils essayent juste de survivre.
Manger à sa faim, avoir le choix dans la nourriture que l'on nous propose en fonction de nos capacités financières et notre situation familiale.
Économique
Pouvoir choisir son alimentation
Du point de vue que la b12 est nécessaire en supplementation. Et le second point, avoir à porté tous les éléments nécessaires pour ce régime. Je ne suis pas certain que ce soit ke cas dans toutes les région du globe. Néanmoins je considéré qu'il ne s'agit pas d'un privilège pour une personne vivant dans un pays dut développé d'être vegetalien.
Privilège des personnes occidentales qui ont le choix de décider ce qu'ils peuvent manger.
L'accès à des aliments variés.
Aucun c'est mon mode de vie
il peut s'agir d'un privilege de classe : certaines personnes ont des problemes lies a leur propre survie (chomage, pb de sante...etc) et n'ont pas les moyens de se poser et reflechir a ces questions
Le mode de vie et la variété de nourritures accessibles conséquentes de se mode de vie. Je pense qu'il n'est pas moral d'exiger à des peuples et d'autres cultures la façon dont il devrait se nourrir. En quoi des Européens auraient-ils le droit d'exiger d'éleveurs de yack traditionnels en Mongolie de devenir végétalien ?

Privilege d'être instruit / d'avoir la possibilité de s'instruire ; privilège d'avoir un accès facile à de nombreuses ressources ; privilège d'avoir des revenus suffisants pour prendre du recul et choisir ce qu'on met dans son assiette ; privilège d'indépendance/de liberté de pouvoir choisir ce qu'on consomme ; privilège de citoyenneté : d'être dans un pays où les règles / normes alimentaires permettent de limiter certaines pratiques
possibilité d'avoir accès à des ressources pour se rééduquer, le temps et l'envie de le faire
La chance de pouvoir avoir tout à disposition en Occident.
accès à une nourriture diversifiée et aux compléments alimentaires ( vitamine b12)
Accès à la B12 et à assez d'aliments variés
Capacité à se renseigner sur un mode de vie pas traditionnel, d'avoir le temps de préparer à manger, un certain budget (même si c'est possible de manger végétalien pour pas trop cher)...
Le privilège d'avoir du temps à consacrer à la recherche, d'avoir l'esprit non-préoccupé par d'autres soucis plus grave, et de l'énergie à consacrer à ce mode de vie et à sa défense en société.
Il faut avoir un certain espace mental pour pouvoir repenser sa façon de s'alimenter et du temps aussi, et tout le monde ne l'a pas.
C'est un privilège selon l'endroit où nous vivons dans le monde. L'accès aux produits de substitution aux protéines animales ainsi qu'aux connaissances diététiques ne sont pas accessibles. Il en est de même pour la complémentation en B12
L'éducation, on ne nous apprend que la viande est indispensable, il faut donc se cultiver un peu pour comprendre qu'on peut être en bonne santé sans animaux dans nos assiettes. Certains aliments vegans tout prêts sont hors de prix, les supermarchés où les classes populaires vont sont très orientés produits animaliers. Donc difficile pour les plus pauvres d'être vegan non parce que c'est plus cher, en soit c'est beaucoup moins cher de ne pas manger de viande, je fais énormément d'économie mais il faut aller chez le producteur du coin, habiter à la campagne... Pour la sompl9je comprend tout à fait qu'on puisse manger de la viande. Il faut éduquer les gens !
Le privilège d'être informé.e et d'avoir accès à une cuisine et des magasins etc
Avoir le temps de composer des repas variés / pouvoir choisir des produits bruts plutôt que des plats tout prêts et peu chers / être dans un environnement bienveillant qui ne va pas à l'encontre de ce choix.
le faite d'être dans un pays appartenant aux "grands de ce monde". Si je peux être végétalienne aujourd'hui c'est surtout car la mondialisation et l'exportation de ressources diverses/exotiques se produit. Nous avons un grand choix alimentaire possible qui permet d'avoir un impact d'une échelle locale à mondiale. Je pense aussi que nous avons tous des métabolismes différents et une capacité d'absorption de certains nutriments différents, c'est de là que peuvent apparaître les fameuses carences, mais cela peut importe le régime.
Je ne pense pas que ce soit compliqué mais je comprends qu'on puisse avoir d'autres priorités et d'autres difficultés de survie qui empêchent de vouloir se rajouter une charge mentale par rapport à notre alimentation. Je pense que les produits animaux coûtent moins cher que les produits végétaux mais une cantine ou faire la manche et recevoir des produits animaux a manger reste moins cher qu'une alimentation équilibrée en végétaux, donc si on n'a pas le privilège d'avoir le choix, il est difficile d'être vegan.
les similis carnés et les restau vg coûtent très cher, on ne met pas assez en avant le veganisme dans les milieux plus populaires..
C'est un privilège "culturel" (dans le sens où la culture environnante appuie souvent très fortement pour ne pas remettre en cause ce qui est vu comme une tradition) et parfois "social", (dans le sens où beaucoup d'individus vont remettre en cause les changements chez une personne pour ne pas avoir à trop penser à leur propre envie de ne rien changer) ... mais pas un privilège financier (parce que c'est moins cher de ne manger que des plantes que de manger de la viande/possiion/oeufs/laitages)
Avoir le temps et les moyens matériels de cuisiner
Le privilège d'avoir le temps de se renseigner, et de pouvoir trouver de la nourriture facilement.
De pouvoir mieux se nourrir : équilibre et alimentation variée

Oui mais pas seulement. Comme toute question politique, il y a un certain privilège de classe (et donc souvent de race) à avoir le temps et l'énergie de faire autre chose que courir après la lutte pour la survie quotidienne.
En vérité ma réponse n'est pas si binaire, mais il ne faut pas s'apitoyer sur les personnes fragiles psychologiquement, ayant des troubles alimentaires, et ou ne disposant pas d'accès à une nutrition végétalienne possible ou dont l'accès cause plus de problèmes / plus de souffrances et de morts que simplement se nourrir localement de manière éventuellement carnés. Parallèlement, il y a aussi un problème d'accès aux idées antispeciste en général, notamment du côté de la droite politique qui la rejette par opposition à la gauche, par déontologie/traditionnalisme alors qu'il y aurait beaucoup à faire de ce côté là pour parler aux différents systèmes de valeurs et qui ait souvent lésé faute de pureté idéologique antispeciste assimilé à gauche. Il y a aussi un manque d'accès à ces idées en dehors des zones urbaines qui ont encore moins accès à divers produits faute encore une fois de demande (c'est un cercle vicieux)
à l'échelle mondiale pouvoir choisir ce que l'on veut manger est un privilège
Le luxe de pouvoir choisir son alimentation sans avoir de risques de carence. Et de décider ou non de manger un aliment par conviction, si j'avais faim je mangerais ce que je peux
Il faut tout de même avoir quelques moyens mais surtout je pense accès à des connaissances, avoir le temps de s'intéresser à la question du veganisme (j'ai le sentiment que certaines personnes ne peuvent pas questionner leur alimentation, si ils ont des problèmes financiers-professionnels-familiaux ou autre qui prend une grande place dans leur vie)
En France ou dans tout pays riche occidental, ça ne l'est pas, mais oui évidemment c'est un privilège au niveau mondial puisque toute population n'a pas forcément accès à toutes les ressources que la terre peut nous offrir et qui seraient normalement suffisantes.
Par rapport aux pays pauvres qui ne peuvent peut être pas se le permettre
Prendre le temps de s'informer, l'argent, l'endroit où l'on habite (accessibilité)
avoir accès à des aliments qui permettent de se passer de produits animaux, avoir le temps de réfléchir à la question de mon mode de consommation
Être conscient et informé, pouvoir choisir son alimentation au niveau culturel, social et financier
L'accès aux informations, l'éducation, la survie financière, la possibilité d'avoir du temps libre pour se renseigner...

#### 14. Si non, pourquoi ?

Il est possible d'être végétalien sans avoir bcp de sous, mais il ne faut pas se baser sur l'industriel alors
Être végétalien peut être autre chose manger que manger des produits transformés gros de prix vendus aux bobos fortunés. Une fois qu'on réapprend un peu à cuisiner et varier les ingrédients végétaux on peut manger des choses saines, complètes, variées et savoureuses pour vraiment pas cher !!
Non car les produits bruts les moins chers sont végétaliens .. la manière la plus économique de se nourrir est végétale
Le privilège n'a rien à voir avec un courant de pensée ou une façon d'être.
tout le monde peut manger végétalien, c'est pas forcément plus cher, tout dépend de vos achats....
L'Inde est un pays pauvre et pourtant les 3/4 sont végétariens. Je pense que la viande est un luxe plutôt, mais certainement pas le veganisme.
Tout le monde a la possibilité d'être végétalien, ce n'est pas plus cher ou ne prend plus de temps ou est plus compliqué qu'un autre régime alimentaire. Je rappelle la définition qui est d'exclure _autant que possible_ toute activité faisant souffrir les animaux.
Tout le monde peut devenir vegan. Un régime vegan n'est pas plus cher ou difficile d'accès qu'un régime classique.
Tout le monde peut l'être.

Tout le monde peut l'être
Mais être vegan n'est pas forcément accessible qu'aux personnes privilégiées (on peut être vegan à petit budget et pas forcément dépenser plus qu'un omnivore)
Pas de privilège, tout le monde peut l'être. Ce n'est qu'une question de volonté.
C'est donné à tout le monde
c'est abordable financièrement (b12 et céréales, fruits et légumes sont pas spécialement cher), mais il faut avoir un peu de temps (étant donné que le végétalisme est pas un courant avec beaucoup d'ancrage culturel en Europe, au contraire) pour avoir la volonté de remettre en questions ces dogmes et traditions, s'informer, poser des mots et agir.
Être opprimé ne nécessite pas d'opprimer à son tour. Manger végétal ne coûte pas plus cher.
Avoir une éthique n'est pas une question de privilège.
Tout le monde peut l'être.
Un privilège non, c'est un choix personnel
C'est simple
Je pense que l'idée qu'être végétalien coûte plus cher est une idée reçue. Si on n'a pas d'activité physique plus intense que la normale on peut tout à fait se nourrir correctement à moindre coût (surtout vu le prix des produits carnés)
La cuisine végétalienne est moins onéreuse que l'omnivore
Le végétalisme est accessible à tous, à partir du moment où un accès à l'information est possible.
Parce que ça coûte même moins cher que de manger de la viande et qu'il est facile avec toutes les ressources existantes de suivre un régime végétalien sans avoir de carences.
à part certaines régions du monde où il est difficile (voire impossible) pour certains peuples de trouver des légumineuses, et autres légumes et céréales (haut plateau tibétain, Inuits, tribus amazoniennes,... manger végétalien reste plus abordable que de manger carné, de plus, sans parler de l'économie d'eau qui ne sert pas pour nourrir des élevages, l'eau sert directement à faire pousser légumineuses, céréales, et légumes
Tout le monde peut faire pousser des légumes.
Parce que manger végétal c'est manger avec moins de budget, retourner à l'essentiel de notre alimentation, s'éloigner un peu de la gourmandise, choisir la qualité de l'alimentation à la quantité
tout le monde peut avoir accès au végétalisme
C'est pas un privilège. On devrait tous être végétal
Car supprimer les produits animaux de son alimentation est possible pour tous et à tout âge
Tout le monde peut devenir végétalien, ce n'est pas une question de moyen (sauf cas rares de certaines populations reculées de la civilisation)
C'est quelque chose qui devrait être naturel.. Si les gens remettaient en questions leur éducation vis à vis de la nourriture je suis sûr qu'au fond d'eux ils ne trouveraient pas ça normal d'exploiter et de tuer des animaux pour leur bien être personnel. Nous sommes qui pour faire ça ? Rien du tout...
Les fruits, les légumes, les pâtes, le riz, les lentilles... coûtent moins chers que la viande.
Chaque petit effort peut être fait malgré toutes les circonstances.
Chacun peut se nourrir simplement et naturellement et pour un coût modique, de produits végétaux et naturels simples: céréales, légumineuses, noix, légumes .
Cela devrait être une norme. C'est pour moi la logique et je trouve complètement insensé de ne pas l'être, de ne pas se sentir coupable de la souffrance animale
Tout être humain peut potentiellement l'être.
Cela ne relève pas d'un privilégié, c'est un choix tout simplement

Car cela provient aussi d'une volonté individuelle.
Beaucoup de peuples sont végétalien ou presque sans le savoir ou le promouvoir finalement..
C'est un choix qui nécessite des adaptations mais pouvant être à la portée de tous
C est financièrement accessible
L'alimentation non carnee est meilleure marché. À la base c'est l'alimentation du pauvre.
Tout le monde peut devenir végétalien, C'est un régime alimentaire qui n'est pas plus coûteux que les autres. Se convertir au végétalisme est même une nécessité aujourd'hui car la consommation de produits d'origine animale est clairement une des causes du réchauffement climatique
Si on parle de manger des produits type seitan ou "transformés" qui coûtent souvent cher oui. Sinon, on peut manger des centaines de plantes qui coûtent bien moins cher que la viande. Le budget n'est en aucun cas une excuse valable. Et puis comme il y a peu de restos vegan, on sort moins et fait des économies au final.. :)
Parce qu'il n'est pas difficile de renoncer aux POA
C est la manière de vivre sur cette terre dans le respect de tous.
Cf réponse précédente je vois pas pourquoi parler de privilège...
après je nuancerai en disant que c'est malgré tout possible d'être au moins végétarien ex en Inde où les gens sont pas aussi riches que dans nos pays et la majorité de la population est végétarienne
À la portée de tous de ne plus faire souffrir
Je ne suis pas riche et je viens d'une famille d'ouvriers et paysans
C'est le choix que chacun pourrait faire, peut importe son histoire
Dans certains pays le veganisme est normal face à la pauvreté. La viande et le poisson est un privilège on a besoin de plus d'argent. Un repas complet vegan et très simple et peu coûteux.
Car une alimentation végétalienne demande seulement la démarche de connaître ce qu'on mange et un équilibre entre légumes légumineuses céréales et fruits suffit, ce qui semble plutôt instinctif. Après c'est une question de confort (simili par exemple)
C'est une question de volonté et de convictions
Parce que les animaux ont le droit de vivre et de mourir naturellement comme les humains Ils ont aussi ont des sentiments et le fait de respecter leur existence devrait être un devoir.
C'est à la portée de tous
Le végétalisme, tout comme le végétarisme, est souvent assimilé au bio. Hors pas besoin d'aller en supérette bio pour se nourrir, ni même d'acheter pléthore de produits transformés.
C'est un choix
La consommation de produit d'origine animale est lié positivement à la richesse d'un pays
Je pense que cela demande juste un peu de recherche et un peu d'effort au niveau de la cuisine en vérité c'est assez compliqué pour certains qui ne veut pas y cuisiner mais qui veulent rester végan parce qu'il mange majoritairement la même chose qui peut paraître ennuyeux après beaucoup de produits sont actuellement disponible en supermarché même des "steak burger", ce qui permet de payer moins cher que dans un restaurant. Il est aussi possible pour les habits d'acheter des produits vintage de seconde man ça coûte bien moins cher
Parce que le coût n'est pas un argument (par contre l'information oui)
C'est accessible a tous.
Les produits d origine animale sont globalement chers
C'est à la portée de tout le monde

C'est à la portée de tout le monde à condition d'être motivée
Il y a des tas de manières de vivre sa vie. Chaque achat est un choix en fonction de ses moyens. Les gens qui disent qu'ils n'ont pas d'argent, ils achètent quand même des choses inutiles dans leur vie ou alors des secondes mains peuvent faire l'affaire aussi.
Ce n'est pas un privilège. C'est normal. Dans une région habitée où il serait impossible de se nourrir de façon végétale. C'est normal, ce n'est que pour se nourrir, sans abus, et en rien un privilège de mourir de faim. Mais l'alimentation végétale restera toujours la plus facile, la moins coûteuse, et la moins destructrice à produire.
Il faut bien sûr faire quelques recherches, se supplémenter en vitamine B12 mais sinon les pois chiches sont moins chers qu'un steak...
Ce n'est pas un privilège c'est un choix et un cheminement personnel
Car tout le monde peut le faire, riche comme pauvre. Il faut juste avoir un peu de jugeotte.
Il est possible d'avoir une alimentation végétale à moindre frais, les produits animaux coûtent cher.
en arrêtant tous les produits issus de l'animal, cela fait de sacrées économies et aujourd'hui consommer des fruits et légumes frais est à la portée de tous
Selon moi c'est une question de valeurs et de bonne volonté. Il faut réapprendre une alimentation et une façon de voir mais ce n'est pas impossible et ce n'est pas un privilège. C'est difficile pour tous au début, à des degrés différents certes
Pour moi ce n'est pas en France car c'est un choix accessible à tous. Je vis avec moins de 600 euros par mois pour deux et nous mangeons 100% végétalien et bio.
Dans les pays en développement c'est tout à fait possible
les difficultés rencontrées seront différentes selon le statut social, économique, etc de chaque personne mais en soi cela est accessible à tout le monde. C'est avant tout un choix d'action et de consommation, hors toute personne a la possibilité d'influer sur ces 2 aspects.
À mon sens, néanmoins, le véganisme n'est pas un privilège pour la plupart des gens. Aujourd'hui, énormément de gens peuvent avoir accès à la B12, à une alimentation saine avec des fruits, des légumes, des légumineuses et des oléagineux, ainsi que potentiellement des laits végétaux qu'on peut de toute façon faire soi-même. Les excuses des gens sont là tradition, l'habitude, le goût, la supériorité de l'être humain sur les autres espèces animales, la paresse. Rester volontairement aveugle et ignorant de l'exploitation atroce des animaux non humains relève d'un privilège.
Parce qu'il n'y a aucune difficulté majeure à l'être, ça ne demande pas plus d'argent, pas plus de connaissances, pas plus de temps....
C'est même pas une question de choix de végétalisme, mais juste un choix de choisir ce qu'on mange En revanche dans notre société occidentale, non, sérieusement, aucun privilège à faire ce choix quand on a un Leclerc à côté
Il est tout à fait possible de manger vegan avec un très petit budget et avec des aliments accessibles partout (légumes secs, riz, pâtes, pain, fruits/légumes de saison...)
C'est un régime alimentaire ne pouvant pas se détacher de la lutte antispeciste
Il ne s'agit pas d'un privilège mais d'un devoir
Vivre dans des pays développés permet facilement de vivre végétalien. Toute personne ayant accès aux suppléments peut être végétalienne, sauf peut-être problème grave de santé.
Ma réponse est nuancée. On utilise souvent cet argumentaire du "privilège" pour dénoncer le veganisme parce qu'il coûterait "trop cher". En réalité, en se passant de similitudes, il est tout à fait possible d'être végétalien. à bas coût. En ce sens, le végétalisme n'est pas un mode de vie uniquement destiné aux privilégiés. Malgré tout, il est normal que des personnes en situation de pauvreté, d'exclusion en tous genres n'aient pas la disponibilité mentale pour amorcer une réflexion éthique sur la condition des animaux, ou d'autres personnes tout court. Une forme de privilège réside donc dans la disponibilité et la possibilité même de s'intéresser à la question et de remettre en question les normes carnistes.

C'est loin d'être un privilège. C'est difficile de changer de façon aussi radicale sa façon de vivre (surtout socialement) et se nourrir. Et contrairement à ce que certains croient, cela ne coûte pas plus cher.
Question de choix
Tout le monde peut l'être.
à part pour un enfant qui ne peut pas, obligé par ses parents, je ne me sens pas plus privilégié que quelqu'un d'autres. C'est un choix seulement. Et pour les populations qui ne peuvent pas l'être (comme des populations sur certaines îles ou au Groënland etc.) la question ne se pose pas elles mangent par nécessité des animaux, elles ne les font pas souffrir pour un plaisir qui n'est pas nécessaire.
Seuls les produits transformés sont chers. Si on adopte une nourriture saine et complète à base de graines, légumineuses, légumes et autres, c'est tout à fait abordable et ces produits sont accessibles par la plupart des personnes. Les légumes issus de l'agriculture biologique sont certes plus chers, mais ceci affecte tout le monde, végétaliens comme omnivores. Si les subventions allant à l'industrie de la viande et l'industrie laitière, industries nocives au climat, étaient dirigées vers un maraîchage qui permettrait de lutter contre le réchauffement climatique, de respecter les êtres sensibles que sont les animaux et de nous garder en bonne santé, leur prix baisserait.
C'est accessible à partir du moment où il y a une prise en conscience
Ça ne coûte pas plus d'argent de manger sainement et sans cruauté en choisissant des produits le moins transformés possible.
C'est un moyen de sauver notre terre et notre vie et la vie future Ce n'est pas un privilège mais un devoir
C'est une prise de conscience. Tout le monde peut la faire
Les produits semi-carnés oui, les légumes, légumineuses, oléagineux etc sont très accessibles
Les produits animaux coûtent bien plus cher que les légumes, fruits, légumineuses,...
c'est un choix ,être végétalienne, coûte moins qu'être omnivore
C'est à la portée de tout le monde et de toutes les bourses
Tout le monde peut être végétalien-ne, quelque soit la classe sociale car c'est plus facile qu'on ne le pense.
Mais si on s'organisait mieux, si le monde entier était vegan, il n'y aurait plus de faim dans le monde
La compassion n'est pas un privilège
car c'est à la portée de tout le monde
Privilège de quel type je ne vois pas
C'est un mouvement très éclectique.
Dans notre société nous avons toute la nourriture que nous voulons à disposition ! Il suffit d'en faire le choix
Parce que nous sommes en minorité et décriés
Ça devrait être normal pour tous.
Les pois chiche et lentilles c'est pas ça qui coûte le plus chère dans la vie ...
C'est pour tout le monde
Manger végétalien ne coûte pas plus cher
Tout le monde peut devenir végétalien, c'est plus un luxe aujourd'hui de manger de la viande
Maintenant c'est facilement accessible
Pourquoi en serait-il un ?
Les informations sur le végétalisme sont de plus en plus accessibles et l'alimentation végétale n'est pas plus chère que l'alimentation carnée.



Manger des légumes/légumineuses n'est pas que pour les privilégiées...
<p>Je ne crois pas que l'alimentation végétalienne soit plus chère qu'une alimentation omnivore. Objectivement, les viandes, poissons et fromages sont des produits transformés à forte valeur ajoutées qui coûtent chers.</p> <p>Évaluer le budget alimentaire est très difficile dans la mesure où chacun a une perception différente de ce qu'est un "bon" panier de course. La qualité est subjective, elle peut être aussi bien le prix, le bio, l'éthique, le labellisé, les qualités organoleptiques etc.</p> <p>Donc de base 2 omnivores ne vont pas avoir le même budget de course si l'un n'achète que des produits MDD et l'autre en tout bio.</p> <p>Pour revenir à la question, certains produits vegans sont chers dans la mesure où ils sont transformés et ont une forte valeur ajoutée tout comme les fromages par exemple. Les simili carnés et simili produits laitiers en font partie.</p> <p>En fait, l'un des problèmes majeurs c'est de vouloir remplacer à tout prix les produits que contiennent l'alimentation omnivore. Le véganisme est avant tout un changement de paradigme qui comprend un changement d'alimentation sans nécessairement chercher à remplacer trait pour trait la gastronomie issue de notre culture. Il s'agit d'avoir une alimentation équilibrée et de sortir des carcans sociaux qui nous imposent un seul type d'assiette et d'alimentation.</p> <p>Merci de m'avoir lu et bon courage pour votre étude ^^</p>
Je ne vois pas du tout pourquoi ce serait le cas ?
L'accès aux produits animaux est plus facile pour les riches.
C'est pas cher acheter des fruits, légumes ou lentilles. Du riz, des haricots, des pâtes... C'est pas cher du tout et c'est disponible partout.
Dans la définition du veganisme il est précisé : "autant qu'il est possible en pratique" donc tout le monde peut faire de son mieux quelle que soit sa situation.
C'est une question éthique, de valeurs. Pas un privilège si ce n'est celui de vivre selon ses convictions
Les végétaux sont accessibles à tous
Je trouve cette question tordue. Je ne comprend le rapport entre un choix alimentaire et quelconques privilèges.
Tout le monde peut y accéder
Je mange pour beaucoup moins cher tout en mangeant beaucoup mieux 😊
Le véganisme ne nécessite pas d'argent supplémentaire. Par contre, ça nécessite un apprentissage minimum en cuisine et nutrition. Et ça, tout le monde n'y a pas accès, par manque d'information.
Par ce que je suis précaire et racisé et que bon j'y arrive quoi. Je parle de ça pour les personnes sous un système capitaliste impérialiste.
Je pense qu'il est possible d'avoir un mode de vie vegan dans tous les milieux sociaux
Des populations moins privilégiées que les occidentaux sont pour une grande partie végétariennes (je pense à l'Inde notamment).
Choix
C'est accessible à tout le monde selon moi.
C'est juste une volonté d'être le plus près possible de ce qui nous touche au plus profond dans nos actes et pas seulement en pensée. C'est plus facile qu'on ne le pense, et ça rend heureux.
Être végétalien n'est pas un privilège. C'est une volonté accessible à toutes personnes prêtes. Il n'est pas question d'argent, car consommer végétalien ne veut pas dire consommer plus cher. En général cela va avec un mode de vie plus équilibré, moins industriel... donc souvent moins cher.
Et non si on prend le terme de privilège sous l'aspect "argent" (avec tous les privilèges qui permettent d'en avoir) : le végétalisme est très peu cher, les courses moins fréquentes (très peu de produits frais à faire tourner : le plein de légumes secs/céréales/oléagineux une fois par mois et les fruits/légumes au fil de l'eau). Moins de gaspillage. Très simple et très économique par rapport à un régime carné. Et ça libère du temps pour les choses importantes.
La prise de conscience est à la portée de tout le monde

C'est à la portée de tout le monde
On a le choix aujourd'hui...
C'est un choix. Quand on s'informe et qu'on accepte de changer sa façon de vivre tout est possible. Même avec un plus petit budget.
À part la b12 et certaines maladies, ça n'est pas un privilège d'être vegan. C'est éthique, sain et moins cher. C'est accessible et écolo.
C'est a la portée de chacun
Depuis que l'homme est sédentaire (et cultivateur), et surtout depuis que l'homme commerce et échange les végétaux.... c'est la viande qui est un privilège... la viande est un luxe dont on peut tres bien se passer... éthiquement et physiquement....
Les familles les plus pauvres n'ont pas les moyens de s'acheter de la viande, la viande est un produit de luxe qui demande 3 fois plus de terre et entre 3 à 10 kg de protéines végétales pour 1 kg de viande. Les bouddhistes, hindouistes, peuple autochtone vivant de manière simple et quasiment végétalienne.
Par le passé, l'humanité avant l'agriculture intensive, ne mangez quasiment pas de viande par rapport à aujourd'hui. Les végétaux coûtent moins cher et sont plus faciles à produire.
Ci dessus
C'est un choix simple qui ne dépend que de soi.
C'est financièrement accessible.
C'est ce qu'on veut nous faire croire (marketing des simili ultra cher, discours anti-vegan), mais l'alimentation végétale est moins chère si on consomme des produits bruts, et permet un meilleur partage des ressources alimentaires à grande échelle et donc rend une alimentation saine plus accessible.
Ce n'est pas un "privilège" : c'est une prise de conscience. Et une évidence : des milliers de gens sur la planète ne tuent pas d'animal pour manger et vivent très bien, donc c'est du lavage de cerveau et de la cruauté pure. Si tous les gens qui bouffent de la viande devaient d'abord zigouiller la bête, ils vomiraient ou s'évanouiraient (à part les barbares primitifs, il y en a toujours)
Je pense que c'est accessible à tout.e.s, que cela peut être simple à mettre en place et peu onéreux
Tout le monde peut se payer des lentilles et du tofu 😊
Pas un privilège mais une volonté personnelle
Parce que les légumes, les légumineuse et les graines sont accessibles à tous.tes
On peut tous l'être. Plus ou moins facilement suivant le métabolisme, mais c'est possible
En Inde le végétarisme existe depuis des siècles dans toutes les classes
Je ne pense pas que la possibilité d'être végétalien.ne soit un privilège, je pense en revanche que le fait de pouvoir penser la philosophie végane l'est.
Nous pouvons tous le devenir il suffit d'avoir assez de courage pour mettre en adéquation nos valeurs et notre mode de vie . Mais cela est accessible à tous avec un peu de remise en question et de bonne volonté :)
Tout le monde peut être végétalien a condition de savoir quoi manger. La nourriture de base est végétale et notre corps fonctionne parfaitement ainsi. Les aliments vegan industriels sont un moyen de varier les plaisirs ou de s'intégrer facilement dans un repas omnivore mais ils restent, pour moi, exceptionnels.
Facilement applicable au quotidien si on cuisine un minimum car alimentation végétales brute moins chère qu'une alimentation carnée
Tout le monde peut être végétalien
Pas de surcoût, pas de difficulté à respecter chez soi

En dehors des peuples dont la survie dépend encore de la consommation de produits issus d'animaux (qu'ils chassent ou élèvent eux même) devenir végétalien ne requiert qu'une prise de conscience (et la prise de B12). Un budget même très restreint n'est pas un véritable obstacle (d'ailleurs l'alimentation de base dans les pays les plus pauvres est généralement composée de végétaux, céréales...)
Renoncement à un "privilège" speciste
Le végétalisme n'est pas un privilège mais un choix
Devenir végétarien est accessible à tous
La bonne viande ou le bon poisson sont chers alors ne plus en acheter réduit les coûts. Acheter local et de saison coute moins cher.
Parce que les aliments les plus consommés comme le riz et le pain sont vegans.
Consommer différemment, moins cher, repas à base de céréales, légumineuses, fruits et légumes
Les légumineuses coûtent moins cher que la viande
Manger des légumes est moins coûteux
la consommation des produits d'origine animale à l'origine n'était que pour les privilégiés c'est depuis quelques dizaines (ou centaines je ne suis pas spécialiste) que ces produits sont devenus moins cher dans certains pays (USA) que d'acheter des fruits et légumes grâce à l'industrialisation ... Mais en Suisse, cela reste moins cher de consommer fruits, légumes, pâtes, riz et légumineuses. Il faudrait que les gens s'en rendent compte et puis pour la santé c'est aussi bcp mieux.
C'est une question de choix quelque soit notre niveau social
c est un choix personnel.
C'est à la portée de tous aujourd'hui avec un peu de préparation et d'informations
Le bon sens n est pas un privilège.
Ras
Des pays d'Asie comme l'Inde sont majoritairement végétariens (même si c'est relatif à la religion) et pauvres. Le régime végétale (sans produits industriels ou transformés) est le régime le moins cher selon moi.
On peut tous l'être ...
Être végétalien ne revient pas forcément plus cher qu'être omnivore. Souvent, les végétaliens mangent aussi en magasin bio, mais ce n'est pas obligatoire et on peut très bien faire ses courses à Lidl en étant vegan.
Comme tout changement, ça demande du temps pour se repérer, s'intruire et intégrer de nouvelles habitudes.
Je ne comprends même pas la question. Quel est le privilège à se nourrir de plantes ? Les pâtes, lentilles et légumes sont des aliments pour les privilégiés ?
C'est un choix simple facile et accessible à tous, aujourd'hui ça coûte pas plus cher d'être végétalien que de manger carné
Avec un peu de volonté c'est très simple
Parce que manger végétalien coûte bien moins cher : les produits d'origine animale sont chers
C'est un choix
En faisant ses courses, tout le monde a la possibilité d'acheter des aliments de base (céréales, légumineuses, fruits, légumes...) peu chers et rapide/facile à cuisiner.
Tout le monde est capable de réfléchir un minimum et tout le monde a accès aux information (a part dans des cas extrêmes)
C'est la façon la plus simple et la moins coûteuses de se nourrir.
Parce que ce n'est pas si compliqué que ça d'essayer de faire au mieux

C'est simple avec quelques bases de nutrition, très abordable en achetant peu de produits industriels et facilement praticable au quotidien une fois avoir changé ses habitudes.
Être végétalien ne coûte pas plus cher et est accessible à tous. Il faut juste revoir la manière de cuisiner
Question de bon sens
Il suffit juste de prendre conscience de ce qui se passe autour de nous
C'est un choix qui peut être fait par n'importe qui. Il est très facile de trouver tout ce dont on a besoin aujourd'hui. Y compris le complément en B12. J'ai répondu non en parlant de la population occidentale. C'est bien sûr facile ici mais impossible dans le fin fond de l'Afrique ou de l'Asie car il manque la diversité d'ingrédients nécessaires. Donc en fait, c'est un privilège par rapport à ces populations. Mais il me semble qu'ils respectent mieux leur environnement et les animaux qu'ils mangent.
La majorité des indiens sont végétariens par obligation
Non, dans le sens où une fois sensibilisés, il est très simple et pas plus coûteux de mettre en place ce mode de vie.
En Allemagne par exemple les protéines de soja remplace la viande pour les personnes à peu de revenus qu'il soit vegan ou non. Cependant il y a une boboisation du vegan qui rend les produits quasiment uniquement en bio. Mais il y a une telle diversité dans le vegan que on peut manger vegan à moindre coût.
C'est beaucoup plus économique que manger de la viande et des produits laitiers
Je pense au contraire que c'est dans cette société une contrainte
C'est à la rigueur un privilège d'avoir pu accéder à cette conscience qui est très peu présente dans nos cultures mais d'un point de vue financier, si on mange simplement, ce n'est absolument pas plus cher que de manger de la viande ou des produits transformés peu sains.
C'est une prise de conscience
Cela ne coûte pas plus chère même moins
Ce n'est pas un privilège de choisir son alimentation. On ne s'est jamais posé la question sur les régimes liés à la religion. Pourquoi le faire ici ? Alors qu'on ne mange que des fruits, légumes, céréales, légumineuses... accessibles partout et à tous.tes.
Les féculents sont les aliments les moins chers du monde
ce n'est pas difficile à mettre en oeuvre et ne coûte pas plus cher
Ça peut être aussi un besoin ressenti même sans avoir de privilèges. Au delà de mettre son veganisme en place, tout le monde peut être sensible au veganisme, toutes les sensibilisations ne proviennent pas d'un privilège. Or y penser, mettre en place ensuite sa démarche peut révéler un certain privilège.
Certaines personnes ont un régime vegan par dépit et non par choix, par faute d'accès à d'autres ressources. Cela peut être un privilège dans d'autres cas, car le régime vegan découle souvent d'une reconnaissance des problèmes sociétales et environnementaux, et donc un accès à une éducation ou une curiosité et un questionnement.
Ce n'est pas évident, les gens ne deviennent pas tous végétaliens pour les mêmes raisons. Mais que ce soit par souci d'éthique, de santé d'écologie ou autre, ce n'est qu'une question de volonté et d'accès à l'information. D'ouverture d'esprit aussi. On n'est sans doute pas tous égaux face à ces critères mais ils restent accessibles à tous. Ensuite dans la pratique, si on pousse plus loin avec le bio par exemple, ça peut devenir un mode d'alimentation plus coûteux et donc moins accessible à tous mais ce n'est pas forcément le cas.
Le budget alimentaire est moins élevé que pour un omnivore
Tout le monde peut l'être en France
Facilité d'information et de mise en place
c'est un choix personnel

<p>Tout le monde peut l'être, même ceux qui n'ont pas le temps ou l'argent de cuisiner. Une alimentation végétale peut revenir moins cher qu'une omnivore car beaucoup d'aliments peu cher (pâtes, riz, lentilles, certains fruits et légumes, conserves...).</p>
<p>Il n'y a aucun privilège dans la façon de se nourrir, un corps est comme un véhicule, il faut lui apporter le carburant nécessaire pour qu'il fonctionne.</p>
<p>Cependant, ce n'est pas un privilège dans le sens où il faut beaucoup d'argent, où c'est réservé à une élite, où d'autres n'auraient pas le droit d'y accéder etc... En étant végétalien.ne, on peut se passer de la grande cuisine gastronomique, qui peut coûter cher, on peut se passer des sacs en Pinatex, etc etc.</p> <p>Refuser l'exploitation animale et la souffrance intentionnelle, dissimulée derrière toute cette société capitaliste, ce n'est pas avoir beaucoup d'argent nécessairement, ce n'est pas élitiste, c'est se recentrer sur soi et sur les autres..</p>
<p>Tout de même, une fois l'information donnée, l'alimentation végétalienne est très accessible de manière générale. C'est souvent même moins cher (ce qui devrait, à mon avis pousser les gouvernements à utiliser ce régime dans les endroits d'alimentation des personnes sans logement, par exemple)</p>
<p>Les légumes coutant moins cher que la viande</p>
<p>Non car tout le monde peut le faire !</p>
<p>Cela ne coûte pas plus cher, c'est même l'inverse, ne demande pas de connaissances spécifiques, les produits végétaliens se trouvent partout, à la ville, à la campagne... Demande juste peut être certaines valeurs, et donc une certaine "éducation" éthique.</p>
<p>Avec un peu de volonté c'est très simple</p>
<p>C'est un choix que chacun peut faire</p>
<p>Car la sensibilité est l'affaire de tous et que d'opter pour un régime végétalien n'est pas une chose supplémentaire à faire, il faut juste arrêter de consommer</p>
<p>Acheter des animaux morts ça coûte cher. Les végétaux sont accessibles à tout le monde et je ne pense pas qu'il faille être riche pour être vegan bien au contraire</p>
<p>Choix et engagement</p>
<p>Si on s'y intéresse bien, on comprend qu'on peut manger vegan sans pour autant dépenser énormément</p>
<p>Chacun à le pouvoir de faire ce qu'il souhaite dans la vie et d'être qui il veut vraiment</p>
<p>Car les féculents ne sont vraiment pas chers (riz, pâtes, blé, lentilles...) et pour les fruits et légumes, beaucoup peuvent être chers mais par exemple les tomates ne le sont pas, les courgettes non plus, les kiwi non plus...</p>
<p>Ce n'est pas un privilège puisque c'est nous qui faisons le choix.</p>
<p>A l'exception du contexte où l'être humain se trouve dans une situation de survie, il ne devrait pas être ni trop cher ni trop compliqué de se nourrir de végétaux...</p>
<p>c'est accessible à tous, il suffit de le vouloir. D'ailleurs cela permet de faire des économies</p>
<p>Il s'agit de volonté. Même avec peu d'argent, on peut-être végétalien.</p>
<p>Être anti système n'est pas un privilège mais un choix assumé et soutenu !</p>
<p>Je ne suis pas sûre de ne bien comprendre la question... privilège financier ou de classe sociale ? Les produits vegans transformés sont bien entendus plus onéreux que les produits carnés de basse qualité, mais les légumineuses et céréales sont à mon sens accessibles à tous.</p>
<p>être vegan est avant tout une remise en question sur les conséquences de ses actes</p>
<p>Manger vegan me revient beaucoup moins cher.</p>
<p>Parce que les lentilles coutent moins cher que la viande. Le problème pourrait être les informations à diffuser mais des associations comme L214 permettent de démocratiser cette alimentation avec 1 repas vg par semaine à l'école par exemple (même si c'est très insuffisant, il devrait y avoir cette option tous les jours)</p>

La viande coûte cher, avant la seconde guerre mondiale, la plupart des pauvres ne mangeaient de la viande que les jours de fête. Si certaines sociétés ne peuvent pas être vegan (inuits), d'autres ne peuvent pas être omni, encore de nos jours. Plus de végétariens il est vrai mais pas omni.
Le végétalisme est accessible à tous, aussi bien en terme de budget -contrairement à tout ce qu'on peut imaginer, manger végétalien est plus économique que le régime omnivore, sauf si on se nourrit de noix de cajou et de simili carnés industriels- que d'accès à l'information (aujourd'hui avec les réseaux sociaux particulièrement)
L'alimentation végétale est bien moins onéreuse que l'alimentation contenant des produits laitiers et des viandes. Les légumineuses qui procurent des protéines sont très peu chères.
Il faut arrêter « c'est cher » « c'est pour les bobos » bah non mon budget bouffe à ps augmenter et je vis pas en pleine ville j'arrive toujours à trouver des alternatives
C'est une question de priorité
Achetez des produits animaliers peut s'avérer très cher. Être végétalien vous permet en réalité de faire des économies car vous cuisinerez plus chez vous avec des produits frais du jardin ou du marché.
Je pense que tout le monde peut l'être à partir du moment où l'on est solidement attaché à nos convictions
Dans nos pays industrialisés. Le végétalisme est à la portée de tous, permet de faire des économies car en bonne santé et alimentation brute.
C'est très simple il y a des fruits/légumes/légumineuses à la ville comme à la campagne
C'est à la portée de tous sans aucun pbm.
Ce sont des valeurs, et la curiosité pour s'alimenter autrement
L'Europe propose toutes les ressources nécessaires. Un budget alimentation végétale n'est pas plus cher ( sauf si c'est bio ; malheureusement). Cela demande juste un peu de réorganisation.
on peut tous manger selon nos moyens
Être végétalien de coûte pas cher mais représente certainement un privilège, celui d'avoir le choix.
Il est facile de se documenter et de trouver les produits en grande surface.
Très simple pour tous
Il est possible de consommer vegan quelque soit son niveau de vie.
Ce n'est pas un privilège mais un choix.
Tout le monde peut devenir végétalien.
Facile et peu onéreux.
(En occident) C'est économique, pas plus chronophage, on trouve tous les produits nécessaires partout.
Tout le monde peut avoir de l'empathie et se poser des questions En cherchant les réponses on trouvera la B12 qui ne coûte pas cher et qui peut même être gratuite par la Fédération végane
Un régime végétal coûte moins cher qu'un régime carné et avec internet on trouve conseils et recettes gratuitement.
L'argument tendant à faire du végétalisme un privilège des CSP ++ est un argument fallacieux (basé sur des préjugés et des clichés). Argument de com et marketing le plus souvent utilisé par des lobbies pour tenter de discréditer et saper le développement d'un mode de vie qui peut nuire aux intérêts financiers de puissants lobbies. Les protéines végétales de base notamment légumineuses, céréales ne sont pas plus chères que les produits animaux. Les fruits et légumes pas chers peuvent se trouver partout de nos jours ou être cultivés. I
Parce que les produits animaux sont coûteux, plus que les végétaux en moyenne. Sauf rares exceptions, et certainement pas en France. On pourrait tout de même arguer qu'il est plus facile d'être éveillé à ce genre de thématique lorsqu'on est issu d'un milieu favorisé, éduqué, etc.
Ça dépend d'une prise de conscience

Économiquement le régime végétalien est peu coûteux et facile à mettre en place
C'est à la portée de tous et cela diminue le budget nourriture.
Ma démarche 1ere etait de reduire le plastique. Ce faisant j'ai changé mes habitudes et donc économisé beaucoup d'argent. Ce doit être un mouvement global basé sur l'information et la tolérance (sans jugement)
C'est pas un privilège c'est un choix
Si par privilège tu parles du côté financier. Non ce n'est pas un privilège car ça coûte beaucoup moins cher de manger vegan que végétarien ou carniste.
tout le monde ayant accès à une offre alimentaire traditionnelle (supermarché/ferme/marché) a la possibilité de faire un choix sur ce qu'il consomme et l'alternative vegan ne coûte pas plus cher.
une pizza sans animaux n'a rien de privilégié
Ce n'est pas plus cher qu'une autre alimentation
(précision : selon moi il ne relève pas d'un privilège financier (on peut être vegan avec peu de moyens si l'on mange simplement et brut))
Il est accessible à tous, sans contrainte et sans changement drastique si cette transition est faite par choix
Le végétalisme est accessible à tous à conditions de s'éveiller et de ne pas le considérer comme une frustration
C'est un choix, ça ne coûte pas plus cher. En revanche, notre culture ou notre développement économique peuvent faire qu'on y songe simplement pas ou qu'on n'a pas accès à l'information.
À part peut-être le privilège d'être plus "éveillée" que les autres humains, ce qui n'est pas vraiment un privilège vu la vision du monde qu'on a une fois qu'on voit clair, je ne vois pas pourquoi on parle de privilège. De fait je ne peux pas répondre à cette question.
C'est moins cher qu'une alimentation omnivore et aujourd'hui tout le monde a les moyens pour se renseigner sur le sujet.
non car ce qui coûte le plus cher sont les produits animaliers, le riz les pommes de terre, les pâtes, les courgettes, les pommes ... sont clairement moins chers qu'un steak
Les communautés de véganes n'ont pas de frontières et viennent de tous horizons.
Je suis vegan depuis 2011 j'ai eu plein de phases différentes : sans emploi / étudiante / salariée avec un niveau de vie parfois très très précaire et cela ne m'a jamais empêché d'être vegan et de militer
On peut manger peu, pas besoin de manger des simili-carnés ni plus que les omnivores
Si l'on prend des produits simples et non transformés cela ne coûte pas plus cher qu'une alimentation dite 'normale'.
Il est moins coûteux d'être végétarien
Ce n'est pas un privilège, c'est une envie, une façon de voir la vie autrement pour tous les êtres vivants
C'est accessible par tous.
À chacun son portefeuille à chacun ses moyens, les magasins discount vendent eux aussi tout ce qu'il faut pour cuisiner végétalien
Chacun peut décider de son régime alimentaire ou de son mode de consommation, je ne vois pas où peut intervenir le privilège ? Ce n'est pas réservé à une élite, les produits de base sont même moins chers.
Pas la peine d'être née dans une famille aisée ni d'avoir un gros budget pour l'être
Chacun peut modifier son alimentation à sa guise, sans forcément impacter son budget alimentaire, au contraire !
Chacun est maître et responsable de ses choix, ne pas manger d'animaux ou ne pas porter d'animaux sur soi, consommer responsable est à la portée de tout individu
Accessible à tous, peu coûteux ...
C'est un choix intellectuel personnel ouvert à tous

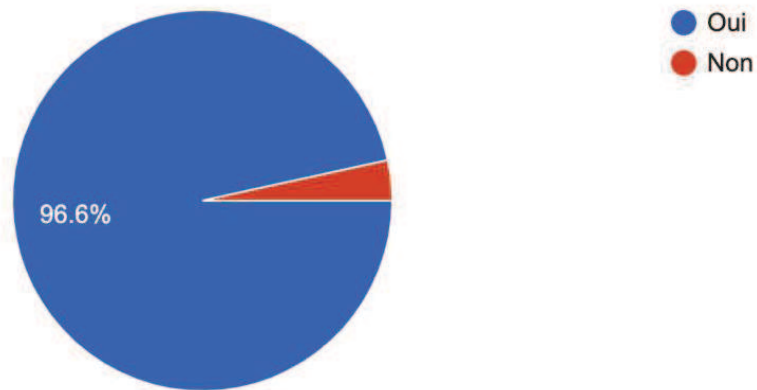
je pense que c'est à la portée de tous/tes puisque certaines civilisations qui sont bien plus pauvres que la nôtre prône bcp plus le végétalisme
Le végétalisme est avant tout un effort de volonté à changer son quotidien énorme, ce n'est pas donné à tout le monde, mais c'est possible même avec un petit budget. La seule chose dont je suis d'accord et le temps à mettre dans la réorganisation de son quotidien culinaire sur le long terme, pas tout le monde n'a le temps de faire cela, mais si c'est important, le temps de trouve.
C'est accessible à tous
Non c'est juste de la conscience
Vision incomprise par la plupart, violences quotidiennes, discriminations...
C'est très accessible maintenant, il faut juste revoir toute sa façon de s'alimenter. Les animaux ne sont pas nés pour être mangés
tout le monde peut l'être
En consommant local et en adaptant ses achats selon les saisons, les produits peuvent être « bon marché »
Ce n'est ni plus cher, ni moins bon. Le seul hic, c'est que cela demande du temps les premières semaines, mais une fois habitué le quotidien n'est absolument pas plus compliqué.
Ce n'est qu'une question de choix personnel
en même temps j'aurais pu répondre oui car j'ai la chance d'avoir le choix et de pouvoir accéder à toutes les Infos nécessaires (comme la B12) pour être végétalienne et en bonne santé
Tout le monde peut devenir végétalien, ce n'est pas une question de statut social. Il est nécessaire de s'informer sur les nutriments nécessaires à une bonne santé. Se respecter soi-même, respecter ses convictions peut être vu comme un privilège, une force de caractère.
Quelle privilège ?
Ce n'est pas un privilège, c'est un choix. Peu importe la place que l'on a dans la société, il est possible d'être végane. On me dit souvent : "ça coûte très cher" ... Absolument pas ! Quand tu rentres dans cette démarche, on rentre aussi dans une démarche écologique. Je ne fais plus les magasins en ville, mais les marchés et les producteurs locaux ... Ça me coûte vraiment beaucoup moins cher. La viande et les laitages ont des prix conséquents dont on ne se rend pas compte ... Il en va de même pour toutes les saloperies que les gens achètent à côté. Quand on enlève ça de notre caddie, on gagne énormément, autant au niveau qualitatif, quantitatif, gustatif et économique.
Avoir du respect et de l'empathie pour toutes les espèces est à la portée de tous, mais il faut être capable de mettre ses actions du quotidien en phase avec ses prises de conscience
Il est accessible à toutes et à tous.
Car je suis sdf et que ça coûte moins cher
A l'heure actuelle, il existe une foulditude d'information accessible au plus grand nombre à partir du moment où on le décide. Il faut avoir une force morale et mentale supérieure au système mais c'est donné à tout le monde à partir du moment où on le décide. On naît tous avec un libre-arbitre, il suffit de vouloir le retrouver.
c' est un choix conscient de vivre sainement et harmonieusement
Moins cher que l'alimentation carnée. Avoir des valeurs n'est pas réservé aux riches
Je ne vois pas pourquoi
Il n'y a pas, en France en 2020, de raison de ne pas être végétalien
Accès facilité à des produits vegans (supermarchés), beaucoup d'informations sur internet...
Pas du tout. Au contraire, c'est une contrainte en tout cas en France où peut de service sont adaptés
Dès le moment où on achète les produits non-transformés, le végétalisme n'est pas onéreux.
Toute personne peut devenir vegetalienne il n'y a aucune limite



Grâce à différentes associations aujourd'hui il est plus facile d'ouvrir les yeux sur la réalité et sur ce que les animaux subissent. De plus la documentation sur une alimentation végétalienne équilibrée se trouve facilement sur internet.
Car on peut manger végétalien de manière équilibrée sans que cela coûte plus cher qu'un régime omnivore
C'est un choix
c'est un privilège d'avoir accès à des produits manufacturés ou déjà préparés peut être mais le mode de vie n'est pas un privilège mais un choix
Dans notre civilisation, c'est à la portée d'absolument tout le monde. Ce n'est ni difficile, ni cher. Certains produits (disons des produits basiques : fruits légumes légumineuses, oléagineux, graines, tofu etc) sont très très accessibles et ne demandent pas un accès à des boutiques spécialisées, comme le demanderaient des produits + élaborés (seitan, fromages végétaux, algues et autres ). En revanche, dans des endroits très très reculés où l'accès à la nourriture est difficile, évidemment que ces personnes mangent ce qu'elles peuvent manger (y compris des produits issus des animaux).
C'est un choix, le choix de ne pas faire de mal à d'autres êtres vivants pour se nourrir.
Ça ne coûte rien 1 kilo de lentilles !
chacun peut réduire sa consommation de produits animaux
En Europe 100% possible sans argent
C'est accessible à tous le monde
Un régime végétalien est moins cher qu'un régime omnivore
Il y a souvent une surévaluation du coup financier d'une alimentation végétalienne dans le monde occidental. Les prix sont actuellement surélevé pour les produits végétaliens transformés (plats préparés, steak végétaux) dû à un manque de demande.
(France métro) ça reste moins cher, avant de devenir végétalienne pour d'autres raisons c'était avant tout parce que mon budget ne me permettait plus de manger de la viande aussi souvent
La nourriture la plus accessible est déjà vegan (légumineuses, céréales). Pour fruits et légumes il faut en manger question santé, peu importe le régime donc le prix ne devrait pas influencer. Le seul privilège est souvent d'avoir eu le temps d'y réfléchir.
Seuls quelques cas n'ont pas ce privilège, les personnes vivant loin de la civilisation (ex. Inuits)
Accessibilité des connaissances et produits plus faciles à trouver maintenant.
Il faut pouvoir s'informer. Je trouve que c'est simple (et j'ai peut-être tort)
La viande serait sûrement plus un privilège... manger vege ne revient à vraiment pas cher
Un privilège est fait pour faciliter la vie de ceux qui l'ont. Ici, ce n'est pas le cas, c'est même l'inverse.
ça coûte moins cher d'être végétalien que carnivore!
Un bout de carotte coûte moins cher qu'un bout de viande
Ce n'est pas un privilège que de penser par soit même et de ne pas consommer bêtement, ou alors le privilège est d'être censé dans une société égoïste.
J'ai vu des personnes végétaliens de tous milieux sociaux, origines, etc
Cela n'est ni plus cher, ni plus complexe (sauf d'un point de vue social et cela, que certaines fois).

# L'impact du végétalisme sur les liens sociaux

## 15. Pensez-vous qu'il est possible de créer du lien autour de la nourriture végétalienne ?



## 16. Pourquoi ?

La nourriture peut forcément rassembler !
Je cuisine souvent pour des amis omnivores qui se régalent, et de manière très douce et sans pression cela ouvre souvent des questionnements et des échanges riches !
J'ai rencontré plusieurs amis autour de ce mode de vie commun
La nourriture est par essence un échange
Une gastronomie, par exemple française, est tout à fait un fait social et non naturelle. Il n'y a aucune raison qu'on ne puisse pas faire pareil avec une gastronomie végétalienne. La preuve, avec mon groupe d'ami.es, on parle souvent de véganisme, de tel nouveau restaurant végétalien, de telle recette qu'on a fait, etc.
quand je cuisine végétalien les gens sont surpris, trouvent ça bon, mais n'ont pas forcément envie de s'y mettre pour autant... ou alors pour des raisons de santé et de diététique, mais jamais (dans mon entourage) pour arrêter de manger des animaux. Quand on mange au resto mes amis et ma famille me laissent choisir le resto : - si on choisit un resto vegan ils aiment les saveurs/la fraîcheur des plats mais ne se posent pas plus de questions quand à l'alimentation carnée qu'ils ont. - Si c'est un resto classique avec des options vegans, ils prendront de la viande de toutes façons.
Car c'est un point commun que l'on ne retrouve pas partout et encore moins en France.
On peut se réunir autour d'un repas vegan, autour de valeurs communes.
Comme dans toute nourriture je pense
Cela reste un repas, et donc une convivialité autour de celui-ci est possible, au même titre qu'un repas omnivore.
Toute ma famille proche est végane. Nos repas ont du sens et nous partageons beaucoup à ce sujet.
La nourriture, quelle qu'elle soit, réunit les gens

Cela peut mener à des discussions intéressantes et politisées; parler de l'impacte du veganisme, et de sa convergence avec d'autres luttes
Ça rassemble des gens auprès d'une valeur commune
La bouffe crée du lien
parce que c'est un truc trop rare et c'est sympa de partager du savoir faire
Il est possible de partager cette nourriture (avec toutes les précautions sanitaires évidemment, monsieur le Covid étant toujours là), d'en parler le plus possible, dans la vie réelle et sur Internet (blogs, réseaux sociaux, sites...)
Rencontre d'autres végés sur réseaux sociaux
Oo les frites ??? Le guacamol ??? Le houmous ???
manger est un acte au centre de nos vies ; le fait de manger renvoie souvent à la convivialité, à des moments partagés
Partage de valeurs essentielles
Parce que c'est mieux pour informer
C'est une cause qui fédère.
Pour la découverte
Le lien, social notamment, c'est la vie! Et manger végétal, c'est préserver la vie des autres
Valeurs communes
Tout à fait, on mange tout aussi bien et très varié
Quand j'apprends que quelqu'un est végétalien on se sent tout de suite lié par des valeurs communes
La découverte de goût, la variation de plats
De la nourriture est de la nourriture
Car cuisiner est quelque chose de convivial et que c'est propice au partage. De plus les personnes qui sont végétaliennes ont souvent des valeurs et intérêts en commun donc c'est une bonne façon de créer du lien
parce que c'est déjà le cas
Même vision des choses
échange de valeurs et de connaissance
C'est encore si peu vulgariser que s'échanger des recettes et tips fait toujours du bien !
Le contenu de l'assiette ne change en rien les liens que l'on peut tisser pendant un repas
Faire découvrir de nouvelles recettes ou réinventer celles déjà connues mais sans cruauté animale
pour revaloriser notre planète son écosystème ainsi que tous les êtres vivants
La curiosité de certain
Parce que c'est innovant, parce que la bouffe ça rassemble de base
Car cette cuisine nécessite de réapprendre à se nourrir autrement et cela permet d'échanger
Les végétaliens forment une communauté ouverte
Il est difficile de créer un lien autour de l'alimentation végétale parce qu'elle est considérée comme un manque à la norme et elle est, en cela, particulièrement excluante. Mais elle permet également d'ouvrir la question, d'attirer des curiosités et surtout de donner une voix à une cause importante.
Il y a tellement de possibilités, de nouvelles découvertes culinaires végétale tous les jours, tout s'est développé en quelques années seulement, bcp de monde serait intéressé je pense pour découvrir toutes ses nouvelles choses, et sans cruautés...

Pour les mêmes raisons que pour les autres repas, du simple fait de cuisiner ensemble et de partager la nourriture
Plaisir gustatif
J'ai rencontré beaucoup de gens grâce au végétalisme.
Parce que dans notre société, la nourriture a une place importante
Cette conscience crée du lien par elle même
Dans le contexte actuel, être végétarien permet de rencontrer des gens qui ont les mêmes convictions ainsi que de faire comprendre l'importance d'une telle alimentation à ceux qui ne partagent pas ces convictions la.
L'on peut proposer des créations gourmandes ou reprendre des traditions végétalisées qui rappellent le partage et la convivialité
C'est de la nourriture, c'est toujours convivial
Le partage de la nourriture est lié avec la création de liens avec autrui
valeurs humaines, partage repas, alimentation saine.
Cela a plus tendance à couper les liens sociaux plutôt que d'en créer
Cela regroupe un ensemble de pratique culinaire, de savoir et d'une éthique qui peut être partagé
Partager des recettes, faite goûter de nouvelles choses
Il s'agit de nourriture, ça rapproche forcément
Se regrouper entre vegetaliens, cuisiner et découvrir de nouvelles recettes ensemble
Il faut trouver d autres personnes ouvertes d esprit
Avoir des amis vegan et faire decouvrir des recettes et restaurants Vegan à sa famille/amis. N'importe quel plat/ dessert etc a une version Vegan, il suffit de chercher une recette sur google
Pour retrouver le rôle social du repas et le plaisir associé
Parce qu'on aime tous manger, encore plus manger ensemble autour de bons plats :)
Il est possible de créer du lien autour de toute nourriture avec une volonté de partage
Oui car nous sommes tous concernés par le réchauffement climatique et que c'est notre avenir qui en dépend
Il n'y a rien de plus agréable que de rire autour d'aliments qui n'ont fait souffrir personne
Des picnique vegan sont organisé régulièrement, in peut autant echanger avec les autre devant un houmous que decant un pâté de foie.
S'échanger des recettes, rencontrer des personnes comme nous...
c'est de la bouffe
Il est possible de créer du lien avec tout type de nourriture.
Toute nourriture permet de créer un lien.
Parce qu'on redécouvre la cuisine
Cela permet de partager des valeurs, une éthique, une hygiène de vie, et c'est bon !
De la même manière qu'on peut créer du lien autour de la cuisine en général
crée des discussions, de la nouveauté, du partage, cuisiner, etc
Ce qui compte c'est le partage et non d'avoir un bout d'animal dans le plat
La nourriture rapproche. On se retrouve toujours autour d'un repas quel que soit l'événement
Créer un réseau de personnes

On s'échange des recettes !
Potlucks : picnics où tout le monde amène son plat. se nourrir est une activité sociale, un plaisir, lié à nos émotions et au cercle familial car nous y sommes socialisés depuis tout jeunes. Pourtant, en tant que végane on peut : passer du temps à cuisiner (avec bienveillance) des plats qui 'imitent' le goût et la texture de plats connus non-véganes (un gâteau normand aux pommes par exemple ou un burger) ou bien on peut découvrir une ribambelle de nouveaux ingrédients et de nouvelles saveurs! quelle renaissance et quel élan de vie que de devenir végane!! ça peut aussi être un défi qu'on se lance (ou que l'on lance à un proche) : être végane pendant 1 mois ! A la fin du défi on fait un point et on essaie de continuer!
Comme pour tout type de nourriture
C'est bon 🍴
On retrouve souvent une même sensibilité chez les végétaliens
Car c'est une nourriture sans souffrance, de respect et d'amour pour tous les animaux. En plus, c'est excellent et on découvre plein de nouvelles saveurs !
Parce que les gens sont quand même de nature curieuse
La nourriture rassemble tout le monde car vitale et je pense que de plus en plus de gens recherche une nourriture saine et sans souffrance. Et celui permet d'échanger sur de nouvelles recettes, des plantes, graines ou autres oubliées de notre société et l'apport qu'elles produisent à notre corps
Autant que d'autres cuisines, ni plus, ni moins.
La nourriture rassemble
Oui s'il y a une prédisposition
Comme pour tout type de nourriture, le lien peut se faire en faisant goûter les plats à nos collègues, nos convives.
C'est comme n'importe quel repas convivial
Partage d'idéaux
Elle revêt beaucoup de possibilité et d'innovation
On partage
La communauté végétalienne se retrouve autour de repas, on aime partager des moments avec des personnes ayant la même opinion de ce qu'elles ont dans l'assiette
Parce que ça m'est arrivé! J'ai rencontré des gens et fait déguster certains de mes plats.
Car ça arrive tt les jours. Il suffit de regarder le nombre de groupe vegan basé sur les recettes, les adresses vege, ou les rencontres. Et les messages et rencontre qu'y font les gens.
les luttes rassemblent
parce que beaucoup de personnes sont curieuses et beaucoup d'autres sont isolées dans leur choix
Beaucoup de personnes donnent du sens à leur vie et être dans l'empathie pour tous les habitants de cette planète en fait partie
Cela peut être un sujet de conversation, de rapprochement, d'intérêt, ou ça peut encore être une base pour un début de lien d'amitié.
Esprit communautaire entre vegan mais moins de lien envers l'extérieur je suis tout de suite cataloguée comme "différente" même au sein de ma famille
Cela permet de rencontrer des personnes partageant des valeurs, ou d'avoir un sujet à aborder et discuter avec des personnes carnistes
L'art de la table rassemble
C'est une cuisine inventive méconnue

pour les omnivores, on peut leur faire découvrir leurs plats préférés en version végétale et cela en général est une bonne surprise pour mes proches (positive!)
Un lien autour de la découverte, du respect et de valeurs communes
Je pense qu'il est possible de créer du lien autour de toute nourriture.
Oui, c'est possible mais ce n'est pas le but. Cependant cela regroupe les gens qui se sentent concernés par le végétalisme.
Un lien se créer quand des personnes partage une chose en commun. Ce lien a t'il une pertinence ? Je ne saurais dire ...
Parce que je ne vois pas pourquoi ça ne pourrait pas être possible, l'alimentation végétale peut être très varié et vu comme un défi pour les cuisiniers
Le partage de valeur crée du lien.
oui comme autour de n'importe quelle nourriture et éthique/coutume de vie
Il s'agit d'une cuisine qui naît seulement depuis quelques temps et c'est un univers qui regorge de créativité, de nouvelles idées, de découvertes.
Parce que c'est de la nourriture et que ça permet de retrouver la famille autour d'un bon petit plat
Faire découvrir a ceux qui ne connaissent pas
rencontre de personnes, réseaux sociaux...
La cuisine végétalienne est (si bien cuisinée) délicieuse et le temps du repas peut être le moment propice de discussions créatrices de liens
Parce que c'est encore assez rare pour que les gens qui ont fait ce choix soient content de se croiser et de se retrouver.... passer une soirée chez des potes sans avoir à se demander ce qu'on a le droit de manger c'esr royal
Nouvelle façon de cuisiner, c ouvre toujours des discussions
ni plus ni moins que de la nourriture non végétalienne
cela crée naturellement des communautés
La bouffe c'est la vie
Sauf si les gens autour ont les mêmes idéaux que vous. Car en général, ça dérange
En faisant découvrir des recettes veganes aux non vegans on les fait réfléchir tout en montrant que la nourriture végétalienne est super bonne
Créer du lien est possible autour de la nourriture. On peut même créer plus de liens en faisant découvrir la nourriture végétale à d'autres personnes et en discutant.
Si on a l'opportunité de rencontrer des personnes végétaliennes cela peut (comme tout autre point commun plutôt rare) créer des liens
Car je ne vois pas ce qui empêcherait d'en créer
Il est bien possible de créer du lien autour de n'importe quelle nourriture. Pourquoi pas la cuisine végétalienne ?
Car mes amies je les ai connus en bouffant dans des restaus vegans
Groupe, événement vegetaliens
Tout le monde peut manger vegan sa's distinction de classe de religion etc
Parce qu'on peut tout de même se faire plaisir en mangeant vegan ! J'ai reçu du monde tout l'ete chez moi et on n'a mangé que végétalien. Tous et toutes ont adoré et se sont régalés.ées.
Le lien c'est avec les gens qui nous entoure pour manger . Pas c qu'on mange
Les gens sont végétariens souvent pour le même idéal.

c'est ce que je fais avec tous les gens qui m'entourent hahaha
La convivialité se crée toujours autour d'une bonne table!
Mais très compliqué quand tous ses amis sont « omnivores »
Cela rassemble des gens aux valeurs communes
Entre vegans il est normal de se rencontrer et se soutenir
Tellement de choses à découvrir et à faire découvrir dans les recettes végétales
Les plats végétaliens sont aussi savoureux et familiaux que la cuisine carnés
je dis oui ,en mettant des "bémols " ,j'ai encore le sentiment d'être marginale,et incomprise
Les gens veulent vivre sainement et veulent se retrouver entre eux
Le partage d'une nouvelle cuisine
Les personnes que nou-e-s cotoyons peuvent questionner sur la façon de manger, cela permet de démarrer une discussion voir un débat.
Elle relie toutes les causes, c'est l'alimentation la plus "neutre" qui met toutes les croyances d'accord
découverte de nouvelles recettes savoureuses et d'une autre façon de s'alimenter
Faire découvrir de nouveaux horizons culinaires peut ouvrir les esprits et faire avancer le monde dans le bon sens
En partageant des recettes, des idées, en donnant des conseils aux « débutants » en les rassurant
Oui mm si nous ne sommes pas encore assez nombreux
On vise la même vision des choses.
Parce que même s'il s'agit d'une base aussi simple que des végétaux, il est toujours possible de découvrir et faire découvrir. De plus, actuellement, c'est un thème qui ne laisse que très peu de gens, si ce n'est personne, indifférents.
Tout fonctionne par habitude et par mimétisme, plus de monde s'y mette, plus il y aura.
Bien sûr
Retrouver des valeurs communes
Apprendre des nouvelles recettes
C'est tout autant de la nourriture, elle est même plus accessible puisque moins chère
Car c'est un courant fédérateur
La nourriture c'est le partage
Moment convivial et découverte de nouvelles saveurs
Sentiment de communauté autour d'un mode de vie et d'une lutte, partage de valeurs
Autour du respect des habitant.es de la Terre
L'histoire de l'alimentation est éminemment sociologique et inhérente aux interactions humaines. Les liens humains se sont construits autour du rituel du repas à la préhistoire. That being said, je ne vois pas pourquoi on ne pourrait pas plus créer du lien autour d'un bon repas vegan que d'un repas non vegan ^^
Car on peut partager des recettes et des expériences entre humains car cette alimentation reste méconnue et mal promulguée dans la vente de gros généralement !
Parce qu'elle favorise la curiosité.
Les vegans adorent la nourriture !!! Mais c'est aussi sympa partager de la nourriture avec quelqu'un.

Parce que partout dans le monde la cuisine est un lien social, qu'elle soit végé ou non tant qu'elle a du goût et qu'elle est appétissante... Il n'y a pas de raison !
Ce n'est pas la nourriture en elle-même qui crée les liens, c'est la présence humaine
On peut partager un repas végétalien par exemple, organiser des dégustations, des piques niques, des cours de cuisine, des cafés veganes...etc tout cela créer du lien sociale.
Partager un repas des recettes c'est convivial Que ce soit végétarien ou pas
En considérant que deux personnes partagent les mêmes valeurs
La bouffe c'est la vie 🤪
parce que les rapport sociaux se font souvent autour de repas. les végétaliens et plus particulièrement les vegans se retrouvent donc entre eux pour pouvoir continuer à avoir un cercle social sans devoir subir la vue de cadavre. et chez les vegans ont sais que l'on a plus de chance de rencontrer des personnes agréable car respectueuse.
Car le veganisme regroupe des valeurs, des idées communes, des envies communes de faire évoluer les mentalités
Pourquoi pas
Cela fait partie de la demarche militante
J'adore cuisiner et manger avec d'autres véganes.
Si on se regroupe par idéal forcément on part sur de bonnes bases
Car la nourriture rassemble
Car il existe de nombreuses initiatives qui réunissent les personnes vegan (VeganPlace)
Car il s'agit d'une nourriture sans souffrance, vivante, vibrante qui résulte d'un choix altruiste et tourné vers l'autre.
Étant donné que les personnes végétaliennes/véganes sont discriminées socialement lors de réunions sociales ou familiales ou autres vu que les repas restent l'une des façons les plus importantes de sociabiliser, tisser des liens à travers l'alimentation végétalienne ou le mouvement antispéciste ou le véganisme est essentiel pour que les personnes ne se sentent pas isolées ou qu'elles ne rencontrent pas une trop grande pression sociale à devenir non-végétaliennes/ non-véganes.
Car la nourriture en général crée du lien.
Bien-être et santé pour tous
Cuisiner pour les autres avec amour procure de la joie. Et comme toute cuisine, la partager engendre une sorte de communion.
Possibilité de partage de recettes, du vécu, de la transition etc...
cf. ci-dessus : c'est simple, accessible à tous et permet de réunir tout le monde autour de la table omni, VG, juifs, musulmans..... Sauf allergie, et sauf erreur de ma part, tout le monde peut manger végétalien !
Comme toute cuisine, non spécifique au veganisme
Théoriquement oui mais difficile en réalité
C'est bon
Évidemment on le voit bien tout le monde, on aime s'entourer des gens qui pensent comme nous.
Pourquoi c'est possible? Parce que c'est de la nourriture et qu'on mange 3fois par jour (j'ai pas trop compris la question désolée)
S'unir pour réinventer sa nourriture sans souffrance animale, se donner des conseils, se sentir moins seul, etc..
Même valeurs
Ça reste de la nourriture ! Qui plus est, variée et éthique
Il y a des communautés qui se créent par rapport



Toute idée , tout mouvement crée systematiquement du/des lien (s)
La nourriture végétalienne est une nourriture inclusive qui permet à toutes les cultures et religions de partager un repas sain, équilibré et à moindre coût.
Avec d'autres vegans; ou avec des vegans: faire decouvrir, parler de ses habitudes ou meme just creer du lien comme on le ferait avec de la nourriture carnée
De plus en plus de personnes s'y intéressent
C'est la nourriture la plus laïque qu'il soit
C'est une vraie culture, c'est intéressant.
Parce qu'on sait tout de suite qu'on partage des valeurs importantes avec l'autre.
C'est pas "pourquoi", c'est plutôt "comment" qu'il faut demander ! :D
La cuisine végétalienne existe dans toute les régions du monde et de nombreux plats sont végétaliens sans que l'on y pense.
Oui et non. Oui parce qu'on peut faire découvrir de nouvelles choses délicieuses à d'autres personnes, que c'est plus inclusif pour tout le monde (pour des questions religieuses, par exemple, ou pour ne pas exclure des repas les personnes véganes par exemple). Et non parce que souvent, manger végétalien fait entrer les personnes non végétaliennes en réactance, il y a une prise de position immédiate et des divergences qui se créent assez spontanément (même sans en parler, juste en proposant). On peut donc avoir aussi de l'exclusion et des liens sociaux altérés négativement.
Se rapprocher par une cause commune
Je trouve plus agréable de dîner autour d'une table couverte de fruits et de légumes plutôt qu'une table parsemée de morceaux de cadavres d'animaux
Parce que c'est le régime le "plus laïque", il convient à tous, peu importe les convictions morales/religieuses, et il couvre tous les besoins. Mais c'est aussi un bon vecteur de découvertes culinaires.
Sensibilité commune
Plaisir de partager des repas végétaliens ou pas
C'est plaisant de créer une communauté inclusive à qui nous n'avons pas à réexpliquer des concepts de base
Parce qu'un vegan se sent souvent seul
J'en sais pas
Partage de valeurs
Parce que la nourriture, quelle qu'elle soit, crée du lien lorsqu'on la partage :)
Cela rassemble autour de la cause qui nous touche.
Je ne comprends pas très bien la question mais si c'est du lien avec d'autres personnes, oui c'est possible tant que les autres soient ouverts. Si les plats sont bons, les gens peuvent avoir le même plaisir qu'avec un plat qui contient de la viande.
Des liens se créent autour de toute nourriture
Ça reste de la nourriture
car les gens vegans partagent souvent les memes valeurs spirituelles, les memes connaissances en nutrition, ect
Découverte d'une autre cuisine pour les non initiés et partage
Faire découvrir de nouvelles saveurs
Par les questions que ça pose

On peut toujours créer du lien autour de la nourriture (la plupart des réunions familiales/amicales se font autour de repas) et montrer au gens qu'on peut être végétalien et se faire plaisir est un bon moyen de commencer à les convaincre.
Joie
solidarité envers les animaux, croyance à laquelle certaines personnes ne sont pas encore ouverts
Cela permet un échange sur le goût des aliments et nos façons respectives de l'interpréter. Cela permet aussi de briser certaines idées reçues sur le végétalisme.
Tant que des personnes partagent quelque chose, on peut créer des liens. Entre végétaliens encore plus à cause des valeurs.
On crée toujours du lien autour d'une table
parce que cela m'intéresse et donc peut toucher d'autres personnes
Même si cela reste encore difficile de partager un repas avec des non végétariens. Les repas peuvent amener à des questions et des réflexions et déclencher une nouvelle façon de se nourrir.
Certaines consciences sont ouvertes et prêtes à discuter, en revanche d'autres sont plus hermétiques. Cela dit ça permet d'ouvrir les yeux à des récalcitrants...
Entraide pour des recettes, des restos vegans, des boutiques zéro déchet, des lieux de vente de produits locaux.
La nourriture tout court est source de lien
Cuisine simple et ludique
C'est se retrouver pour manger qui crée du lien
Cuisine végétarienne, c'est une préparation plus conviviale,
C'est une nourriture joyeuse, colorée, saine la plupart du temps, moins onéreuse que la carnée et donc accessible au plus grand nombre.
Pour avoir organisé des repas-groupe végétalien avec des non-veganes, le résultat est unanime : tout le monde adore parce que la nourriture c'est la vie, et que l'expliquer est un acte militant.
Cela amène un certain débat et beaucoup sont curieux et veulent essayer
Manger est un moment convivial qui rassemble
Idée de communauté autour d'une même valeur (l'éthique animale) et découverte de l'infini des possibles de la cuisine végétale et partage
Car la cuisine en général rassemble, fédère et que beaucoup de personnes commencent à s'intéresser au végétalisme
La curiosité et l'intérêt qu'ont certaines personnes bienveillantes permet de créer des liens
« Du lien » c'est vaste comme terme
C'est une culture du respect, de l'empathie et du partage. Je fais partie de plusieurs groupes sur les réseaux et c'est énormément de pic nic, de rencontres et d'envie de se rassembler autour de ce "point commun"
Car les êtres humains aiment les gens avec qui ils partagent les mêmes centres d'intérêt et les mêmes pensées donc oui, ça réunit, ça crée des liens.
Comme autour de tout repas il est facile et bien de créer du lien.
La nourriture a toujours créé un lien entre les gens. La plupart des rencontres sociales se produisent autour de quelque chose à manger dès le plus jeune âge (repas, apéro, goûter etc). La nourriture végétalienne permet d'amener de nouvelles conversations ou, si tout le monde est vegan à table, de se rassembler autour de valeurs communes.
Tout dépend de son discours, de sa position et de son ouverture, du tact envers les autres. Être positif aide beaucoup son entourage à être curieux et à s'interroger :)
La plupart de mes nouveaux amis sont vegans. Tous rencontrés dans le cadre du mouvement vegan.

On fait découvrir des plats on échange autour de ça, ce qui permet aux gens de tester et de voir que c'est bon et ne plus être réticents au végétalisme.
Cela permet de diffuser la facilité de l'être
La nourriture fait partie d'un rituel social, qu'elle soit végétalienne ou pas
La nourriture rassemble
Comme lorsqu'on crée un lien autour de la nourriture non végétalienne, c'est une question de partage, de convivialité. Le contenu de l'assiette ne fait pas le lien.
Tout crée du lien
Ça rapproche les personnes engagées car c'est toujours un engagement d'être végétalien, mais ça isole énormément des anciennes connaissances. Cela peut représenter un obstacle majeur.
Parce que les gens peuvent être curieux, avoir envie de goûter et tout simplement accepter notre choix de vie. L'important c'est de ne pas les braquer.
Parce que le végétalisme s'inscrit dans une démarche beaucoup plus vaste avec pédagogie et échange de savoir faire cela permet de rassembler des personnes défendant des valeurs communes
Partage
Il y a 8 ans j'embarquais tout le monde avec mon régime alimentaire. Aujourd'hui mon entourage et les restaurants y voient une occasion d'être créatif et d'expérimenter. En revanche je ne suis jamais vindicative ou militante car le lien social se préserve par le respect des autres régimes alimentaires, y compris omnivore.
Cela reste de la nourriture ce n'est pas forcément ce qu'il y a dans l'assiette qui nous permet de créer des liens
D'avoir les mêmes valeurs ça crée forcément des liens. Et même avec des personnes non vegan, cela permet de faire découvrir de nouvelles saveurs de nouvelles recettes de montrer que manger sans cruauté c'est possible cela crée forcément des conversations et donc des liens.
Un lien d'empathie et de bienveillance devrait être au cœur de notre engagement.
Il suffit de réagir correctement : montrer l'exemple, inspirer et conseiller à la demande
Parce que c'est délicieux et que la bonne nourriture fédère
Parce que c'est bon, accessible !
Car ça permet de mettre en lien d'autres alternatives possibles, par rapport au goût et aux choix possibles du règne végétal, et de casser les préjugés autour de cette alimentation.
Il y a une grosse communauté
Oui je l'ai déjà vécu
Il y a tellement peu de gens éveillés à cette façon de s'alimenter et de vivre qu'en partageant et en faisant connaître cette alimentation, on ne peut que créer du lien.
Échange partage autour de repas
Ça pousse les gens à être curieux, à essayer de nouvelles expériences et cela participe à une plus grande ouverture d'esprit.
Toutes les valeurs communes rapprochent
Parce que les gens sont intrigués et posent des questions.
C'est une cuisine gourmande, éthique et à bas coût
Se régaler intéresse a priori tout le monde
cela reste un moment convivial, on peut aussi créer une dynamique autour du fait de faire découvrir de nouvelles choses à des non initiés

Je suis toujours parvenue à recevoir mes ami.e.s, ma famille et mes proches en leur proposant des options vegan alors qu'ils ne l'étaient pas
Les vegan sont aujourd'hui une petite communauté, et donc cette communauté doit se serrer les coudes.
Pour faire découvrir une autre façon de se nourrir, tout en restant en bonne santé
Les gens savent maintenant que ça existe et ont conscience qu'il y a de plus en plus de végétaliens. Ils ont de nombreuses questions ou ont envie de débattre sur le sujet. Beaucoup de conversation entre collègues reviennent sur le végétalisme régulièrement.
La nourriture végétarienne est de la nourriture. Et la nourriture ca rapproche toujours
La nourriture crée des liens. Partager un bon repas savoureux faut revoir la copie de pas mal d'anti-vg
Manger ensemble crée des liens et c'est un sujet de discussion récurrent
Les végétalien.nes sont sensibles aux mêmes causes ce qui permet de créer des liens.
partage des recettes etc
On fait découvrir de nouvelles choses, on en parle (sans braquer, sans imposer) La nourriture même vegan c'est le partage et la convivialité !
On peut créer des liens avec des personnes partageant les mêmes valeurs.
Comme une bonne table carnée peut rassembler des gens, une végétalienne le peut aussi. Les groupes et forums de cuisine (VG ou non) sont de chouettes lieux de partage.
Convictions similaires, création de lien autour du respect, discussions profondes sur les divergences de notre cause...
On peut créer du lien a partir de tout et n'importe quoi à condition de rester tolérant et ouvert aux différences
Créer du lien avec les personnes non-végétaliennes, je suppose ? Oui, c'est vraiment une approche essentielle, selon moi. Parce que de nombreuses personnes pensent trop aimer les produits animaux pour s'en passer, ou pensent qu'on ne mange que des graines et de la salade verte... Et souvent, ça les rassure de se dire que le végétalisme, ce n'est pas bouffer que des pousses d'épinard. Elles sont ensuite plus enclines au dialogue, ou juste ne vont plus te vanter là-dessus. (à mes 18 ans : 180 personnes, on est deux véganes à fêter notre anniversaire en même temps, le reste : que des pas véganes du tout. Traiteur végétalien, bio, de saison... Et mis à part quelques personnes déçues, TOUT LE MONDE a adoré, et affirmé que c'était bien meilleur que les traiteurs paëlla habituels.)
Parce que ce régime vient accompagné de valeurs éthiques.
Lors de rencontre, atelier cuisine, restaurant, réseaux sociaux
Il est possible de créer du lien avec n'importe quoi :shrug:
C'est aussi plaisant à manger qu'une autre alimentation
Associe des gens qui prennent conscience de leur responsabilité, qui cherchent aussi de la solidarité dans cet engagement pas toujours facile. Permet d'échanger des idées, des recettes, de répondre à des questions éthiques ou pratiques.
Cela permet de diffuser la facilité de l'être
Ce qui fait le lien ce n'est pas ce que l'on mange mais le fait de partager un repas. Donc peu importe ce qu'il y a au menu.
Découvrir d'autres saveurs
Le partage de connaissances et de savoirs-faire
Car les gens qui deviennent végétaliens, par choix et non par goût ou pour des raisons de santé, le font par conviction. Bien souvent il ne s'agit pas Que d'un simple engagement personnel pour apaiser sa conscience, mais aussi avec un espoir d'améliorer le monde.
Même valeurs, même respect avec les vegans

De nombreuses sociétés fonctionnent par des rites qui créent du lien, le repas étant souvent un d'entre eux. Être végétalien·ne, pour moi, c'est aussi retrouver le sens des aliments, leur origine, leur goût "brut", et cela peut se faire collectivement (que ce soit avec des ami·e·s également végétalien·ne ou avec ma famille, qui n'est même pas végétarienne mais avec qui on partage beaucoup et on échange).
Ce que les gens aiment partager dans un repas est surtout la présence de l'autre
Valeurs partagées
C'est une cuisine très inventive. De plus la cuisine n'est qu'un catalyseur de lien. On peut le créer autour de ce qu'on veut.
Autour des valeurs qu'elle représente et que j'ai citées au dessus
Je n'est pas vraiment compris là question
Car la cuisine entre dans la culture, dans les hobbies voire passions des êtres humains...
C'est évident qu'on peut créer un lien avec la nourriture, quelle soit vegan ou non.
partager les mêmes valeurs
Il suffit de recréer des moments de convivialité, cuisiner, manger ensemble etc.
Sensibiliser les autres sur la justice envers les plus vulnérables peut faire évoluer la société et améliorer le bien-être social.
il suffit de constater le succès grandissant des restaurants végétaliens, et des associations "veggresto", ou encore de constater qu'il est possible d'épater sa famille ou ses amis avec de bons plats végétaliens .
Les mentalités changent par leurs assiettes, ça peut-être triste mais on le constate lors des actions militantes.
La nourriture est une activité très appréciée généralement de toutes et tous et fédératrice.
Je le constate autour de moi : les personnes omnivores qui sont curieuses découvrent de nouvelles saveurs, posent des questions et un échange se crée...en ce qui concerne les personnes végétaliennes, elles partagent juste un bon repas entre elles, comme des omnivores le feraient autour d'une table.
Entre vege on partage des valeurs et on est content de trouver d'autres personnes qui m'a gent comme nous
La nourriture vegan rassemble, toutes les religions peuvent accueillir la nourriture vegan et elle est sans violence. Je trouve que c'est un message d'amour.
Certaines personnes sont curieuses et veulent apprendre de nouvelles choses/recettes ....
La nourriture est chaleureuse
Comme toutes les "causes" à défendre, elle crée le besoin de se retrouver entre soi (surtout que si certains vegans sont virulents, les omnis sont souvent très agressifs envers les vege)
Il est toujours possible de créer du lie autour de la nourriture. La cuisine est une des caractéristiques de l'espèce humaine : contrairement aux autres espèces, la nourriture n'a pas l'unique fonction de nourrir pour l'humain. Elle a une grande fonction sociale.
Pour les valeurs communes que ce choix alimentaire peut représenter pour certains, qu'il soit lié à la santé, à l'environnement, au bien-être animal ou au 3 réunis.
Lien positif par la curiosité des proches, lien négatif par la résistance agressive de certains. Mais personne n'y reste insensible, ça déclenche des réactions très passionnées.
Dans mon entourage personne n'est vegan, peut être est-ce dû à l'âge, les gens de mon âge sont très viandards.
Échanges et partages de valeurs et de vision de la vie, construire des réflexions
Car c'est fait dans la bienveillance
Parce que la nourriture et les repas peuvent être à l'origine de différentes interactions sociales
Croisement de valeurs communes.

Il l'est possible pour cela comme pour le cas de passions ou d'intérêts x communs ...
C'est super bon
Les groupes végétaliens et végétans sont des communautés soudées
Car si son objectif est le respect du vivant et la bienveillance, alors cela créé inévitablement du lien entre les vivants!
Les points communs créent des liens et la nourriture est souvent au centre de partages sociaux
Faire partie d'une communauté réduite nous encourage à être solidaire entre nous, à tisser des liens.
l'idéal relie les gens
Il est possible de créer du lien autour de toute sorte de nourriture
Curiosité, découverte, créativité, discussions autour de l'écologie, de L'antispecisme et militantisme
Comme toute nourriture
La nourriture est toujours vectrice de liens, surtout en France.
Échange de recette/astuce
Parce que ce n'est pas la nourriture elle même qui nous rassemble mais l'acte de partager
Faire découvrir de nouvelles cuisines et des nouvelles saveurs
De fait tout le monde peut manger vegan quelque soit sa religion.
Car même façon de consommer et manger.
Comme toutes les autres façons de s'alimenter c'est un vecteur de liens sociaux
C'est une philosophie de vie mais il n'est quand même pas facile de rencontrer ses semblables dans un bourg
Partager des recettes, des astuces...
Je l'ai vu et vécu, et c'est tjs le cas aujourd'hui
L'alimentation végétale est une redécouverte de la cuisine, et il est donc agréable de la partager et d'échanger des avis, de recevoir des astuces pour réussir ses plats, pâtisseries etc, ou d'en donner. (Ou d'en découvrir de nouveaux, ainsi que des produits moins courants)
Partager des recettes, des astuces...
Parce que cette nourriture vient avec des principes, des valeurs.
Du partage et de la sensibilisation
comme autour de toute nourriture
Parce que c'est un mode d'alimentation et de vie qui est basé sur la compassion, l'éthique, la non violence etc. C'est aussi une alimentation saine, pleine de vie et vecteur de bonne santé. C'est un mode de vie et d'alimentation qui sont le seul vrai moyen d'enrayer la destruction de la biodiversité et la planète. Autant de points qui peuvent permettre de fédérer et motiver les gens.
Les végétaliens se rencontre autour de la protection animale et sont soudés entre eux.
Je ne vois pas en quoi il serait plus facile de créer du lien avec un animal mort dans le plat que sans..
Parce qu'entre végétaliens on partage les mêmes idées donc forcément des liens peuvent parfois se créer plus facilement
Un lien de partage sans souffrances.
Pareil que pour toute autre nourriture, partager un repas, des recettes etc fait partie de la vie sociale.
Nouvelles créations, couleurs, habitudes, goûts...

Ça peut être une porte d'entrée pour les personnes à s'intéresser aux luttes
C'est le partage le plus important. La nourriture qu'elle que soit crée du lien. De plus partager une ratatouille n'a jamais empêché personne de créer du lien.
Déjà autour des petites choses (partage de bonne adresse, etc.) mais aussi par simplicité (pas besoin d'expliquer pourquoi on ne mange pas cela ou cela, savoir que l'on n'aura pas à faire une croix sur les protéines en partant en vacances avec des amis, etc.)
J'ai pas de réponse précise actuellement
La nourriture est souvent vecteur de lien social
la nourriture, les repas c'est conviviale. Ça permet de partager des idées, de prouver qu'il est possible de très bien se nourrir plus sainement, de façon gourmande et éthique.
partage du même mode de vie et des mêmes valeurs
parce que la pizza c'est bon
Dès recettes moins connues qui peuvent faire d'agréables découvertes pour les personnes non connaisseuses
La communauté est encore restreinte donc partage des valeurs et un particularisme qui rapproche.
la nourriture crée du lien, qu'elle soit vegan, ou non
Ma femme a ouvert un traiteur vegan en Corse, et cela fait un tabac, même auprès des personnes omnivores Il est question de cuisine, de saveurs, de goûts, de découvertes. En ce sens il n'y a que du positif, donc les gens adhèrent sans problèmes
L'alimentation fait référence aux besoins primaires. Ainsi elle peut fédérer et unir, qu'elle soit végétale ou non
c'est surtout que ne pas en créer représente une régression par rapport au régime omnivore
Une découverte intéressante
Parce que c'est de la nourriture. Et que les humains, autour d'un repas, créent du lien. Peu importe ce qu'il y a dans l'assiette.
La nourriture c'est le partage donc vegan ou non ça rassemble
Ce n'est pas forcément mon cas mais je pense que cela peut augmenter la sensation de faire partie d'une communauté et donc de rencontrer des gens
Parce que c'est bon
ça ne change quasiment rien aux liens sociaux, il y a toujours au moins un restaurant qui présente une alternative vegan, et si ce n'est pas le cas il y a toujours moyen de s'arranger. Lorsque l'on est invité, aussi une alternative est toujours facilement trouvée
Ou dans des cercles in epicuriens (témoins de jeovah)
Trop de choses à expliquer et les français ne sont pas prêts!
Se retrouver entre personnes qui partagent les mêmes valeurs et sensibilités.
Échanges d'idées...
Thème en lui-même, approche et ouverture à une autre cuisine
Les gens ont beaucoup d'a priori sur la nourriture végétale et cela crée du lien de faire découvrir certaines préparations
Salon Smill, stand vegan et autres festivités autour du véganisme
Pourquoi ça ne le serait pas ? ^^
Partager des valeurs est une manière de créer du lien.
tout le monde peut manger, quelque soit son régime alimentaire et sa conviction religieuse

Le végétalisme est porteur de valeurs et d'un mode de vie qui peuvent réunir les gens
C'est l'avenir.
C'est la méthode la plus douce pour montrer qu'il est possible de passer un bon Moment ensemble autour d'un bon plat et qui plus est, végétalien.
Le liens social autour de la nourriture dans notre pays est très fort. On se regroupe, se revoit, fêtons autour d'un repas. Un repas végétalien aura l'avantage de convenir au plus grand nombre de personnes. (conviction éthique, religieuse, intolérances...)
Du lien ? Question pas claire.
Les repas sont facteurs de liens quelque soit le contenant
Toute alimentation permet de créer du lien, celle-ci étant moins fréquente, elle en crée plus encore puisqu'elle ouvre toute une discussion sur le pourquoi du comment.
partage de valeurs, ouverture/introduction/reflexion sur certains sujets...
Tout le monde mange aussi des fruits et des légumes !
peu de gens encore actuellement sont végétaliens et s'entourer de végétaliens permet de tisser des liens dans le sens où les mêmes convictions sont partagées
Le végétalisme n'est pas si lointain en terme de plaisir sociale, on peut tout à fait imiter des plats topiques en remplaçant les ingrédients, faire des soirée à thèmes et cuisiner ensemble, faire découvrir des plats ou des desserts à des personnes qui n'avaient pas idée de ce qui est possible dans la cuisine vegetalienne. À partir du moment où tout le monde est assez ouvert d'esprit, le lien est vite là.
Solidarité
Ateliers cuisine, partage de recettes et d'astuces, festivals...
Il faut que chacun puisse se sentir à l'aise concernant son régime alimentaire. Si les alternatives végétales étaient partout, il y aurait moins de difficultés à sortir avec des ami.e.s par exemple.
Comme toute lutte militante, tout éthique à défendre.
Pour les mêmes raisons que pour la nourriture omnivoire. La culture Française associe fortement lien social et nourriture/repas
Parce que toutes les religions, croyances et valeurs sont respectées par le veganisme par nature
manger ensembles rassemble
Facilité de discussion autour d'un sujet qui domine notre vie
Découverte de nouvelles saveurs, nouvelles recettes, entre-aide dans la communauté
En ville et non ailleurs
Un plat bien cuisiné fait autant de bien :c'est le plaisir de manger quelque chose de bon, ou de faire découvrir une recette aux autres
Le partage de valeurs aussi importante permet de trouver du soutien si on échange autour du veganisme
Et pourquoi pas ? Tout intérêt commun suscite de créer du lien
Cuisine conviviale et communicatrice de belles valeurs
Découverte de nouveaux plats
l'alimentation est un excellent moyen de faire découvrir, d'échanger
Le végétalisme divise car il interroge notre propre rapport au vivant.
Retrouver des personnes qui nous comprennent qui ont la meme sensibilité

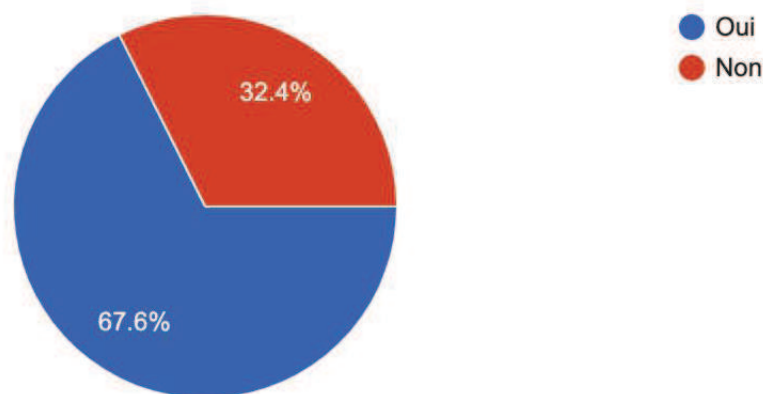


C'est le fait de manger, le fait de s'asseoir ensemble à table qui crée du lien, et du moment que c'est bon (et la nourriture vegan peut l'être) il n'y a aucune différence par rapport à une alimentation non-vegane.
Partager un mode de vie différent favorisant un meilleur avenir pour tous.
Parce-que c'est souvent une découverte pour beaucoup et que les gens sont de moins en moins réfractaires, de plus en plus ouverts et intéressés au sujet des recettes, techniques etc. Par contre parler des impacts et des enjeux est encore souvent très mal perçu.
Parce qu'on découvre de nouvelles saveurs et que c'est quelque chose qui intéresse toujours les gens.
L'alimentation est au cœur du lien social. On partage, on prend du plaisir à manger ensemble... Se retrouver autour d'un repas éthique, respectueux de la planète et de ses habitants ne peut que rendre les convives plus heureux
La nourriture a été toujours un moyen rassembler les gens.
Nouveaux ingrédients et alternatives intéressantes.
La nourriture est déjà un moment de partage avec les repas
Car c'est à au moins goûter, et pour qui recherche de l'éthique
C'est mega bon
Chaque Humain (ou presque) a un besoin d'appartenance à un groupe ou à un mouvement de pensée, la nourriture végétalienne est très efficace car l'on vit souvent les mêmes choses et les mêmes réflexions chacun de son côté, c'est toujours agréable de se sentir compris.
Parce que cette problématique est magnifique. Aucun argument ne peut aller à son encontre ✨
cette nourriture est variée et ouvre des perspectives de se nourrir en bonne intelligence avec nos besoins et ceux de la planète
Le respect de la vie animal laisse penser que le respect de la vie humaine, et la bienveillance, est présent
Amis
faire decouvrir que les vegan.e.s ne mangent pas que de l'herbe et des cailoux ahah
Sentiment d'être seuls contre tous, ça rapproche
Convivialité, cuisine partagée
Pourquoi pas ? Aucune différence si ce n'est que le lien ne se fait pas autour d'un cadavre mais de plantes
Partage de valeurs communes
Apprendre a cuisiner différemment et mieux
Je n'ai pas de réponse.
Oui et non. Aujourd'hui en France, quasiment pas d'établissements végétaliens pour les déjeuners d'affaire Haut de Gamme
la nourriture est vecteur de lien social selon moi, et peut importe qu'elle soit végétale ou carnée
Partage de recettes, bienveillance entre végétaliens
Le partage des recettes du saviir faire, des idées culinaire.
Envie de partager, le nouveauté
blogs livres salons.... mais il y a une perte de lien au niveau des plats traditionnels
Rencontre avec d'autres personnes végétaliennes, dégustations en groupe, partage de recettes et produits
comme pour tout partage de repas, ça crée du lien
Pour les mêmes raisons que pour la cuisine omnivore !

Des événements
Je pense que la nourriture en soi est une composante essentielle du lien social - restaurants, cafés, groupes de partage de recettes en ligne etc.
C'est une cuisine hyper variée qui peut vraiment plaire à une très grande quantité de personnes.
Jardin partagé, éducation, association, ferme pédagogique, restauration...
Échanger avec les autres ses propres expériences, ...
Pourquoi pas? J'organise souvent des repas vegan où j'invite amis et famille. La plupart d'entre eux ne sont pas vegan et nous passons pourtant un très bon moment. Tout le monde se régale, et on a parfois des échanges au sujet du veganisme etc.  Autre type de liens : on peut se sentir + proche d'une personne car elle est vegan comme nous. On s'imagine qu'elle partage nos valeurs etc.
Parce que faire la cuisine ensemble et se nourrir ensemble , cela crée déjà un lien
Partage d'expérience avec la famille et les amis, de recettes...
Il est toujours possible de créer du lien autour d'un bon plat facile à partager, crêpe, houmous, pizza, burger ...
La bouffe a toujours réuni et est un moyen de faire croître les liens sociaux. De partager, faire découvrir et peut parfois intriguer. faire un repas/apéro... autours de la bouffe végé peut être aussi un bon moyen d'appréhender notre rapport à la bouffe différemment
manger créer le lien
Découverte pour les autres
Nouveaux restaurants, passions ou valeurs communes, découverte de nouvelles saveurs ou recettes.
Car c'est beaucoup de découverte de nouvelles saveurs
Bcp de nourriture s'inspire d'ailleurs et de la nourriture du monde, donc cela peut créer des liens entre nationalité et culture
Parce manger végétalien est souvent vu comme un fait culturel (et que la nourriture est une forte occasion de partage pour nous autres humains)
Car la nourriture rassemble (famille, amis...)
Parce que compatible avec énormément de régimes alimentaires
Chez les végétaliens eux-mêmes... D'ailleurs dans le milieu militant d'autant plus chez les jeunes les réunions se font souvent convivial autour de diverses préparations. Ce lien autour de la nourriture se fait à la fois par le goût, la découverte. C'est une forme de communautarisme mais quid d'un régionalisme culinaire végétalien, de nouvelles spécialités végétaliennes ? Si le végétalisme "conquiert" les gens je pense que ça se développera
je cuisine plus et avec plus de plaisir et quand des gens viennent à la maison ont cuisinent ensemble et vu que souvent ce sont des inconnu.es c'est une belle introduction à la discussion
Mais comme autour toute nourriture
C'est un partage de valeurs, mais aussi apprendre et réapprendre à voir l'alimentation, la cuisine, qui mérite d'être partagé entre ceux qui y prennent plaisir
J'ai créé un groupe « Manger entre vegans » dans ma bulle qui fonctionne bien et mes meilleurs amis en font partie
Tout est possible
La nourriture a toujours été un facteur de lien social, et aujourd'hui l'alimentation végétale ne ressemble plus aux clichés des graines/céréales/légumes exclusivement, on trouve tous types de restaurant vegans, de cuisines vegans, de produits en grandes surfaces, il est beaucoup plus facile d'inclure des gens qui ont des exigences alimentaires plus élevées, qui veulent avoir du plaisir à chaque repas.

Connaître d'autres amis vegans
Le végétalisme permet d'avoir un regard sur la composition de son assiette. Puis permet également de réinventer ces plats. Puis la nourriture végétalienne est trop délicieuse et goûteuse et bien loin des clichés (graines, salades...)
oui mais difficile dans ma tranche d'âge (+70)
on peut toujours cuisiner ensemble, on peut faire découvrir des nouvelles saveurs aux non initiés
La nourriture est créateur de lien peu importe qu'elle soit vegan ou autre.
Les valeurs communes sont créatrices de lien également.
Partage d'idées et de connaissances, sentiment de se comprendre et de partager des convictions et des valeurs
Il est possible de créer un lien sur n'importe quel sujet.
Il faut réapprendre à cuisiner autrement, inventer une nouvelle culture cela passe par des ateliers, des restaurants, du partage
Elle suppose un accord sur certaines valeurs

### 17. Pensez-vous qu'il soit nécessaire de créer du lien autour de la nourriture végétalienne ?



### 18. Pourquoi ?

Pour sortir de la tradition carniste
Pas sûr de comprendre la question, mais d'expérience la seule façon de faire progresser la prise de conscience est de faire en sorte que les gens se sentent personnellement concernés, donc souvent en leur parlant de leur santé ou des bons plats qu'ils peuvent manger grâce aux recettes végétales. Le prosélytisme a très peu d'efficacité dans mon quotidien.
Pour se soutenir, la société n'étant pas encore adaptée et beaucoup rejettent
Le courant végétalien doit pouvoir cotoyer les autres à condition d'essayer de comprendre les valeurs de chacun
Malheureusement quand on est entouré d'omnivores (qui ne comprennent pas forcément un régime alimentaire différent), je pense qu'il est nécessaire d'avoir un cercle d'ami végétalien qui peuvent nous soutenir et nous aider, mais aussi avec qui partager ces passions et ce mode de vie.

parce que c'est toujours bien de créer du lien autour d'un repas de toutes façons. ça fait découvrir ce genre d'alimentation aux ceptiques
La même réponse que plus haut
Il est important de créer une communauté de personnes vegan.e.s pour pouvoir débattre et ensuite faire du militantisme.
Pour démocratiser cette cuisine
Pour montrer que l'on garde du plaisir à manger et à se réunir.
Pour toucher plus de monde
Pourquoi pas?
Il faut fédérer autour de la cause
c'est juste de la nourriture après tout, beaucoup de recettes sont accessibles en lignes en vidéo et tuto.
Il est nécessaire de rendre le végétalisme moins élitiste, plus accessible à tout le monde et à tous les budgets
Partage de valeurs communes
Ça n'est pas le vrai problème
pour faire découvrir une autre manière de manger et de consommer
Soutien. Solidarité. Lutte contre l'isolement
Parce que les gens doivent cuisiner vegan
Pour faire changer l'image du tout végétal
Parce que c'est l'avenir!
Se sentir incluse, pas seule, avoir du soutien
La nourriture a une part importante dans nos vies, c'est nécessaire mais également une grande source de plaisir mais également de partage
Montrer aux carnistes qu'être végétalien ce n'est pas manger que de la salade, montrer que c'est une manière différente de cuisiner, de manière souvent plus saine et équilibrée
Pour informer de l'équilibre de l'alimentation
Pour prouver aux omnivores qu'on peut vivre et s'épanouir sans manger d'animaux
Ce n'est pas nécessaire mais c'est intéressant
vu les enjeux climatiques, ça devrait l'être encore plus, et l'intérêt à la souffrance animale qui devient enfin un fait reconnu
Pour se sentir moins en marge de la société
il faut qu'un maximum de personne pense plus aux conditions animales que plaisir personnel
Car il faut sensibiliser les autres. Je ne pense pas qu'il soit possible et viable que tout le monde soit végétalien, mais prendre conscience des enjeux de l'industrie de la viande/du lait/des œufs est important. Personnellement mon plus gros problème est la surexploitation. Pas foncièrement la consommation de POA.
pour ouvrir les esprits et faire tomber les croyances culinaires que les lobbys nous ont mit en tête
Parce que ça doit être démocratisé
Pour faire connaître davantage cette cuisine afin de la rendre plus accessible à tous
Ce n'est pas nécessaire mais c'est quand même plus sympa d'être plusieurs partageant les mêmes idéaux
Créer un lien autour de l'alimentation végétale est nécessaire pour ouvrir le débat de la question animale.

Pour montrer aux gens qu'ils y a pleins d'alternatives et que tout est aussi bon et aussi plus digeste, tout en ayant bonne conscience.
Les temps de repas sont un temps important pour la socialisation
C'est agréable d'apprécier le même repas
Pour permettre de parler de tous les aspects autour de ce mode de vie
parce qu'il y d'autres manières de créer du lien
Le lien se fait naturellement
Dans nos sociétés la nourriture n'est plus vue comme un besoin de survie mais un plaisir donc le plaisir se partage.
On peut créer des liens par d'autres moyens que la nourriture, et la nourriture ne crée pas nécessairement de liens.
montrer que c'est facile, bon, voir m <sup>^</sup> me très bon. et encourager ceux qui peuvent être isolé par ce choix de régime.
Pour sensibiliser le maximum de personnes
Car ce n'est pas juste un mouvement social ce sont aussi des habitudes individuelles
Ce n'est pas nécessaire
La nourriture est un vecteur fort de lien social
Soutien mutuel face aux gens fermés
Je ne comprends pas la question
Pour montrer qu'être Vegan ne retire en rien des plaisirs gustatifs et sociaux autour des repas
Voir réponse précédente
Pour que son principe d'origine, le spécisme, soit mieux compris
Amener plus de gens à adopter cette alimentation
Oui il est nécessaire d'informer les gens et de les sensibiliser
Pour faire découvrir la nourriture végétalienne et nos valeurs
question trop vague... :/
Pour montrer au omnivores que le partage reste le même quand il n'y a pas de souffrance dans nos assiettes.
Trop souvent le végétalisme est associé à de la frustration ou privation et une contrainte à la sociabilisation..
Cela lève un peu l'idée reçue d'un aspect contraignant du véganisme pour le faire exister dans une optique créative
permettre que ça se dvpe et rendre plus accessible, donner une bonne image
Pour qu'elle devienne synonyme de plaisirs et non de contrainte
Montrer l'exemple
Pour éviter le mépris.
Puis cela reste un repas ce sera toujours convivial

<p>pour montrer qu'être végane ne rime pas avec 'sacrifice', 'tristesse' ... Au contraire, c'est le bon choix à faire. surtout dans les pays développés comme la France où nous avons des produits frais et peu chers. Aux USA, le mouvement végane est souvent présent dans les communautés qui sont minoritaires (d'un point de vue ethnique et socio-économique). Le livre "Sistah Vegan: Black Female Vegans Speak on Food, Identity, Health, and Society" (A. Breeze Harper) et "Aphro-Ism: Essays on Pop Culture, Feminism, and Black Veganism from Two Sisters" (Aph Ko et Syl Ko) sont géniaux et expliquent cette dimension intéressante. C'est dans l'intérêt des gens et industries qui bénéficient du statu quo de présenter les véganes comme des personnes violentes, irrationnelles, radicales, stupides etc. Au contraire, le mouvement végane est passionnant et on peut rejoindre ce mouvement de plein de façons. Par exemple, certaines personnes sont des rasta, d'autres bouddhistes, d'autres sont soucieuses de leur santé car ils ont lu 'the China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health' (Colin T Campbell) ou ont vu 'What the health' ou 'forks over knives'.</p>
Oui pour montrer qu'on ne perd rien en adoptant ce régime
En France on a une culture de nourriture qui est forte, il faut la créer autour de la nourriture végétalienne pour que ça marche
Pour éviter l'isolement que ça peut créer chez beaucoup de végétaliens, et pour le développer et le faire accepter plus facilement
Le lien est primordial dans l'alimentation.
Parce que sans ça, les gens se fient aux préjugés qu'ils en ont ou à la désinformation de certains médias ou certaines personnes
Ce n'est pas une obligation mais c'est toujours mieux, surtout avec bienveillance :)
Donner envie.
Même réponse
Faire connaître cette alimentation est important
Afin d'informer
Oui car je pense que c'est l'élément le plus compliqué pour des personnes qui sont initiées au veganisme pour la première fois
Pour déconstruire les préjugés
La solidarité
afin de changer la culture alimentaire actuelle il est nécessaire de montrer que l'alimentation végétalienne est capable d'être présente lorsque des liens humains sont créés (ex repas traditionnels type Noël, soirées estivales, Halloween, etc)
Comment les gens peuvent découvrir ce que c'est si on ne leur fait pas découvrir?
C'est plus facile. Et ça permet de souffler et de pouvoir enfin avoir des débats constructifs.
important d'être unis dans un combat ou personne d'autre ne vous comprends
mêmes raisons que précédemment
Parce que l'on modifie forcément son cercle d'amis
Pour en développer l'intérêt.
Je pense que ce mode de vie est assez connu aujourd'hui et que ce n'est plus nécessaire (sans que ce soit mauvais)
C'est dans l'inconscient collectif
On est peu nombreux
Pour faire connaître le fait que ça peut être simple et bon.

il faut prouver que notre mode de vie n'est pas une contrainte et donc leur montrer les recettes, les produits que l'on trouve partout est accessible à chacun-e et que cela est savoureux, en expliquant comment on a prodédé par les ingrédients...
On peut en créer autour de ça et ça en crée par défaut mais je pense qu'on ne peut pas dire que ce soit nécessaire. Mais ça en est la cause par défaut. Comme un bon repas entre proches créer du lien
Ni oui ni non, ce serait surtout bien qu'on apprenne à créer du lien tout court sans considérer le repas comme un sacre au niveau des liaisons sociales. Refuser un repas ou manger différemment ne devrait pas être mal vu.
Car il n'y a peu de rapport. Cependant c'est bien de créer du lien autour de ce mode de vie pour avoir plus de poids.
Si il y a un intérêt identifier pourquoi pas. Mais j'ai du mal à voir quel intérêt ferait une nécessité de créer un lien.
Oui, pour s'échanger les recettes et partager ses expériences, et arrêter d'avoir des préjugés dessus (carences etc ) pour l'ancrer comme une habitude, pour recréer des traditions, un aspect conviviale et festif et montrer que ce n'est pas une restriction ni un sacrifice mais plutôt le chemin vers de nouvelles découvertes
Parce que cela doit avant tout venir d'une volonté personnelle
Partage de recettes, astuces mais aussi militantisme regroupé etc
Elle est porteuse de valeurs saines et est saine pour la santé
Parce que c'est encore rare et que ce côté communautaire peut motiver certaines personnes
Ça ne doit pas définir toute notre vie
Entraide envers ceux qui débutent, soutiens..
Pour normaliser la chose
pas une obligation mais nous sommes des animaux sociaux donc un lien se fera et la cause animale se développera grâce à ça
La bouffe c'est la vie
Cela dépend des personnes, certaines aiment s'entourer de personnes aux mêmes convictions, d'autres ne trouvent pas cela indispensable
Il ne faut pas s'isoler. Créer du lien permet de s'amuser et de faire découvrir la nourriture végétale.
Je pense que ce serait une façon de montrer aux gens que végétalisme n'équivaut pas à exclusion sociale. Cet état de fait est un vrai frein au changement. Par ailleurs je pense que de créer des liens autour du végétalisme peut permettre de rallier davantage de personnes à la cause antispéciste, et même peut être de leur faire remettre en cause d'autres normes sociétales néfastes que le spécisme
Pour faire découvrir les possibilités qu'il s'offrent à nous en excluant la mort, la souffrance et l'exploitation des animaux de nos assiettes.
Parce que la plus grande difficulté à devenir vegan aujourd'hui est d'ordre sociale. Avoir du soutien, des exemples et une communauté encourage et soutient l'effort de s'opposer à la société ou l'entourage qui ne favorise pas ce changement
Nécessité d'une Meilleure connaissance de la cuisine végétale
Pour que la non violence soit plus démocratisée
Pour que les gens comprennent qu'on ne se prive de « rien » quand on est vegan et qu'on peut toujours se faire plaisir et vivre « normalement ».
je ne comprends pas votre question
Car toute alimentation a été source de lien donc il est important que la nourriture végane ne se résume pas à une alimentation équilibrée mais complète aussi nos besoins d'épanouissement, de liens sociaux, de traditions, de plaisir gustatif...

Pour montrer que ce n'est pas une menace pour notre identité. On peut rester la même personne, aimer la nourriture, partager, passer de bons moments, tout ça en œuvrant pour le bien de tous.
Important de montrer que des saveurs existent et qu'on peut très bien manger et raffiné en état végé
Le veganisme va au-delà de l'assiette mais passe aussi par l'information
Pour accepter les difficultés physiques et mental d un monde manipulé par l industrie viande-lait-cuir...
Faire comprendre le bien plus que fondé d'une telle alimentation
Pour amener d'autres personnes à se poser des questions et changer leurs habitudes alimentaires
Pour démystifier le mythe de la cuisine végétalienne où il n'y aurait que de la salade et des graine, la cuisine pleine de carences,...
Échanges d'idees
Je pense qu'il est important de parler du végétalisme afin de sensibiliser les personnes autour de nou-e-s.
L'important c'est pas la bouffe mais les animaux
Pour donner envie, montrer aux curieux que c'est possible et agréable.
Pour la banaliser
pas plus qu'autour de l'alimentation omni
Indispensable pour la protection de l'environnement et des animaux
Je ne pense pas que ce soit indispensable, on peut tout à fait être végétalien et ne pas chercher à aller vers l'autre dans sa démarche
Parce que nous avons besoin de trouver et rencontrer des personnes qui ont les mm valeurs
Pour montrer qu'il n'y a rien de dangereux, de comprendre aussi ce qu'est cette alimentation et détruire les clichés, re-découvrir ou découvrir des aliments et des goûts.
Car ça nous rapproche
?? Pas sure de comprendre la question. Mais ce n'est pas parce qu'on est végétaliens que l'on doit s'entendre avec les autres vg obligatoirement
Motiver de plus en plus de gens à être vegan
Car c'est comme cela que l'on initiara un changement: le choix de notre consommation
Pour faire accepter ce mode de vie plus facilement
Si on veut la rendre commune et diffuser le combat qui l'accompagne, il faut réunir des gens autour
Je m'en fiche de tout ça, seul.es les autres animaux comptent. Et manger du tofu n'abolira pas l'élevage.
<b>PARCE QUE L'ALIMENTATION EST PSYCHOLOGIQUE ET SOCIALE</b>
Car les liens disparaissent en générale dans nos sociétés occidentalisées et ce monde mal partagé, de plus le lien qu'on se doit avec son corps, donc la nourriture, est quasiment inexistant ou bien si mauvais. Donc créer du lien autour de ce type de nourriture peut rétablir la balance psychique des êtres la partageant (en étant tout de même ouvert), et aussi une harmonie du monde végétal et naturel qui nous entoure. Incarner le respect.
Pour la promouvoir.
Il y a d'autres choses que les gens peuvent avoir en commun, et c'est toujours bien de montrer aux gens que c'est facile d'être Vegan et qu'il y a beaucoup de nourriture à manger.
Pour que ce régime alimentaire soit dédiabolisé et rendu plus accessible à tou.te.s
Pour faire avancer la cause animale c'est important de faire passer des messages par la nourriture. C'est de là que tout part !



Pour repandre ce mode d'alimentation
Pour réussir à faire passer notre message
Parce que l'ultime argument qu'on nous oppose toujours quand on a démonté tous les autres c'est : mmmh la viande c'est trop bon. Si on réussit à montrer que l'alimentation végétale est gourmande, leur dernier argument tombe.
certaines personnes végétaliennes ne le sont pas par respect de l'animal. donc il s'en foute de voir des gens bouffer du cadavre.
Je dirais oui et non, non car pas besoin de qui que ce soit pour être et rester vegan car c'est un choix personnel, oui car ça renforce la motivation et démocratise le veganisme
La bouffe c'est la vie. La convivialité est indispensable. Dans un pays aux traditions culinaires carnistes très ancrées, on ne peut pas passer à côté des joies de la table (bonne bouffe et partage) pour attirer les omnibus.
La réponse à tous les travers de notre système peut se regrouper sous plusieurs formes
Car la nourriture rassemble
Pour promouvoir cette alternative alimentaire et de sentir soutenue
Le lien se crée facilement entre personnes végétaliennes, car partageant les mêmes valeurs. Partager un repas végétalien avec des personnes qui ne le sont pas est toujours gratifiant si elles sont curieuses et ouvertes d'esprit car alors opère la magie de la surprise. « On peut donc faire un gâteau sans œufs ? Par quoi les remplaces-tu ? » En résultent échanges et partages, et le végétalisme est alors démystifié et devient simple, accessible.
Pour les raisons sus-citées à la question précédente.
Car créer du lien autour de la nourriture végétalienne permet de valoriser celle-ci, de renforcer les convictions des personnes végétaliennes en créant une approche positive, de démocratiser celle-ci et par extension de faciliter le changement culturel.
Trop d'idées arrêtées sur le fait que ce n'est pas bon...
Par la nourriture, il est possible de créer du lien... En préparant ensemble des plats, en les dégustant... On partage du plaisir et ça crée des liens.
cf. ci-dessus
Pour partager et toucher plus de gens
Tenter de permettre aux autres d'incarner ce changement.
Les liens se créent aussi autour d'un repas
L'union fait la force. La cause est noble et doit se répandre. Nous sommes véganes pour changer le monde, c'est ensemble que nous pourrons.
Ça dépend de si on veut manger avec des gens ou pas
Chacun fait comme bon lui semble. Certains ont besoin d'évoluer dans leur coin et c'est aussi très bien.
Pour sortir des idées reçues, pour partager des connaissances...
Je ne comprends pas bien le mot nécessaire. Disons que ce n'est pas plus nécessaire de créer du lien avec la nourriture végétalienne qu'avec une autre. Mais dans tous les cas, c'est bien que la nourriture soit créatrice de liens.
Pour qu'elle soit plus connue et donc répandue
Afin de changer l'image fantasmée par beaucoup
Pour ne pas tomber dans le communautarisme
Pour la généraliser.

Ce n'est pas "nécessaire de créer du lien autour de la nourriture végétale" : à elle seule elle est un lien avec nous-mêmes : sans végétaux, on crève ou on tombe malade. Si on est seul dans la vie, on n'a pas à chercher à "créer du lien" avec d'autres gens !
Chacun évolue à son niveau concernant sa prise de conscience par rapport à comment prendre soin de sa santé, et son rapport à la nourriture. Les gens deviennent agressifs dès qu'on touche à leur assiette, donc il faut être souple ou carrément lâcher l'affaire ! (c'est eux qui auront les pbs de santé + tard, donc...)
Cela se fera naturellement
Parce que faire accepter ce régime alimentaire permet de mieux parler de la non nécessité de tuer les animaux pour s'en nourrir, et que plus les gens en seront conscient, plus ils seront favorables à un changement de société.
Pour se développer plus facilement et avoir un poids
Parce que pour notre planète, pour nos enfants, pour les animaux, c'est une nécessité de changer
Pour les animaux.
Pas d'isolement
On peut très bien vivre sans autre vegan dans la vie, ce n'est pas déterminant
Parce qu'une équipe est plus forte qu'une personne seule
J'en sais pas
Le tout est d'être en accord avec sa morale
Cela permet de découvrir cette façon de s'alimenter et de vivre et d'abolir certains préjugés.
Fédérer et faire comprendre nos points de vue pour encourager au changement :)
Je ne suis pas sûre de comprendre la question...
partager la pratique
pour casser certains "mythes" , pour instruire sur une autre façon de se nourrir, de vivre.
Pour la faire connaître et faire sauter les préjugés qui peuvent exister à son égard
Pour faire progresser la cause
C'est l'aspect pratique du végétalisme. Une façon de dire aux gens "regardez, c'est possible".
Contre-lobby
pour faire accroître la communauté, que de moins en moins de gens mangent des animaux et que nos valeurs soient connues et reconnues
Il est nécessaire pour faire évoluer les choses et idéalement peut être commencer à enfin réduire les productions de masse qui sont un désastre d'un point de vue écologique mais aussi éthique car il y a énormément d'animaux abattus pour finalement être jeté à la poubelle.
Pour faire connaître la nourriture végétale au plus grand nombre
parce que cela m'intéresse et donc peut toucher d'autres personnes
Parce que les élevages et tout ce que cela implique est un désastre pour la planète.
Pour mieux faire comprendre mon choix aux autres
Chacun est libre de manger comme il veut, mon objectif n'est pas de juger les gens mais bel et bien de prendre conscience de ce qu'ils ingèrent.
Il y a des groupes sur les réseaux sociaux qui fonctionnent bien
Pour répandre et partager ces pratiques
Pour expliquer et éviter le rejet des Vegan dans la société

Combattre l'idée que la gastronomie française est la meilleure
Chacun fait comme il veut
C'est toujours plus sympa de montrer que c'est une nourriture conviviale qui ne prive en rien les gens.
C'est un moment propice à l'échange
Le repas est un des moyens les plus faciles et doux pour faire comprendre que la souffrance animale est inutile
Parce que nous avons besoin de nous soutenir, d'être une communauté vivante et active puisque nous subissons beaucoup de rejet
Pourquoi forcer les autres à s'intéresser à ma façon de vivre si je n'ai aucun intérêt pour la leur? J'ai plaisir à faire découvrir mais ce n'est pas mon but de convaincre. Je ne mène pas de campagne politique
Le partage, la solidarité, l'entraide et les conseils pour les "débutants" ou non.
Non c'est pas obligatoire, tu peux végé et le ou la seule dans ton entourage c'est pas grave
Cela permet de retirer les a priori des gens envers la nourriture végétalienne (peu de goût, uniquement du soja, texture très différente)
Pour cesser de la catégoriser comme marginale ou pire, extrême/extrémiste.
Ne rien forcer mais laisser autrui s'intéresser de lui-même: l'intriguer ! :)
Pour se sentir soutenu et compris.
C'est une base de départ pour commencer des échanges et créer du lien.
Pour aider les gens à le devenir
Respirer, dormir et manger sont nécessaires, pour le reste, ce n'est qu'une question de choix.
Déjà parce qu'il est nécessaire de créer des liens en général, et aussi pour montrer que ce n'est pas impossible, et pour se soutenir face à la haine/violence qu'on peut recevoir quotidiennement quand on est antispéciste.
Rien n'est nécessaire
Il faut rassurer, soutenir, encourager.
Pour démontrer la richesse de la nourriture végétalienne
Oui et non. Mes amis ne sont pas végétaliens. Quand nous organisons une soirée, chaque personne ramène quelque chose. Il y aura donc du vegan et non vegan. Et personne ne regarde de travers ce que l'autre mange. Même si au fond cela me rend triste de voir des cadavres sur une table. Je sais qu'en restant douce, mes amis s'ouvrent de plus en plus au végétalisme et cuisinent un peu moins de viande. Petit à petit ...
Dans un environnement menacé le végétalisme va induire toute une série de relations causes / effets positives
Afin d'éviter l'exclusion dû au peu de personnes végétaliennes à l'heure actuelle
Protection de la Planète
Pour aider les gens à changer d'alimentation
Les traditions culinaires évoluent avec le temps (qui cuisine encore comme nos arrière-grandes mères?) et ce n'est pas le contenu de l'assiette qui compte, c'est le temps partagé. Des personnes peuvent partager un bon moment sans partager le même plat.
Pas plus que pour tout autre type de nourriture
Car ça n'inclue pas que la nourriture mais toute notre démarche concernant les animaux et il est important d'avoir des gens avec les mêmes valeurs autour de nous
On mange pour vivre non l'inverse

Il est toujours bon faut de l'entraide. Je dirai surtout qu'il ne faut pas rejeter les autres modes d'alimentation de façon brutale. Il faut ouvrir le dialogue et comprendre que ça peut être difficile comme changement. Accompagner et non critiquer.
Pour amplifier son impact
Les gens ont peur de que la .nourriture végétale soit fade et n'ose pas essayer
Pour ouvrir le champ des possibles
Pour les mêmes raisons que citées avant
Parce que ce n'est pas le but premier.
Cela peut servir à sensibiliser
Pour que cette façon de s'alimenter de l'animal diminue et que l'homme cesse de considérer que l'animal est à sa disposition pour ce qu'il souhaite en faire.
Car pour l'instant les vege subisse parfois la vegephobie et pouvoir partager avec des personnes qui les respecte c'est important
Pour que chacun puisse se rendre compte qu'il y a d'autres alternatives, simples et accessibles que les produits dérivés des animaux
Pour montrer qu'il est possible de bien manger dans PAO
C'est difficile à dire mais le rejet de la nourriture végétalienne est quand même bien présent en France.
Pour diffuser le végétalisme et l'antisécisme. Convaincre les gens que c'est facile et agréable comme mode de vie.
Car dans 99% des cas, les gens veulent y trouver leur compte avant d'envisager la compassion.
pour levé les préjugées
Comme pour toute nourriture, c'est un bon moyen de partager un moment, de socialiser
Avec une communauté, il y a plus d'échange et le mots se répand plus rapidement.
Pour informer instruire donner des idées au. Nouveaux qui souhaiterait eux aussi vivre cette expérience
La réponse aurait pu être non mais de manière partisane, je réponds oui. Beaucoup de gens voient le végétalisme comme un effet de mode, une lubie de "bobos parisiens" ou même une privation de liberté qui les menace. Encore une fois, je pense que l'information et la clé et même si je suis contre tout prosélytisme et que je ne cherche pas à convaincre les gens, il ont de nombreuses questions auxquelles je réponds le plus complètement possible. Cela permet de faire comprendre mes raisons, de briser de fausses idées reçues et de rassurer. Ensuite chacun fait ses choix. Mais beaucoup de premiers contacts se font par une discussion autour du végétalisme/véganisme.
Si on en a envie
Pour montrer qu'elle aussi est conviviale
Le lien c'est cool
encore plus l'idée d'une communauté
Montrer que c'est quelque chose qui peut ne pas être boring et surtout que ça peut être bon et nourrissant :)
Ce n'est pas une nécessité.
Pas nécessaire.. c'est juste un outil supplémentaire. C'est intéressant, surtout pour les gens qui veulent s'informer.. Histoire qu'ils se rendent compte que la cuisine végétalienne n'est pas plus compliquée que la carnée.
Pour pouvoir maintenir le cap et rester en accord avec ses convictions. C'est un régime très stigmatisé et très critiqué. Ce peut être difficile de garder ses convictions lorsqu'on est sans cesse poussé à "faire un écart" "allé pour une fois". Créer du lien permet de renforcer son sentiment d'appartenance

Je préfère créer du lien autour d'autres choses car pour moi manger est vital mais pas nécessairement source de plaisir. Je mange pour vivre.
La nourriture est quelque chose qui réunit, qui "oblige" les personnes à passer du temps ensemble, et nous avons un rapport très festif et émotionnel à la nourriture : c'est pour cela que je pense que "recréer" ces moments avec de la bouffe végétalienne, c'est important, pour que les personnes ne pensent pas que nous refusons le "bon-vivant", etc...
Ça peut rester seulement un régime alimentaire, pas toutes les végétaliens ont les mêmes raisons pour manger ainsi.
Pour la déployer, que le plus grand monde connaisse
Lier des gens autour de la bouffe vegane permet d'ouvrir le cercle: une personne non-vegane peut manger un repas vegane sans se considérer vegane.
Je ne vois pas la nécessité
On est souvent isolé voire ostracisé en faisant ce choix. Créer un lien autour de ça permet de se sentir moins seul.
Pour aider les gens à le devenir
Je n'en vois pas de nécessité absolue, je peux créer du lien autrement.
Afin d'informer tous les individus des enjeux majeurs autour de la cause animale et environnementale
Car chacun de son côté on n'est pas conscient des effets de nos actions
Lien social, échanges
Sans doute que le meilleur moyen de la diffuser est de montrer à quel point ça rend libre d'adopter un mode de consommation plus responsable et moins cruel (et, même si ce n'est pas un argument pour moi, montrer que ça n'est pas difficile).
Pcq on considère par stéréotypes cette alimentation sans saveur, et ces adeptes des prédicateurs
Liberté
Car souvent l'aspect social est un frein pour devenir végétalien.ne
Même réponse d'autant que cela sensibiliserait les gens à l'empathie et à la bonne violence.
Car le végétalisme n'est qu'un régime alimentaire, il faudrait surtout rappeler que le véganisme est ce qui est nécessaire car l'on doit cesser de prendre la vie des animaux même dans les cas dits "respectueux" ...
Pour faire plus d'adeptes.
Je pense qu'une communauté végétalienne peut être bénéfique pour découvrir ce mode d'alimentation mais je ne pense pas que cela soit nécessaire et même cela peut desservir la cause car les gens végétaliens peuvent rester "entre eux".
Car c'est quelque chose dont l'être humain a besoin pour apprécier sa nourriture
Une des causes qui nous concerne tous le plus directement possible et dans l'urgence absolue est la cause du dérèglement climatique qui est directement issue de l'activité humaine et donc liée à notre mode de vie et de nos choix de consommation. La production de viande est une des causes les plus importantes de ce dérèglement.
parce que les végétaliens se sentent encore beaucoup trop isolés dans la société, et ont besoin de se soutenir au sein d'un réseau, et au cours de divers événements et manifestations.
Afin d'avoir un point "commun" avec le public ciblé.
Il existe d'autres moyens de créer du lien.
Parce que cela implique de voir la nourriture végétalienne comme quelque chose de marginal...le jour où ce ne sera plus un sujet central, les choses auront bien évolué :)
Ne pas se sentir seul et puis ça fait plaisir de partager ça
Si on rassemble et on montre qu'on est soudé cela amènera plus de personnes à s'y intéresser

Pour montrer qu'on peut être en bonne santé sans manger des animaux morts et leurs sécrétions
Donner des solutions
Nécessaire, non. Si certains en ont besoin, ok, je comprends. Mais ce n'est pas ce que je cherche, c'est un cheminement personnel et je ne veux pas participer à une ségrégation qu'elle qu'elle soit. Je vis ma vie de vegan au milieu de mes connaissances omni/végétariens .Et si un omni me questionne avec respect et que ça lui donne envie d'essayer tant mieux!
Cfr. Réponse précédente + créer du lien autour de la cuisine végétale ouvre les gens à cette nourriture et à la cause animale, etc.
Pour aider ceux qui souhaitent franchir le pas à se sentir accompagné. Au début, c'est un nouveau monde culinaire qu'il faut appréhender, ce qui peut faire baisser les bras.
Le lien social est indispensable à la vie mais pour moi, les seuls liens vegan sont sur Face book.
Pour montrer son accessibilité
Renforce le militantisme, notre vision soudée, auprès de la pensée collective.
Pour informer et démontrer qu'on peut se régaler tout en ayant une alimentation saine et respectueuse
Nous ne sommes pas obligé d'être actifs dans ces groupes
Pas forcément, mais dans de très nombreuses cultures, la nourriture est source de lien
Car le nombre fait la force et le partage.
Apprendre. C'est ce qui est pour moi le plus important. Diffuser de l'information, aider, discuter, débattre. C'est ce qui fait vivre un mouvement et ce qui fait progresser les choses.
cela ne doit pas devenir une identité
Élargir la communauté végétalienne
Pour que l'imaginaire collectif autour de ce mode d'alimentation soit modifié
Prouver aux carniste que c'est possible
Parce que plus on connaît une alimentation est plus on est à même de l'appliquer
Pour pouvoir continuer à partager des repas en toute sérénité et dans le respect de chacun avec ses proches
Parce que sans l'avenir semble être perdu
Sans avis.
Encore trop d'idées reeçues et de méconnaissance du sujet
Les végétaliens ont une renommée de pisse-froid de trouble fête de peine à jouir
Renforcer les liens
Ça peut rester un expérience individuelle
Cela peut-être fait seul, mais ça prend plus de temps. L'important est d'avoir un accès à des infos. (Recettes, etc)
Renforcer les liens
Toute occasion qui permet de faire parler de cette cuisine est bonne à prendre.
Oui pour sensibiliser plus largement et faire découvrir ce mode d'alimentation, dépasser les a priori
elle sert d'abord à se nourrir
Plutôt mieux faire connaître ce mode de vie

Je ne suis pas sûre de comprendre la question mais je pense qu'il est important de parler des raisons qui nous poussent à ce choix et d'expliquer de manière claire et posée en quoi ça consiste. Il faut aussi partager nos repas, recettes et autres pour inspirer les sceptiques :)
Pour se sentir moins isolés, les végétaliens sont victimes de discriminations toute aussi graves que les autres
Même réflexion
Je trouve que c'est bien d'en parler un peu mais trop ... pour devenir Vegan il faut une prise de conscience, si on assomme trop les autres de discours ça finit par les repousser Faut juste essayer de faire germer des idées chez les autres et après c'est à eux de se renseigner et d'avoir leur propre prise de conscience
Pour partager ces valeurs.
Autant qu'autour de la nourriture non vgl ! Pour que les gens réalisent que ce n'est ni "bizarre" ni compliqué
C'est une option mais pas forcément nécessaire
Beaucoup de gens le voit comme un éloignement car différent
Par exemple (et en généralisant), les plats en sauce avec de la viande ou les rôtis sont des incontournables des fêtes. On a peut de plat végétarien qui représente la rencontre, la famille, etc. (dans la culture française). Il faut se réapproprié l'espace du repas et le dépolitiser, le rendre plus inclusif (par exemple regarder POST TRAUMATIC SLAVE DIET)
Pour comprendre
On peut décider de ne manger que pour se nourrir
pour que les réticents soient plus à l'aise. Aient moins peur des vegans
le fait d'y attribuer des sentiments positifs aide à la cause antispéciste, si les gens apprécient ça peut les amener à réfléchir au delà de ce simple choix d'alimentation
Nous sommes très minoritaires et isolés. Ça aiderait.
C'est avant tout un engagement personnel, même s'il touche tout le monde.
la nourriture crée du lien, naturellement, qu'elle soit vegan, ou non. Inutile de vouloir créer qq chose de plus
Nous serons obligé dans quelques années de tendre tous vers ce régime (d'un point de vue écologique et environnemental)
Il est important d'informer les gens sur les apports nutritionnels de base et de casser les tabous autour de la question. Dire est montrer que c'est possible est le premier pas...
c'est surtout que ne pas en créer représente une régression par rapport au régime omnivore
Beaucoup manquent d'ouverture d'esprit ou d'empathie, passer un bon moment pacifique n'apporte que du bon.
Je mets non parce qu'il n'y a pas de "ne se prononce pas". C'est pas plus nécessaire qu'autour d'une autre nourriture.
Le partage autour de l'alimentation est culturel. Ça permet de véhiculer l'idée que 1/ c'est bon 2/ c'est pas que de l'herbe
pour faire comprendre que l on peut tres bien manger sans faire souffrir un être innocent et en polluant beaucoup moins
Je n'ai pas de relations sociales
Pas nécessairement.
Pour se sentir à l'aise et être plus fort
Pour aider ceux qui veulent devenir vegan à l'être par l'aide des autres vegan.

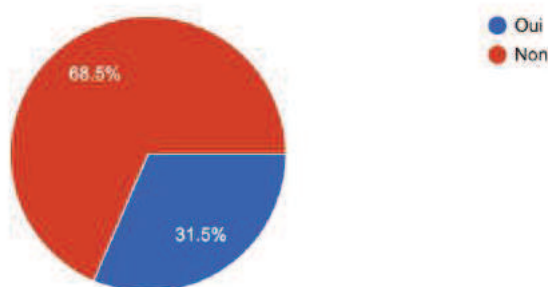
Je ne pense pas que ce soit juste parce que c'est de la nourriture végétalienne, se retrouver autour d'un repas à toujours créé des liens. Ce dont je me rends compte maintenant c'est qu'ils font ce poser des questions aux autres avec qui je partage mon type d'alimentation, de bonnes questions il me semble.
On peut juste manger, sinon.
pourquoi pas? toute occasion de créer du lien est à saisir
Cela reste un choix personnel
Même réponse.
La plupart de mes collègues ne me savent pas impliqué dans la cause animale, ne me savent pas végétalienne /vegan/ anti-spé et je n'ai pas besoin d'avoir ces étiquettes sur le front pour faire passer des messages en douceur et dans l'échange
Pour montrer qu'il s'agit d'une solution crédible dans le sens où il est bon.
Cela peut être juste une alimentation
pour que les personnes "anti-végan" se rendent compte que ce n'est une doctrine inutile ou bien une secte mais juste un mode de vie qui n'est pas si compliqué à suivre
Oui, car beaucoup de personnes ne savent pas encore vraiment ce que l'on mange et il faut dediaboliser le cliché du régime "dangereux pour la santé".
Pour montrer sur c'est génial
Ça peut donner le sentiment "d'appartenir à un club", et ça n'attire pas tout le monde. Il faut laisser la liberté de faire ça dans son coin
Même réponse qu'au dessus.
Rien n'est nécessaire, il est juste important de faire preuve de pédagogie
Je pense que le lien se fait sans avoir besoin de faire un effort pour le "créer" parce que manger à plusieurs est un vecteur de lien social.
C'est juste de la bouffe parfois
Je me tiens informée sur des groupes sociaux pour connaître des révélations pas évidentes de prime abord
Je pense que certaines personnes ont besoin d'une influence sociale pour sauter le pas
Dans un premier temps pour se sentir moins différent des autres mais l'ideal serait que ça ne soit plus un sujet et que le monde change radicalement!!
Le repas est un moment de convivialité : qu'il soit autour de viande ou d'aubergine ne change rien à ça
Sinon c'est difficile moralement parfois de n'être entouré que d'omnivores et de subir les remarques
C est pas une nécessité non plus
La cuisine vegane est trop intimiste
Pour faire tomber les fausses représentations (carences alimentaires, goût fade, ...)
montrer qu'il est possible de très bien manger sans faire souffrir ni exploiter les animaux
Le végétalisme n'est qu'une solution pansement et ne devrait pas être un mode d'alimentation perein.
Pour éduquer les gens. Leur montrer qu'en devenant vegan, leur vie ne vas pas forcément être bouleversée.
Généralement tout le monde aime manger, c'est un moyen d'expliquer pourquoi changer de type d'alimentation.
Pour y intéresser de plus en plus de monde.
Pour ouvrir l'esprit des gens sur une nouvelle réflexion.



Végétaliser les recettes traditionnelles est essentiel pour que les personnes curieuses ou en transition ne perdent pas tous leurs repères familiaux et culturels
Plus des gens seront concernés, ce type de nourriture sera plus visible et avec des bons informations
Diversifier ce que l'on mange
Car l'industrie agro alimentaire est celle qui pollue le plus et provoque énormément de souffrance inutiles, il y a urgence, écologique aussi
Pour voir qu'il n'y a pas besoin du reste pour kiffer manger
C'est une position pas toujours facile à tenir dans la société actuelle, c'est primordial que toutes personnes tiennent face à la pression du système actuel.
Parce que la nourriture est un moment d'échange et de partage. Découvrir l'infinité de recettes que nous propose le végétal est merveilleux. Notre terre nous donne tout ce qu'il faut pour nous nourrir, sublimer le végétal pour moi c'est extraordinaire ❤️ C'est la vie
elle est trop méconnue encore beaucoup de préjugés par rapport à cette nourriture
Pour se sentir fort et augmenter ses connaissances
Partager
la nourriture est sacrée pour bcp de gens
Oui pour sortir du côté rabat joie qui colle aux vegans
Il n'est pas nécessaire de le créer, il existe déjà de fait
Pas plus qu'un régime omnivore
Je n'ai pas de réponse
Cela peut contribuer à lever des blocages courants chez les non-végétaliens
pour que plus de personnes soient attirées par l'alimentation végétalienne
Il y a beaucoup de loisirs qui peuvent également créer des liens
Faire découvrir
peut être pour certaines mais pas pour toutes
Encore minoritaire donc important de se réunir pour soutien mental personnel, soutien financier aux restaurants végé, montrer à son entourage que le mode de vie est agréable et social
Chacun.e fait les choses comme il veut ^^
Banaliser ce régime
Ca permet de créer un phénomène d'émulation et de partage des connaissances pour faire de meilleures recettes, créer une communauté et inciter les restaurateurs/distributeurs/fabricants à proposer plus de produits végétaliens.
La nourriture occupe une place très importante dans la vie de chacun (d'autant plus en France je crois). C'est un moment convivial, de partage, où on se fait plaisir. Je pense donc qu'il est très important de pouvoir créer du lien autour de plats végétaux
Faire connaître aux enfants dès le plus jeune âge ce mode d'alimentation qui est le plus responsable. Aux adultes également, déjà parce que c'est délicieux et que le monde a vraiment besoin de ça pour survivre. L'élevage est l'un des premier producteur de gaz à effet de serre dans le monde.
il n'est pas nécessaire mais c'est cool
Pas nécessairement, celui qui le souhaite pas, ne le fait pas.
Pour la promouvoir
Pour la diversifier et la rendre e côté plus attractive

Pour les mêmes raisons que précédemment
Quand on change de régime, c'est intéressant de bénéficier de conseils, d'encouragements.
Pas besoin de mettre la pression, vouloir convaincre l'autre, penser détenir la vérité, vouloir imposer notre nourriture, pour moi cela peut vite devenir dangereux et contre-productif. Introduire la nourriture végétalienne dans notre quotidien est bénéfique mais il ne faut pas à tout pris y mettre une discussion derrière. La discrétion peut permettre à faire évoluer les mentalités aussi ;)
important le lien social cela passe souvent par la nourriture
Pour sensibiliser et étendre le mouvement, et aussi pour se soutenir entre nous dans cette société carniste.
Afin de partager notre mode de vie sans être moralisateur, juste montrer une autre façon de faire
D'une part, il n'est pas nécessaire pour tout le monde, et il se créera probablement pour les gens pour qui c'est un besoin plus fort
C'est plus facile de parler végétalisme autour d'un bol de houmous que d'une vidéo d'abattoir...
Pour partager l
Je pense qu'il se créait tout seul selon la culture et le besoin d'appartenance des gens sur un terrain commun
Maintenir les valeurs liées au veganisme sur le long terme chez les individus; il est facile de faire des « écarts », ou retomber dans d'autres modes d'alimentation lorsque notre environnement (réel et social) n'est pas vegan
Le frein principal des gens est l'habitude, et la non-connaissance des saveurs veganes, a force ça leur semblera moins difficile si c'est ancré dans la société, chez un de leurs proches qui leur fait goûter
Ma réponse serait plutôt "je ne sais pas"
Le végétalisme est la solution de l'avenir, au niveau environnemental bien sûr, mais également au niveau du renouveau des mentalités autour de l'exploitation animale. La cause animale est le combat du 21e siècle et la question alimentaire est centrale puisque la majorité de leur exploitation a pour but de nourrir les humains.
On se sent moins seul
C'est chouette d'avoir d'autres alternatives à portée de mains en dehors de la viande.
oui pour l'instant car il faut la faire connaître
il y a une connotation trop négative autour du végétalisme,
Parce que chacun se crée du lien à sa façon
Chacun est libre de ses choix et de ses actes, si l'on impose aux autres quoi que ce soit, ça ne fonctionne pas bien longtemps.
Car cela favorisera l'apprentissage de cette nouvelle culture alimentaire
Changer l'opinion des gens sur cette nourriture

## 19. Êtes-vous flexible sur votre régime alimentaire ?



## 20. Si oui, pourquoi et dans quelles situations ?

Pour être plus facile à vivre socialement
Quand je suis en dehors de Paris en vacances je suis souvent végétarien, ça n'était pas le cas au début mais je me suis un peu assoupli.
Je n'ai pas de dogmes et je suis curieuse
Quand je suis chez mes parents, j'adopte un régime alimentaire plutôt végétarien, car je veux pas les déranger s'ils veulent cuisiner pour moi en demandant trop de leur part.
Très rarement mais ça peut arriver si quelqu'un présente des gâteaux/repas pour une soirée et je n'ai pas acheté les aliments (ça ne m'arrive jamais avec la viande, et seulement si les produits laitiers sont des ingrédients et pas le produit en lui même)
Si je suis dans un endroit n'y a pas d'alternative végane, il m'arrive de manger une option végétarienne. Mais ça m'arrive très peu car j'anticipe au maximum
Je suis plutôt végétarienne
Craquage,
Lors de repas professionnels je peux manger végétarien au lieu de végétalien
Très rarement lorsque je me retrouve dans une situation compliquée je fais des petits écarts (par exemple si on m'invite à manger et que la personne a fait un plat végé exprès pour moi et qu'elle s'est donné du mal mais que par manque de connaissance elle a mis un produit d'origine animale comme par exemple un peu de beurre ou de miel je mangerai quand même, mais pas s'il y a de la chair animale)
lorsque qu'on ne me laisse pas le choix.
Pour moi le miel n'est pas de l'exploitation animale. Je continue à en consommer. La plupart du temps je check tout ce que je mange mais il arrive parfois des oublis, ou pour ne pas être frustré quand j'ai envie de manger qqch dont je ne trouve pas la version sans POA (j'entends là avec du fromage/lait/oeufs, la viande est exclue et n'a pas d'exceptions)
Uniquement Pour la propolis des abailles... J'utilise rarement mais ça peut m'arriver, évidemment produit made in France et dans de "bonnes conditions"
Au restaurant, il peut m'arriver de manger végétarien si aucun plat végétalien n'est proposé
repas extérieur, si possibilité de produit laitier ou oeufs cachés dans préparation.
Je n'impose pas aux autres mes choix et j'accepte de consommer une nourriture omnivore si il n'y a rien d'autre (par exemple quand je suis invitée).
Non, vegan stricte, par cohérence morale. Si je consomme un produit avec des produit animaux dedans, ça peut arriver mais c'est parce que je n'en avais pas connaissance ou qu'une personne qui m'a fait la nourriture ne m'a pas prévenue mais c'est rare.
Parfois des fixations sur des aliments de mon passé en lien avec les repas de famille. Parfois je craque. Sinon essentiellement au restaurant, si ce n'est pas moi qui lui choisi, du coup j'essaie de prendre le plat végétarien quand il y en a.
Seulement sur les produits laitiers (fromage et crème) ainsi que les oeufs (au mieux prit BIO même si c'est pas parfait...). Et dans des conditions de repas entre familles / amis ou sortie restaurants + quelques plats que mon copain fait (qui lui même à beaucoup diminué son apport de produits animalier :))
Végétarisme en voyage
Oeufs de poules en très faible quantité et vivant au domicile de connaissances proches. Miel local d'abeilles autochtones dont je connais l'apiculteur, et très occasionnel. Au restaurant, les sorbets qui peuvent contenir du lactose.
Parce que ma santé me contraint à moins cuisiner à certaines périodes

Quand je suis invitée ou en extérieur végétarienne
Repas exceptionnel chez une personne qui ne comprends pas le pourquoi ( âgé souvent) et que le fait d'insister braquerai. Si je n'ai pas moyen de ne mangé que les accompagnements par exemple
En voyage, il est parfois très difficile voire impossible dans certains pays de se nourrir exclusivement vegan. Je m'autorise alors certains écarts vers le régime végétarien
Quand je mange chez des amis je ne peux pas leur imposer mon choix et je trouve cela mal poli de refuser la nourriture.
Il est très rare que je sois flexitarienne (ce n'est pas volontaire juste par mégarde, faute d'avoir remarquer qu'il y avait un peu de yaourt à base de lait de vache par exemple dans un biscuit).
Quand il n'y a rien d'autre et que je ne l'ai en aucun cas financé ni aider à en développer la consommation
Quand je suis invitée et que je n'ai ps le choix ou que ça peut créer un conflit
Au restaurant ou dans ma famille, je suis seulement végétarienne
Certaines fois pour manger en extérieur (restaurant) je fais un écart (jamais la viande ou le poisson mais fromage/ beurre/lait)
Peur de la tentation du fromage notamment
A l'extérieur de chez moi, il peut m'arriver de faire qq écarts par facilité mais ca reste exceptionnel
Chez des amis ou quand il n'y a aucune alternative, je peux supporter de manger du fromage ou des oeufs
Je mange du miel de temps en temps
Tout dépend des définitions. Chez les autres ils savent que je suis végane et les aliments que je ne mange pas, mais tout comme ça m'arrive encore de me tromper moi meme au niveau des compo, je ne vais pas aller vérifier que tout est bien végane, je fais confiance. Et si je remarque que ça ne l'est pas, en fonction de l'effort que ça me demande, je peux faire une exception. Pareil au restaurant, je dis dans les grandes lignes ce que je ne mange pas, mais s'ils se trompent dans des détails (un peu de mayo ou de crème) je vais manger quand meme. Au niveau des boissons alcoolisées (bières, vins, etc.) je bois meme si je n'ai pas la certitude que c'est végane, car malheureusement pour savoir si ça l'est il ne suffit pas simplement de lire les ingrédients.
Jamais.
Dans les pays étrangers, rarement, mais jamais sur le fait de manger de la viande ou un être vivant. Je suis flexible sur le fromage ou les œufs
Le vin si ce n'est pas moi qui l'ai acheté et en certains cas si un collègue apporte un gateau et me propose une part de bon coeur, je n'arrive pas encore à dire non
La question est hyper mal posée. "etre flexible" = manger des produits non vegan ?? WTF. Si on est vegan, c'est qu'on estime qu'éthiquement, la vie d'un animal vaut plus que le plaisir gustatif donc la "flexibilité" n'a rien à faire là
si je suis invitées chez des personnes que je ne connais pas... mais très rare
Seulement pour un plat particulier et très occasionnel pour lequel je n'ai pas encore trouvé de substitut. Ou occasionnellement si je suis dans un restaurant où seule une option végétarienne est possible.
Je considère malpoli, lorsque je suis invitée qqe part et que l'hôte ne sait pas que je suis végétalienne, de ne rien manger. Je mange donc à l'occasion de la nourriture vegetarienne
En tant que vegan, Il m'arrive de faire des exceptions vers le végétarisme lorsque je n'ai pas le choix en dehors de chez moi. Mais je ne paie jamais pour un produit issu d'un animal.
Depuis peu, il m'est arrivé de faire des petits « écarts » quand il n'y avait aucune option végétalienne dans des restaurants ou parce que des gens avaient mis par erreur ou omission des POA dans le repas ou dessert. Mais je culpabilise toujours... 🙄
quand je fais des erreurs je ne m'en veux pas. Ou encore par exemple si j'ai oublié de préciser une chose au restaurant, et que l'on me sert un plat avec un ingrédient non végan je ne vais pas renvoyer l'assiette. Ce genre de situation où l'erreur est déjà engagée.

Non, parce que justement ce n'est pas un régime alimentaire, mais une démarche éthique.
Il peut m'arriver de manger des plats préparés avec de l'oeuf
Lorsque que j'en ai envie (environ 1 fois tout les 6 mois), car ayant grandi avec une alimentation carné, la nostalgie se fait parfois ressentir et je ne veux pas être dans le contrôle permanent ce qui signifierait de la frustration
Pour les gâteaux d'anniversaire c'est ma seule exception
Je suis vegan chez moi et mes ami-e-s, mais quand je vais chez mes parents je mange végétarien car il et elle n'acceptent pas encore le véganisme chez eux et je trouve que déjà accepter le végétalisme est un bon point.
Très occasionnellement, lors de réunions de famille où le distingo végétarisme / végétalisme n'est pas acquis.
Il m'arrive de manger un œuf dur qui vient des poules de mon grand père
Ça reste très rare car on arrive pas à trouver partout où manger vegetalien
Dans la situation où je me retrouve seul face à plusieurs omnivores au restaurant.
Quand je suis invitée, beaucoup de mes proches ne saisissent pas la différence entre végétarien et vegan, ou ne veulent juste pas faire l'effort, donc je tolère les produits laitiers et les oeufs dans certains plats lors de quelques repas de famille par an.
Je suis dégoûtée de la viande et du poissons
En société, selon les choix disponibles et parfois selon mes envies
En groupe quand je n'ai pas d'autres alternatives, mais seulement pour les produits végétariens (je ne touche plus à de la viande)
Quand je ne peux pas trouver d'alternative Vegan et que ça met ma santé en danger (de ne pas manger pendant 10h d'affilé parce que rien n'est vegan autour de moi par exemple er risquer l'hypoglycémie)
Je suis flexible car j'ai longtemps été contre ma famille et maintenant je suis flexible sur des plats avec oeufs ou bien fromage, et ça fait qu'ils consomment beaucoup plus dans mon sens et on ne change pas une habitude alimentaire en 1 an sauf si volonté personnelle !
Pour ne pas mettre en difficulté les gens qui me reçoivent.
En voyage lorsque je suis hébergée chez des gens
Sur les produits laitiers au restaurant ou chez des amis
En vacances par manque d'options, ou si options il y a trop peu pratiques et compatibles avec mon mode vacances
Pour que le repas ne tourne pas autour de mon alimentation.
A l'extérieur je ne suis jamais complètement végétalienne (restaurant, amis...) par facilité.
Je mange les oeufs de poules heureuses "les oeufs du jardin"
Je récupère les invendus des supermarchés et fournisseurs, tant que je ne fais plus mes courses autrement. Ma nourriture ne provenant pas d'un achat qui soutiendrais tel ou tel production à la manière d'un bulletin de vote, je suis ainsi mon regardant sur les produits d'origine animale que je consomme. Cependant, je banni la chaire animale de mon alimentation.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manger les oeufs de mes poules non exploités en liberté.</li> <li>- Manger les restes de viande ou autre produits animalier qui devrait finir à la poubelle car les personnes ne veulent pas finir ou n'aiment pas.</li> <li>- Manger du fromage d'une éleveuse locale de temps en temps.</li> <li>- "Rarement" manger du fromage en groupe sociale.</li> </ul>
Je mange des moules et des huîtres. J'ai la sensation de les respecter. En allant les chercher a l'endroit même où elles habitent, je me charge de les tuer moi même, et c'est occasionnel. Par contre, ce n'est pas un besoin vital, mais bizarrement, je ne ressens pas de culpabilité. Peut être à cause de leur aspect, le fait qu'elles ressemblent a de grosses cellules sans yeux. ...
Gaspillage alimentaire, en collectivité

Du moment que c'est vegan ça me va. La seule exception au veganisme c'est quand j'étais sdf et que j'étais freegan, la majorité du temps c'est facile d'être vegan mais des fois j'ai mangé des pains dans les récup de boulangerie ou j'étais pas sûre de si c'était vegan ou pas vu qu'il y a pas d'étiquette
Restaurants ou invitations ( nous acceptons le fromage et les oeufs uniquement )
J'ai envie d'être plus flexible quand je suis avec de personnes que j'aime et que ne suivent pas mon regime
Tres rarement, je mange des chips avec du lait (si deja ouverts et achetés pr grand groupe) ou des m&ms. Je ne donne jamais mon argent pr acheter du non-vegan.
Avec des non végétalien, quand ils apportent à manger. Beurre, lait... c'est ok à ce moment là.
Il m'arrive de manger des oeufs [non fécondés] et des produits de la mer (algues, crustacés, poisson) lorsque je suis invitée, mais c'est rare.
En voyage si je ne comprends pas la langue il est possible que je mange végétarien.
Si c'est bio local et que j'ai pu constater les conditions d'élevage (je ne mange le fromage que d'une petite ferme chevrrière et très exceptionnellement des oeufs Déméter)
Certains aliments que j'aime particulièrement (fromage) : je me fais plaisir de temps en temps
Groupe ou événement social ( anniversaire, ) , je vais manger du gâteau avec tout le monde.
Quel demande! Pour choix personnel
Oui et non . Non car ce sont des valeurs ancrées, oui car s'il m'arrive par erreur de manger des dérivés animaux je ne suis pas allergique donc je ne vais pas ne faire un flan. Je ferais plus attention encore les fois suivantes mais le mieux est de cuisiner sois même et d'oser demander la composition si jamais .
Je vis au Japon et il y a souvent de l'extrait de bonite séchée dans les sauces.
Quand je suis invité chez des personnes je peux être juste végétarienne
je peux eventuellement manger un peu de frmage ou d'oeufs selon les conditions mais je n'ai pas manger d'animal depuis plus de 5 ans.
Sinon invivable
en milieu social (famille et restaurant), je peux manger des laitages et/ou oeufs pour ne pas dérangé, éviter que je ne suis lésée, ou incomprise
Évidemment qu'il faut l'être plutôt que de faire un malaise à l'extérieur de chez soi... Néanmoins je privilégie les aliments vgl et en fait la demande dans les resto ou autre quand même
Lorsque je récupère des produits de la boulangerie. Parfois j'en achète aussi pour combler ma satisfaction et ne pas surconsommer des produits industriels. Ou lorsqu'on m'invite et que le plat comprend un peu de fromage ou un œuf.
Il m arrive une fois par an de faire un écart pour du poisson ou fruit de mer
À l'extérieur quand je n'ai vraiment pas pas le choix (option végétarienne au lieu de végétalienne)
Parfois (restaurant, repas à l'extérieur, invitation chez des proches, déplacements professionnels,...) il est compliqué de trouver une alternative végétalienne et il peut également être compliqué de prendre position (face à quelqu'un que l'on ne veut pas blesser, un proche ou un supérieur par exemple)
Si je n'ai rien d'autre à manger, je suis ok pour manger végétarien. (Jamais omni). Même chose si quelqu'un a gentiment fait un effort pour me faire à manger mais qu'il a mis par inadvertance un produit laitier, ou si ma grand mère m'a fait un plat végétarien pour me faire plaisir .
Des envies de femmes enceintes de crèmes pâtisseries.. ^^
Il m'arrive d'accepter lors de sortie un plat avec du beurre ou du fromage pour ne pas vexer mes hôtes.
Végétarienne si lors d un repas chez autrui je ne peux éviter ou qu il m est impossible de savoir si la recette comporte de l oruf ou un produit lacté

<p>Si quelqu'un qui m'a invitée à manger a cuisiné les légumes au beurre par habitude et par inattention, et que je m'en aperçois, je ne dis rien. Si c'est une personne qui m'invite régulièrement je m'arrange pour lui faire savoir de manière détournée.</p> <p>J'ai une amie qui a des poules réformées qui vivent dans des conditions de presque liberté (sauf la nuit) et dans un environnement très riche. Chez elle je mange les œufs de ses poules, parce que j'ai pu constater par moi même leurs conditions de vie.</p>
<p>Je suis une curieuse. IL m'arrive donc de goûter certains plats non vgtl dans l'assiette de quelqu'un d'autre pour analyser le goût et éventuellement recréer en végétal.</p> <p>Mais je ne le fais que devant les personnes capables de comprendre que ce n'est pas un abandon de mes convictions. Car certains membres de la famille en profiteraient pour me dire, t'as goûté alors je te sers, tu vas en manger 🍷🍷</p>
<p>Quand il n'y a pas d'alternative</p>
<p>Rarement,mais en voyage par exemple</p>
<p>Je mange des œufs et du fromages au restaurant et en famille car trop compliqué sinon.</p>
<p>difficile de refuser un cadeau ou d'exiger la perfection de la part de personnes non végétaliennes</p>
<p>Par exemple si je commande de la nourriture au restaurant et je me rend compte que le plat n'est pas entièrement vegan, mais pour des petites choses. Ca ne sera jamais un morceau de fromage, une crème, de la viande; cela sera plus si dans la sauce une petite parti n'est pas vegan, etc.. J'ai pour principe de ne pas gâcher la nourriture.</p>
<p>En vacances (si restaurant), je peux être végétarienne. Idem lors d'un repas d'une réunion familiale)</p>
<p>pour découvrir et selon les gens avec qui je suis</p>
<p>Plus ou moins, je peux manger des œufs de temps en temps si je sais d'où ils viennent, je ne suis pas très à l'aise à imposer mon régime en étant invitée chez des gens. Au restaurant cela me pose moins de problème.</p>
<p>Je fais très attention à mes aliments, mais je ne me mets pas dans des cases. Je suis consciente de ce que je mange, si c'est issu d'un animal (oeuf, lait,..) Je m'informe et suis en bonne voie pour le végétalisme.</p>
<p>Contraintes sociales dans le cadre de dîner de famille éloignée (non au courant de notre régime) ou d'amis d'amis ou famille d'amis, flexibilité sur des produits contenant des oeufs et parfois du lait (plus rarement)</p>
<p>Je suis atteinte de boulimie, j'ai fait un énorme travail pour transitionner du jour au lendemain au végétalisme (ça m'a pris six mois pour réaliser et découvrir le spécisme que j'incarnais). Et je suis aujourd'hui très intransigeante sur mon alimentation parce que je ne veux surtout pas me cacher derrière une crise d'hyperphagie pour m'empiffrer de fromage de chèvre ou de gâteaux aux oeufs/lait. Donc avant j'étais INTRASIGEANTE au possible, par exemple, si la cuillère avait touché un truc pas végane, je refusais de la prendre xD. Maintenant, je deviens plus laxiste, parce que fatiguée d'expliquer etc... Donc ok, merci mamie pour le gâteau sans lait, même s'il y a des oeufs ou du beurre par exemple.</p>
<p>Quand je suis en vacances il est parfois plus difficile de trouver des options végétariennes. J'ai mangé du poisson aux Canaries , mais vendu dans un restaurant attenant au port, péché frais du matin, Pour limiter l'impact. Et j'ai remercié le poisson.</p>
<p>Si je suis invité quelque part, que les hôtes ne connaissent pas mon régime et qu'ils cuisinent non végétalien, il m'arrive de manger du poisson, et plus rarement de la viande. Afin de ne pas les mettre dans l'embarras.</p>
<p>Je le suis uniquement sur les sous produits animaux type lait et miel. Parfois je peux avoir un passage très difficile émotionnellement et moralement dans ma vie et ressentir une envie très forte pour un gâteau par exemple donc il peut m'arriver exceptionnellement de craquer. J'apart du principe que peu importe la cause il vaud mieux beaucoup de personne imparfaite qui font de leur mieux que peu de personnes parfaite. Nous sommes humain et l'important c'est de faire de son mieux et de toujours chercher à progresser.</p>
<p>En déplacements (restau, chez autrui, en voyage dans d'autres pays) pcq toutes les catégories d'aliments pas toujours présents</p>
<p>Intolérances alimentaires</p>
<p>Je suis humaine. Il m'arrive de prendre un produit pas 100% vegan et de craquer pour du fromage ou des fruits de mers.</p>

Lors de sorties ou d'invitations, il est difficile de toujours trouver des plats végétaliens. Au début, cela me perturbait de ne pas respecter à fond les valeurs que j'aie et puis j'ai finalement trouvé un équilibre qui me convient : je préfère faire des exceptions plutôt que de ne pas avoir de vie sociale et tout le temps réfléchir à comment faire. Il m'arrive également d'(acheter des oeufs de temps en temps car cela est encore difficile pour moi de complètement arrêter cet aliment.
je me rabats sur du végétarien parfois au restaurant, sil n'y a pas d'option végétalienne, ou si je suis invitée
Lorsque que je sors avec des ami.es, j'accepte de manger végétarien, quoique de moins en moins.
J'ai des vieux pots de miel dans mes placards dont je me sers lorsque je m'enrhume uniquement (je préfère les utiliser plutôt qu'un médicament qui sera testé sur les animaux de toutes façons)
Lorsqu'il s'agit d'alcool c'est + compliqué de savoir si c'est vegan, lors de soirées
En sortie de temps en temos
Par nécessité car c'est encore dur de sortir et manger vegan. Je prends alors une option végétarienne, si possible ovo-vege ou exceptionnellement des animaux sans système nerveux central (huitre, moule). Et aussi je me garde une soupape de sécurité mentale : je ne m'interdis rien de façon à ne pas fixer sur quelque-chose. Parfois l'envie de fromage, plus rarement de viande se fait sentir, alors je pense à comment cette "viande"est arrivée là et je me demande si je le veux VRAIMENT. Dans l'absolu, je ne me m'interdis pas. Jusqu'ici je n'en ai pas repris.
Je refuse l'idée d'une alimentation dictature, et encore plus l'idée d'un radicalisme prosélyte. Jamais je ne serai cette « amie qu'on invite plus » parce qu'elle impose son alimentation comme une obligation générale. En douceur je m'adapte en amenant chez mes amis mon substitut végétal. Et peu à peu, ne se sentant pas culpabilisés ni agressés par mes choix, c'est eux qui maintenant ont la bienveillance de m'avoir préparé un substitut, ou de réserver un resto avec alternative végétale.
Restaurant (prendre une pizza sans enlever le fromage parce que j'aime ça)
Uniquement le miel, à visée préventive dans le cas de maux de gorge. Pr éviter les médicaments testés sur les animaux.
nourriture qui va périmer, aliments à 99% végans, erreurs de commande, etc..
En dehors de chez moi, au restaurant ou chez des gens que je connais peu
lorsque je mange à l'extérieur, chez des gens qui ont préparé un gateau pour moi par exemple et qui ont omis que j'étais vegetalienne, par contre je ne mangerais pas de chair animale, c'est juste valable pour le lait ou les oeufs
Souvent lors de situations sociales ou grosses envies irrépressibles
Le fromage qui allait finir à la poubelle que je n'ai pas acheté, je le mange volontiers
Mon métier et mon entourage
En voyage et pour lutter contre le gaspillage
Car parfois difficile d'imposer mes choix/convictions alimentaires, par exemple lors de sorties entre amis ou en famille en restaurant ou lorsque je suis invitée chez des gens.
Lorsque je me rends dans ma belle famille....ils ne veulent pas comprendre. Je me force donc a manger un peu de poisson (pour eux le poisson n'est pas de la viande)
Parfois je craque pour des raisons inconscientes ou quand je suis malade et je mange des oeufs ou du poisson mais jamais de viande
Il m'arrive à l'extérieur, si aucune autre possibilité, de consommer des œufs. Mais 1 ou 2 fois par an
Quand il n'y a pas d'option et que je dois nécessairement me nourrir, et que la charge mentale d'en trouver une est vraiment trop importante
Il m'arrive à l'extérieur, si aucune autre possibilité, de consommer des œufs. Mais 1 ou 2 fois par an
Uniquement pour Noël et le jour de l'an avec ma mère: palourdes et noix de st jacques.
en société, quand je ne peux pas préparer moi même toutes les étapes de mon plat (repas de famille, etc)

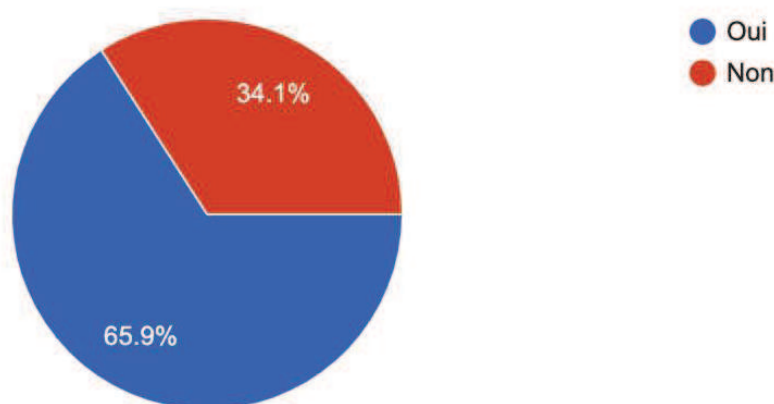


Lorsque je suis invitée.
Quand j'arrive dans un cercle que je ne connais pas. Je préfère que les gens me connaissent comme quelqu'un du groupe avant d'être "le vegan" ou l'"écologiste"
Je fais énormément d'allergies
Dans le cadre de TCA
Familiales et amicales
Je suis traiteur végétal, il m'arrive exceptionnellement de cuisiner des œufs (pas de lait animal, ni miel, ni fromage) si des clients me le demandent. Mais moi je n'en consomme plus.
En dehors de chez moi. Pas encore assez développé dans de nombreux endroits.
Si pas le choix
Pour des raisons sociales et que pour ce soit une décision dans le temps je ne suis absolument pas que cela puisse me frustrer ou me priver de certains moments.
Du miel si j'ai très mal à la gorge.
Ds situations festives
A de rares occasions - au restaurant ou quand je suis invitée à manger, je peux faire une exception pour une occasion spéciale.
Quand je mange à l'extérieur
Peut-être une fois tous les 6 mois, au restaurant ou dans la famille, je vais manger un repas végétarien, pour des raisons pratiques.
il m'arrive de ne pas faire attention aux vins/bières, sachant qu'il en existe de non-végétariens
Pour l'instant je ne le suis pas, mais dans certaines situations où je voudrais voyager dans un pays qui base la plupart de sa cuisine sur un aliment non vegan, je me poserais la question de si je fais quelques exceptions pour respecter la culture dans laquelle je veux me baigner. Cela concerne potentiellement les œufs et le poisson uniquement.
Chez ma mère uniquement. Si les œufs viennent de chez ma mère. Ses poules sont issues d'un sauvetage, elles sont nourries, cajolées et mourront de vieillesse. Néanmoins, si ça peut arriver, j'en mange qu'au cœur d'une préparation (ex pâtisseries), manger un œuf sous sa forme initiale ne me dit rien.
J'accepte de manger végétarien occasionnellement quand cela devient une gêne trop grande (socialement)
Miel
Je mangerai parfois les œufs de mes poules quand j'en aurai, il m'est arrivé de manger des œufs de la marque Poulehouse et le père d'un ami à quelques ruches et pour moi il récolte le miel de façon éthique, j'en mange donc parfois
Je suis végétarienne dans le cadre de mon travail quand je mange avec les enfants que j'encadre car pas de régime végétalien disponible.
Lorsque je voyage, surtout à l'étranger. Il m'arrive de manger végétarien, jamais de viande par contre.
Lorsque je mange dehors et qu'il n'y a pas de choix végétalien je switch au végétarien.
Je vais dire oui même si c'est plus non. Il arrive parfois que les gens qui ne vous connaissent pas trop vous offrent de la nourriture. D'un point de vue écologique, je ne supporte pas de balancer inutilement. Dans certains cas, j'arrive à donner à des membres de ma famille et dans d'autres cas nous les consommons plutôt que de les jeter.
J'ai des troubles alimentaires

<p>Car après avoir essayé d'être vegan à 100% j'ai compris les impacts négatifs que ça apporte : encore plus exclu qu'avant avec l'entourage... Car j'ai des enfants... Donc nous sommes végétaliens à la maison et omnivores dehors car rien n'est parfait et le monde actuel n'est pas assez avancé pour nous permettre d'être végétalien dehors. D'autant plus que nous laissons le choix aux enfants à l'extérieur, ils feront le leur quand ils le pourront, il y a les cantines... c'est trop tôt. Quand on voit les réactions face au menu végétaRien dans les cantines, on comprend facilement que la flexibilité s'impose si on veut vivre en société, même en marge.</p>
<p>le miel parfois en cure</p>
<p>Si des amis ont mis du beurre dans les légumes qu'ils ont préparé, je mange quand même et leur dis</p>
<p>Je reste vegan</p>
<p>il m'est arrivé d'accepter de manger végétarien lorsque des personnes qui ont du mal avec le veganisme ont fait des efforts. Exemple, ma grand mere de 93 ans m'a cuisine un plat vegan l'année dernière et a mis du beurre dedans à la dernière minute. Quand les personnes sont attentionnées et comprennent l'engagement, une faute d'inattention est pardonnable selon moi</p>
<p>J'ai du mal à me passer des oeufs</p>
<p>Je suis flexitarien, raison d'insertion sociale.</p>
<p>Je suis végétarienne chez moi et végétarienne à l'extérieur</p>
<p>manque de clarté dans la question pour manger des choux de bruxelles, oui je suis flexible</p> <p>pour manger des produits animaux, non sauf sur une île déserte après un crash perdu en forêt depuis une semaine ou chez les inuits</p>
<p>À l'extérieur, dans les pays étrangers, lors des invitations chez des personnes que je ne connais pas (typiquement: invitation lors de voyages en stop à l'étranger), je peux manger "juste" végétarien.</p>
<p>Je fais preuve de souplesse lors de mes voyages à l'étranger et certaines situations aux restaurants où je passe d'un régime végétalien à végétarien</p>
<p>Je n'arrive malheureusement pas, par lâcheté, et fatigue d'expliquer à chaque fois mon combat, à obliger mes parents, grands parents de faire que du végétal alors je m'adapte. Également au restaurant surtout à la campagne difficile de trouver des plats vegan. Mon copain également n'est pas assez motivé pour végétaliser toute l'assiette alors ça nous arrive d'acheter du fromage et des œufs.</p>
<p>Quand je suis au restaurant et qu'il n'y a rien de vegan, je consomme végétarien. C'est rare l'impact de ces exceptions est assez faible.</p> <p>Le vegan parfait n'existe pas, on essaie simplement de faire de notre mieux, j'imagine.</p>
<p>Mais je dois faire des concessions car je suis chef de cuisine en gastronomique</p>
<p>Je mange parfois des produits laitiers quand je sors et qu'il n'y a pas d'alternative.</p>
<p>très rarement au restaurant et parfois pour goûter mais jamais de viandes rouges</p>
<p>Car je ne veux pas me faire violence, me faire violence c'est ne pas respecter mon corps et cela peut m'être à mal mon choix d'être végétarienne (qu'il devienne une contrainte plutôt qu'un choix libre et conscient)</p> <p>J'apprends aussi à différencier gourmandise et nécessité.</p> <p>Les oeufs quand je connais les poules, que je sais comment elles sont traitées de la vie jusqu'à leur mort, je me permet de leur pendre des oeufs.</p>
<p>Mon choix est avant tout politique/écologique, donc refus de participer à la société de consommation des animaux, mais si ma consommation n'impacte pas l'économie (manger quelque chose que je n'ai pas payé, qui partait à la poubelle...) c'est ok à mes yeux. Je sensibilise autant à la souffrance animale qu'au gaspillage alimentaire.</p> <p>Je suis ok pour manger des produits animaux s'ils ne découlent d'aucune souffrance (oeufs des poules du voisin sauvées de l'abattoir par exemple).</p>
<p>Lors de sorti, je vis dans une petite ville donc c'est compliqué de trouver des options</p>

Dans les situations sociales où il n'y a pas d'alternative à des produits animaux pour le dîner, et mon engagement auprès des personnes qui sont présentes est assez fort pour que j'aie envie de rester. C'est assez rare, et cela n'arrive finalement qu'avec des personnes proches dont je sens qu'elles ne changeront pas de vue sur le sujet
À l'extérieur ou invitée à des repas collectifs
Quand j'oublie de regarder les petites lignes, quand il ne reste plus que ça et que je n'ai pas la force mentale à faire autre chose ou de choisir autre chose, de changer de restau. Quand j'ai envie de me jeter sur la nourriture le soir et que la chose la plus accessible après le tahini a la cuillère c'est le fromage de mon copain
Pour pas être pénible et ne pas gâcher la nourriture qu'on me sert. Mon choix est personnel et je n'essaye pas de convaincre les autres, les gens savent que je suis végétalienne mais je ne vais pas faire d'histoire quand ma grand mère me sert de la viande :)
J'ai mis non mais si vraiment je ne trouve rien et que j'ai la dalle, je vais manger végétarien
Dans des conditions sociales, je fais l'impasse sur certaines choses
uniquement pour des raisons sociales car j'en ai assez de me battre lors de chaque repas et d'entendre toujours les mêmes bêtises
je suis peu flexible mais je le reste quand je vois que résister me ferai plus de peine que de bien, j'ai fait ce choix librement de ne plus consommé de produits animal je m'autorise donc à tout instant de faire un autre choix
Je suis l'évolution de mon corps et de mes envies. Je ne me force pas à faire les choses. J'ai encore des résistances sur certains produits comme le beurre et le fromage donc si je ressens le besoin d'en manger, j'en mange. C'est juste que ça se raréfie de lui-même.
Je n'ai pas réussi à éradiquer le poisson dans mon alimentation et le garde comme joker dans des situations où je ne peux pas manger totalement végétarien et comme plaisir exceptionnel
Trop de fromage acheté par les collocs ... Encore du mal à résister.

## 21. Le choix du végétalisme a-t-il un impact sur votre vie sociale ?



## 22. Si oui, lequel ou lesquels ?

Avoir de quoi manger quand je vais au restaurant avec mes amis. J'ai peur de les embêter et je n'ose pas proposer des restaurants végétaliens
Parfois je vous que cela met la pression aux gens qui m'invitent à dîner, et je dois plus prévoir mes temps de convivialité. Par ex j'invite bcp plus les gens chez moi, c'est plus simple pour moi.
Difficile d'un pdv professionnel car je suis le seul avec ce régime alimentaire. Certains ne comprennent pas, y compris au sein de la famille
le choix du resto, l'été, je suis encore invitée aux barbeuks des copains car on trouve facilement des steacks vegan en supermarché, par contre je ne suis plus invitée aux soirées fondue :))))
Les gens pensent que c'est compliqué de faire un repas vegan de ce fait il est rare que je sois invitée.
Moins de resto et de repas de famille
Plus difficile de sortir manger avec des amis, surtout s'ils ne sont pas vegan eux aussi.
Je me suis fait beaucoup d'amis véganes
Parfois je ne peux pas aller dans certains restaurants car je sais que je ne mangerai rien...et au final je me coupe du monde
Plus compliqué de sortir n'importe où
je ne vais plus dans des restaurants omnivores, j'en ai marre au bout de plusieurs années d'avoir des alternatives incomplètes.
Il m'arrive d'être jugée, par des gens qui ne connaissent rien en nutrition mais pensent tout savoir
Oblige mes amis à un effort culinaire qu'ils ont parfois du mal à appréhender- difficile de manger à l'extérieur difficultés à manger à l'ext ; devoir imposer à son entourage de cuisiner autrement etc.
Plus de restrictions sur les choix de sorties en soirée
On me juge souvent, et je refuse de fréquenter des personnes qui on aucune estime pour les animaux
Les restos c'est difficile, svt quand je vais avec les collègues, je ne mange rien, ça m'est arrivé plusieurs fois.
Plus maintenant mais avant oui sur les invitations à dîner
C'est un peu plus compliqué d'aller au restaurant ou manger chez des amis, mais ca vaut le coup
Ça a permis de faire du vide. Les personnes trop fermées d'esprits ok disparu de ma vie
Ne peux pas manger partout avec mes potes
Plus d'adaptabilité et de planification
Beaucoup d'attaques les premiers mois, sans que je ne demande rien à personne. Maintenant je n'aborde pas le sujet par moi même mais certaines personnes me présentent comme "la végane reloue" alors que je n'ai rien demandé
Il y a énormément d'impacts au quotidien. Que ça soit la manière dont les autres nous perçoivent et nous jugent ou par rapport à la difficulté de trouver de quoi se nourrir. Et que cela soit alimentaire ou autre il est difficile de s'assurer que le produit acheté ne provient pas ou n'a pas été testé sur des animaux.
ceux qui n'acceptent pas, s'éloignent, mais mes convictions sur ce qui est juste et important pour moi, fait que cela ne me chagrine plus depuis longtemps, je vis en accord avec mes convictions, pas pour faire plaisir aux autres
Invitation à des repas, sorties culinaires, incompréhension des gens, jugements
Je me rends compte que je me sens vraiment plus à l'aise avec les gens qui partagent mes valeurs

C'est difficile de manger à table avec des carnistes. Je mange généralement avant que ma mère se fasse à manger car ça me dégoûte et les odeurs m'incommodent
C'est plus difficile de manger à l'extérieur bien que maintenant la gamme de choix s'élargit beaucoup. Mais sinon non.
l'odeur de la viande et du poisson est un vrai souci...quand ça vous impacte émotionnellement bcp de personnes ne comprennent pas
Au début on me prenait pour une extraterrestre...mais plus aujourd'hui bien au contraire
Je n'ai plus la possibilité de manger "à l'imprévu à l'extérieur", tous les restaurants entre amis doivent être planifiés et le lieu dépend de mon végétalisme donc choix restreint
Problèmes pour sortir dans les restaurants, ou chez des amis non végétariens, dans les villes moyennes il n'y a pas assez d'offres
Il est arrivé que les gens me traitent comme une extra-terrestre ou que je n'ose pas aborder le sujet par peur du regard des autres. En tant que végane, je pars souvent du principe (malheureux et remplis de préjugés sur les autres d'ailleurs) que si je parle de ce sujet, je serai forcément rejetée.
Point de vue de mon métier, je possède un restaurant à spécialités végétales dans un us beau village de France, et certains touristes ne s'attendaient pas à trouver ce genre de restaurant dans ce si petit village, alors ils y a de tout, des gens heureux d'avoir découvert cette alternative, et puis il y a les autres, les vieux grincheux non ouvert d'esprit...
Il faut parfois négocier par rapport à ce qu'on va manger ou où on va pour manger
Mes parents et mon conjoint se sont intéressés à la cause animale et ont également arrêtés la viande.
Il produit et a beaucoup produit dans le passé ( je suis végétarienne depuis 27 ans) un certain isolement et même parfois un grand isolement social .
Certaines personnes ne comprennent pas et de ce fait j ai du laisser derrière moi plusieurs personnes toxiques et peu compréhensives
Les deux aspects : ceux qui remettent tout en cause et ceux qui souhaitent découvrir donc certaines personnes se sont écartés, d'autres se sont rapprochés
Les personnes suffisamment stupide que pour se moquer de mes valeurs ne restent pas longtemps dans mon cercle social. Loin de moi l'idée de me considérer supérieur, il faut être con pour critiquer une personne qui est végan par conviction. Je n'aime pas ce genre de personnes.
Moins de liens sociaux... moins d'invitations à des repas, des sorties ....
Je doit m'assurer que j'aurais de quoi manger. Et dans certains cas ramener mon repas.
Repas d'entreprise notamment, sensation de ne pas être comme les autres
Ne pas pouvoir répondre à toutes les invitations au restaurant d'il n'y a pas d'options pour moi
J ai perdu des amis
Pas tant que ça, je m'adapte, je prévois juste + à l'avance où je vais manger, pour pas finir avec des frites + salade au resto parce que ca c'est relou.
Sorties restaurants plus compliquées et donc plus rares. J'ai aussi perdu une amie qui trouvait mon choix ridicule.
Incompréhension d'une part (la mamie qui achète du steak, le papi qui pêche un poisson, les moqueries de collègues) et intérêt et aide de l'autre (recherche de resto avec option végété entre amis, parents qui achète des galettes végété et des laits (oups "boissons") végété) (cœur sur eux)
sociabilisation avec des personnes aux minimum compréhensives, adaptation des plats, difficulté dans les restaurants
Plus de jugement et de difficultés à manger en extérieur
De l'incompréhension de la part de certains dans mon entourage, des jugements et des moqueries parfois

La haine des gens, difficile à gérer souvent.
Sorties restaurant
Tensions avec les proches, organisation de sorties plus complexes
Jugements, ça attire l'attention
remarques, questionnements de l'entourage etc
Négatif. Trop de questions et de critiques
Pas avec le cercle social direct mais le plus éloigné ( type collègue). Difficile d'accepter un resto choisi au hasard et de paraître compliqué des le départ en discutant sur le choix. Ou refus des croissants gentiment proposée.
Certains me jugent (mon frère par exemple), d'autres méprisent mon choix et font de mauvaises blagues (pour un Secret Santa le cadeau que j'ai reçu de la part d'un ami étudiant est un calendrier 'i love bacon'). MAIS SURTOUT, j'ai rencontré pleinn de véganes géniaux aux divers profils au travers d'assos étudiantes ou de groupes facebook. c'est génial d'échanger avec eux et de tester les restos véganes ou des recettes Bosch avec eux.
Choix des lieux de rencontre entre amis, discussions orientées
Difficulté à s'intégrer dans un groupe
Il faut toujours trouver un restaurant qui propose un choix végétalien. Quand je suis invitée, les hôtes s'inquiètent de ce que je vais manger (alors que je me contente de peu en général). Beaucoup beaucoup de questions et de débats autour de ça pendant les soirées et les repas. C'est parfois fatigant !
Certaines personnes s'arrêtent à ça et l'idée toute faite qu'ils ont donc cela veut dire des personnes qui gardent une distance ou cherchent le conflit verbal. On devient aussi le confesseur de beaucoup de personnes qui veulent mais ne « peuvent » pas arrêter de consommer animal et se sentent obligés de se trouver des justifications, ce qui fait qu'on serre les dents pour éviter de froisser la personne. On finit aussi par éviter toutes ces personnes car ça fait mal d'entendre qu'il est justifiable de tuer un animal (surtout au vu des dites justifications qui n'ont pas le même ordre de priorité que nous : survie > vie /confort). On se rapproche souvent de ceux qui ont la même sensibilité, ce qui nous fait paraître « sectaire » et comme on en a marre de se justifier pour un choix qui nous semble pourtant normal, on s'éloigne d'autres personnes. Seuls ceux qui apprennent le choix après avoir connu la personne semblent accepter sans avoir besoin de faire tout ce qui est décrit avant. La plupart des gens, quand ils le savent, semblent croire que c'est le seul sujet de conversation qu'on a et ne nous parlent que de ça, on a l'impression d'être l'attraction du jour, avec les regards braqués et les critiques prêtes à tomber.
Les sorties au resto au travail, en famille, mais on s'habitue et trouve des alternatives
Les gens s'adaptent
Un végétalien dans un environnement où il y a plus de non végétalien est souvent victime de persécution et de beaucoup de critiques
Moins envie d'aller manger chez les autres...et difficile de trouver des restos adaptés
Plus de sortie au restaurant, moins d'invitation à dîner
En 6 ans mon cercle d'amis a beaucoup évolué en parti en lien avec mon végétalisme et mes convictions
Le regard que me porte certains de mes oncles et tantes a changé, j'évite de le dire (au travail etc) pour ne pas être vu comme « tu sais qu'il y a un vegan dans la pièce car il le dit »
Je peux m'en passer du temps avec mes amis par exemple ou très peu il y a moins de centralisation autour de la nourriture. Pour les événement familial aussi c'est compliqué car personne ne mange comme toi. C'est plus ce sentiment d'être un peu isolé si pique
Juste dans le choix du restaurant/bar/menu etc
Difficile de trouver des alternatives au restaurant. Moins d'invitations

Je ne mange pas avec les gens
On m'invite moins
peu de personnes sont prêtes à sacrifier leur steak pour choisir un resto avec options vegans donc je ne sors plus vraiment aux restaurant.
Oui et non. Je vais plus facilement prévoir des pique niques ou alors regarder en avance où il y a des options vegan. Et souvent, il y en a!
On oeut passer pour un moralisateur
répondre à beaucoup de questions sur des choix personnels, provoque des réactions parfois violentes.
Mes choix alimentaires provoquent souvent des questions, des remarques, voire même de la réprobation.
Difficile d'être invité chez les gens ou aller au restaurant
Tout est compliqué. Pour aller au restau il faut que je fasse mes petites recherches je vais pas boire un verre avec des copines et finir au resto où alors il faut faire le choix du resto en fonction de moi c'est compliqué. Je suis rarement invitée car on ne sait pas quoi me faire à manger ou alors j'ai yn plat différents des autres convives ce qui braque les regards sur moi.
Certaines personnes sont assez méprisantes à ce propos mais cela reste dérisoire dans mon cas.
Dur en france de manger avec ses amis sur un coup de tête
Pas beaucoup mais j'évite certaines sorties/bouffes désormais
Moins de choix au restaurant, débats ou questionnement méfiants des proches
Ca reste difficile à gérer avec les personnes qu'on connait moins. Les gens ont vite des aprioris et ça n'aide pas.
Aux repas de famille cela implique beaucoup de tensions. Il n'y a rarement quelque chose pour mon conjoint et moi. À noël dernier je n'ai rien ramené et nous avons seulement mangé des pommes de terre sauté de tout le repas. Je n'y retournerai pas cette année.
Il a un impact écologique au moins.
Il impacte parfois les invitations que je vais accepter ou non, les interractions sur j'aurais lors de repas entre amis ou entre collègue.
je vais moins au resto, et moins chez les gens
J'ai découvert différents groupes activistes de personnes végétaliennes comme moi et je suis désormais dans un cercle de proches qui partagent mes valeurs et mon mode de vie.
Ça me permet vite de faire un tri parmi des gens potentiellement pas ouvert d'esprit sur les différences
plus les mêmes amis qu'avant
Ce systeme n'est pas adapté a ce mode de vie, il fait donc prévoir, préparer et dialoguer en permanence. Appeler un resto en avance, demander les composants des vetements/chaussures, renoncer a certaines activités pour les enfants (visite de zoo, aquariums, cirques...) et en proposer d'autres
Les sorties au resto et les invitations chez eux pour des soirées
Les gens vous jugent et vous mettent dans une case. C est vous qui faites quelque chose de bien, mais c est vous qu'on critique
Mes amis se creusent les méninges pour préparer quelque chose que je puisse manger et à chaque fois il trouvent le repas bon et ne regrettent pas 😊
Des remarques déplacées ou des questions piège de l'entourage et parfois de la famille, quelques questions de la part de la famille, des interrogations de la part des ami.es. Mais ça m'a également permis de rencontrer d'autres personnes qui partagent mes convictions !
Je pense que cela peut rebuter certain.es ami.es

Je dois souvent expliquer mes choix
La plupart de mes amis sont véganes. Ceci dit, je ne suis pas fermée à rencontrer des non VG
Positif, les gens autour de moi sans que je cherche à les convaincre de questionnent et beaucoup remettent en cause leurs habitudes. Je reste très tolérante et continue de côtoyer les gens quelques soient leurs convictions.
Les anciens amis non vegans a un moment on a du mal a voir les choses de la.meme façon et on s'éloigne.
Repas extérieurs moins fréquents
Parfois des critiques mais parfois aussi des belles rencontres
Certains amis se sont éloignés petit à petit.
ça fait plus de sujets de blagues pour mes copains et pour moi :) et bien sûr au début c'est compliqué pour certains mais cela a très vite été accepté partout autour de moi.
Je suis très entourées de personnes militantes
On est moins souvent invité car c'est compliqué pour les autres
Cela peut me prendre + d'énergie de trouver quoi manger en extérieur pour manger "social"
Je sors moins, je vois moins d amis carnistes mais je privilègie les gens ouverts et conscients
Débats houleux avec la famille, méconnaissance du sujet chez les omnivores, inquiétude et méchanceté de la part des proches ou moqueries récurrentes.
Être considéré comme un extrémiste peut être impactant socialement !^^
Les interrogations perpétuel de l'entourage ou de personnes rencontrées
Le fait que la majorité des personnes se sente obligé de lancer un débat pour défendre leur alimentation carné
je ne vais pas partager les "barbecues",les restaurants..
Choix des restos parfois compliqué
Je déteste de plus en plus les gens ahahaha (Mais en vrai j'ai pas de problèmes non, tout le monde accepte finalement et se montrent même curieux)
Les relations au long cours avec les omnis sont difficilement tenables
Moins d'invitations, moins de restautants
dans la nécessité de devoir toujours se justifier ou expliquer ses choix
De moins en moins l'offre vegane s'étoffe, les mentalités commencent à changer et à ne plus considérer les vegans comme des illuminés sectaires
Aller au restaurant est plus compliqué quand les autres sont omnis, (mariage,anniversaire, etc...)
Difficile de se faire de vrais amis
J'ai perdu des amis (omnivores) et j'en ai gagné d'autres.
Ça fais le trie
Le choix du lieu pour manger, les discussions, les a priori qui s'impactent sur des relations avec certain.e.s ami.e.s.
Le rejet de la famille
Certaines personnes m'ont tourné le dos, plus de jugement (des proches et des inconnus), difficulté de se joindre aux sorties resto etc
Au début mon entourage ne m'inviter plus et ne venez plus manger chez moi
refus de certaines sorties s'il n'y a pas d'option vegan
Parfois isolement ou au contraire rencontre de nouveaux gens



Je ne veux plus manger avec des cannibales.
Je ne vais pas aller dans un resto avec des amis si je n'ai pas d'option vegan par exemple
Beaucoup de moqueries au lycée, de l'incompréhension, une certaine stigmatisation.
Je mange seulement aux restos qui ont des options veganes.
Les repas en famille, chez des amis, manger au restaurant, les réflexions incessantes, les moqueries
Bcp de gens m'ont rejeté
Exclusions
Incompréhension familiale, amis parfois embarrassés
Forcément en mangeant différemment cela peut demander une organisation pour des repas partagés avec des non-veganes. Le simple fait d'être vegane peut énerver ou générer des réactions et altérer des relations avec des personnes qui se sentent jugés ou qui culpabilisent d'elles mêmes (dissonance cognitive) même sans avoir besoin de parler du sujet. L'exemple suffit. Mais rien de bien méchant non plus.
Des moqueries Des incompréhensions
Me sentir parfois à part, incomprise, sentir que je dérange, me sentir mal à l'aise et dire oui pour faire plaisir aux autres, ne pas me sentir à ma place, me sentir seule parfois
Je passe toujours pour la relou de service
Incompréhension de la part de la famille aux repas de famille (grands-parents), impact le choix des lieux où manger et boire des coups avec des ami.e.s
On se fait clasher et juger par 80% des personnes qu'on croise, alors qu'en réalité cela n'a aucun impact ou presque sur leur vie. Et il est difficile de manger en extérieur
J'ai perdu des amis
De longues conversations au début car assez militant puis plus calme dans mon militantisme et donc une vie sociale à nouveau plus simple. Mais peut-être moins souvent invité.
Je fais parti d'une association autour du veganisme qui m'a permis de faire des rencontres
Oui, il a surpris, voire choqué, certaines personnes de mon entourage au début. Distance et (gentilles) moqueries sont parfois apparues. Aujourd'hui cela fait 5 ans que je suis devenue végane, et mon choix est accepté sans difficulté. Peut-être du fait que je l'assume pleinement désormais et que je ne cherche plus à convaincre l'autre de changer.
Ma sociabilisation est largement diminuée, mes cercles sociaux aussi se sont élargis de plusieurs personnes qui ne veulent plus me fréquenter, ma famille étant carniste plus que seulement non-végane qui me met une énorme pression ou me discrimine etc...
Je suis catégorisé comme le végane et certaines personnes ont de fait certains clichés relatifs à cela. Je n'en souffre toutefois pas.
Plus compliquée
idée arrêtée de certains. Ne pas pouvoir manger de partout. Supprimer les endroits industriels donc pas pouvoir manger n'importe où comme tout le monde. Mais aucun problème pour ça.
Certains ne m'invitent pas à manger, d'autres vont faire des efforts pour cuisiner autrement....
Difficulté lors de sorties entre amis ou au restaurant
Isolement
Non accepté socialement ou problème en collectivité, manque de tolérance, régime non habituel

Plus de soirées raclette haha. Plus de visites au zoo ou aquarium etc. Les gens ne comprennent pas, sont très agressifs quand tu refuses d'aller au cirque avec eux, je trouve ça assez absurde. La mauvaise foi de ses "ami.es" ressort assez vivement, même quand on ne dit rien. Bref la plupart de mes proches avant mon changement alimentaire ne sont plus ms proches car iels ne pouvaient pas accepter que je choisisse de réduire mon impact environnemental et éthique.
Commentaires déplacés de la part de certaines personnes réfractaire à ce type d'alimentation, donc possible exclusion sociale
Débats, discussions, engueulades avec amis, familles voir même connaissances/inconnus
Mon cercle social fait plus d'attention
Les gens se complaisent dans leur deni et rien que de savoir que je suis vegane, ils se sentent agressés, coupables... sans que j'en parle :D
Rejet de la famille Des ami-es qui ne comprennent pas, devoir répéter 50 fois les mêmes choses face aux mêmes sophismes sans s'énerver. Difficulté à trouver à manger lors des sorties.
Certaines personnes disparaissent de notre vie, mais c'est un mal pour un bien.
Plus difficile de rejoindre des amis au restaurant ou d'être invité à un barbecue ou à une raclette...
J'ai fait de nombreuses rencontres grâce aux Vegan Place et autres salons.
En soi, le végétalisme n'a aucun impact négatif sur ma vie sociale, mais se sont les raisons du végétalisme qui ont beaucoup bouleversé ma vie sociale. Si j'étais juste végétalienne et que je n'avais aucune prise de position politique par rapport à ça (si c'était juste pour la santé ou l'écologie), les gens ne se sentiraient pas menacés, ils ne rentreraient pas en réactance et ne seraient pas face à leurs incohérences, et donc ils continueraient de me parler normalement. Mais comme je suis végétalienne antispéciste, je suis considérée comme une menace pour leur santé mentale, donc je suis globalement très rejetée, j'ai perdu du travail à cause de ça, beaucoup de mes amis, et j'ai changé drastiquement ma façon de me comporter avec les autres.
On ne m'invite pas pour une soirée raclette par exemple
Difficultés pour l'entourage / absence de menu vegan dans nombreux restaurants
Le choix des restaurants, les dialogues avec les proches
Exclusion, stigmatisation, ridiculisation,
Jugement des autres
Parfois c'est difficile de trouver des endroits (restaurant, pub, hôtel etc) qui offrent un menu végétarien ou végétalien
Cela génère beaucoup de question et ça a un impact positif sur les mentalités
Avec mes amis nous allons uniquement dans des restaurant vegane, ils apprécient découvrir de nouveaux plats et c'est plus agréable pour moi. Ma famille s'est adaptée et cuisine vegane lorsque je vais chez eux.
mes amis découvrent d'autres plats :p
Évitement de situations compliquées avec omnivores.
Sur le plan pûrement alimentaire non. Mais comme ce régime témoigne de valeurs et de convictions profondes, entretenir des relations avec des gens à l'opposé de celles-ci est inenvisageable. En revanche cela m'a également permis de faire des rencontres.
Changement d'environnement amical
Hors des grandes villes, il est compliqué de trouver des restaurants dans lesquels on peut manger sans avoir un doute sur ce qu'il y a dans l'assiette et donc compliqué de manger avec des amis. Je participe rarement aux restaurants entre amis.

Repas différents du reste de la famille, réflexion de certaines personnes.
Difficile de sortir et d'être invité sans créer le malaise
Toujours être obligé de dire pour les repas
Moins d'options dans les restos à la campagne, donc moins de sorties.
j'ai "perdu" quelques relations d'avant
Certains ne comprennent pas, je dois bcp me justifier, je m'éloigne donc de certaines personnes
Je ne participe plus à certains rendez-vous : barbecue, dîners dans des restaurants clairement affichés viande, je ne mange plus rien aux apéro etc... par contre j'invite beaucoup plus chez moi que je ne suis invitée désormais
Les gens se questionnent et parfois n'osent plus inviter de peur de mal faire ou par fainéantise, quand on sort avec des amis, je suis toujours le focus parce que mon régime alimentaire fait que je dois valider ou non où on va, mon propre père qui ne cherche pas plus que cela à faire des recherches ne m'invite plus à manger chez lui, au pire on va au restaurant
Les sorties, les promenades, les envies de goûter ou manger à l'extérieur sans trouver d'endroits proposant des choix végétaliens
Oui... Des questions, parfois bienveillantes parfois pas ... Parfois on me taquine gentiment parfois moins parfois beaucoup moins. Il faut se préparer mentalement à ne pas tout prendre en compte ... Les gens quand ils voient une différence ça leur fait peur...
Notamment dans la vie de famille quant aux repas, à la fois car l'on fait des remarques sur ce que je mange et que moi je lance des débats car les voir manger du viande à tous les repas m'est peu agréable.
Il y a 10ans, je subissais beaucoup de propos malveillants
Certains amis ont mis longtemps à me réinviter à manger de peur de ne pas savoir quoi me cuisiner
J'ai rencontré de nouvelles personnes incroyables. L'antispécisme permet de voir directement les personnes qui ont des comportements problématiques, et donc permet de s'en éloigner.
Je prête juste plus attention aux repas
J'ai mis non, car ces personnes ne sont pas importantes pour moi. Mais des "amis" de secondaires ne me parlent plus (ils sont fermiers)
Isolement. Plus d'invitation chez mes anciennes connaissances par peur de ne pas savoir faire et aussi d'après eux c'est trop compliqué! Jugement comme extrémiste.
Moins de restos, je suis moins invitée.
Moins de resto et moins d'invitations
je me suis senti "déconnecté" de beaucoup de personnes qui ne partageait ou ne comprenait pas mes choix.
Difficile voir impossible suivant les régions d'aller au resto
Plus de liens familiaux, plus de sorties au restaurant, difficulté à se restaurer à l'extérieur
Il y a quelques années le choix d'un restaurant pouvait être compliqué. Aujourd'hui c'est plus simple. J'essaie d'être très accommodante précisément ne pas nuire aux relations sociales. Si je ne peux pas manger, je suis discrète sur le sujet et je montre que ce n'est pas un souci, que je mangerai davantage le lendemain. Je dirais que l'impact est de moins en moins important.
Perte d'amis.e.s difficulté à trouver l'amour cela fait peur ou fuir ou inversement une personne insensible à la cause animale ne peut pas entrer dans ma vie.
Rejet des toutes les personnes qui ne comprennent pas famille amies et étranger
Les remarques en famille. Le débat centré sur ça lors d'une première rencontre. C'est assez lourd.

Cela permet d'en parler et d'amplifier l'impact
Beaucoup de débats et de questions
Restaurants de province encore rare, attractions encore souvent ponctuées d'animaux...
Complication pour manger se retrouver avec des gens.... Mais aussi le plaisir de partager différemment de faire découvrir autre chose,....
Un impact lors de mes voyages ou visites familiales
On m'invite beaucoup moins à dîner depuis adoption du végétal
Au début, il y a 6 ans et demi
J'ai perdu pas mal d'ami depuis
Je ne vais presque jamais au restaurant car habitant dans une petite ville, il n'y a aucun restaurant végétarien ou vegan et très peu d'options dans les restaurants classiques. Je préfère me préparer de bonnes choses à la maison. Quant aux repas avec les amis, nous les préparons en commun chez les uns ou les autres, ce qui permet de faire découvrir cette alimentation, et amène à la tolérance.
Débats quand je ne connais pas les gens sur les droits des animaux, la supposée nécessité d'une alimentation carnée, l'écologie...
Car je ne peux plus manger dans la plupart des restos français. Sans parler de mon arrêt de l'alcool.
je ne mange pas beaucoup au restaurant ni au self, prévois souvent mon repas en amont et donc ne mange pas avec tout le monde
Quand je sors au restaurant je doit faire très attention ou je vais, lors de diner / weekend / vacance je doit préciser qu'il faut attention à mon régime alimentaire
Je choisis désormais les restaurants et les personnes avec qui je mange, je privilégie et choisi de donner mon argent au petits commerçants et je boycott au maximum les grandes chaînes
A part devoir parfois le justifier mais après plusieurs années ca ne change plus vraiment rien
Pas mal de réflexions désobligeantes et bourrées de préjugés. Ça fait faire un tri !
Certains ne comprennent pas, d'autres trouve cela attirant
Il m'est arrivé de refuser des invitations... les repas en extérieur me stressent parfois.
Des moments de malaise. Mais ma famille et mes amis sont tolérants et ouverts
Pour manger à l'extérieur notamment car pas d'option vegan partout.
Il y a beaucoup d'échanges et de discussions. Toujours dans la bienveillance. Ca peut éveiller certaines consciences et c'est chouette.
Légèrement voir réponse plus haut
Ma profession a un impact sur ma vie sociale car je travaille trop mais pas mon alimentation
Lors des sorties au restaurant avec de la famille non-végétalienne, ils ont tous une bonne assiette bien garnie, et moi j'ai trois feuilles de salade qui se battent en duel pour une demi tomate-cerise (en fonction du restaurant, bien évidemment, parce que certains restaurants non-végétaliens font un travail très bien pour satisfaire nos envies).
Des fois mes ami.e.s pensent en priorité où est ce qu'il y aura quelque chose que je puisse manger avant de penser à ce qu'ils veulent manger elleux mêmes.
J'ai perdu certains amis qui ne comprenais pas mon choix. Mais j'en ai rencontré d'autres qui partagent les valeurs
Rejet de la part d'une grande majorite de mes proches sur mon choix, tout le monde devient un expert en nutrition, ca colle un label "ecolo-bobo" auquel beaucoup de gens reagissent negativement.
Moins d'invitations chez les gens et de nombreuses critiques

Tous les non-végétaliens me ramènent sans cesse à ce choix. Je vois bien qu'il gêne, qu'il interpelle et parfois, qu'il irrite. Les invitations à manger ou à partager un restaurant sont, sinon moins fréquentes, du moins plus compliquées.
Il y a 10ans, je subissais beaucoup de propos malveillants
Les gens sont un peu perdu quand il s'agit de manger avec moi, certain au début on arrêté de m'inviter. Mais petit à petit ils recommence à m'inviter et me demande ce que je mange et ou trouver des produits transformés, etc. Il est devenu plus difficile de manger au restaurant car peux propose une option vegan .
Pas de restaurants adaptés , les autres ont peur de nous inviter
On met du temps à trouver un restaurant avec des options végétaliennes lorsque je suis de sortie avec mon entourage
De manière générale j'ai la chance d'évoluer dans un milieu (étudiant, sciences humaines et art) assez ouvert et au fait des questions de végétalisme, mais ces "restrictions" m'excluent de fait de certains rassemblements, dans lesquels seulement de la nourriture non-végétalienne est proposée (et où le repas est nécessaire), au CROUS avec des ami.e.s (difficile d'y manger végétalien), etc. Mon régime alimentaire a également cristallisé certains conflits au sein de ma famille, et si aujourd'hui chercher par exemple des restaurants avec des options vegan est presque automatique, ça n'a pas toujours été le cas.
Catégorisation, jugement, moqueries, questions
Restaurants peu compréhensifs et diversifiés
Lorsque l'on se réunit autour d'un repas et que ce repas n'est PAS végane, lorsque l'on part quelques jours dans une station biologique quand on est étudiant.e (donc on ne peut pas amener notre gamelle de chez nous)
On devient moins tolérant contre la stupidité humaine.
Un peu, dans le sens où il faut toujours expliquer pourquoi et cela ne m'intéresse pas de prouver quelque chose surtout que parfois cela ne sert à rien (pas d'écoute)
On se sens très rapidement exclus voir moqués et montrés du doigt lors ce qu il d agit de sortir avec des personnes de notre entourage qui ne sont pas vegan. En effet les restaurants en france ne proposent que très peu de choix vegans, voir pas du tout, dans le menus. Très rapidement les vegans choisissent de s'isoler où envoyer tout le monde a manger chez eux. Deuxième point ce serait de devoir vivre sans une société ou la maltraitance animale est présente à chaque coin de la rue et devoir continuer à vivre comme si rien n'était. Personnellement, habitant en campagne je sais qu a cause fois que je sorte je vais voir au moins une bétailière allant à l'abbatoire, des animaux écrasés sur la route, je vais forcément passer devant une boucherie, une fromagerie, un abbatoire, je vais voir des personnes portant du cuir et de la fourrure etc...
je privilégie mes amis végétaliens et militants, j'écarte ceux qui manifestent incompréhension et /ou agacement , je révise mon carnet de contacts !... j'ai rencontré beaucoup de gens, et ai beaucoup plus de lien social qu'auparavant depuis que je fais partie d'un réseau militant de végétaliens (la plupart des végétaliens sont aussi militants je pense).
Le rejet et l'incompréhension de certaines personnes.
Les gens sont souvent maladroits, indiscrets et dans le jugement...
Ce choix a eu un impact sur ma vie sociale durant les premières années, le temps que mon entourage intègre mon choix et l'accepte, et à cette époque le végétalisme n'était pas aussi répandu en France... maintenant cela ne change plus grand chose, d'autant plus que plusieurs de mes proches sont passés eux aussi à une alimentation végétale.
lorsque j'en parle les conversations peuvent varier selon le tempérament de la personne, si la personne est sur sa défensive c'est + compliqué de montrer la bienveillance que ce mode de vie dégage
Il faut souvent se justifier face à des personnes qui jugent trop facilement. Et puis pendant un temps il n'y avait pas d'alternative végétale dans les resto c'était compliqué donc les sorties étaient plus restreintes
Faire du ménage dans mes ami.e.s intolérants

J'hésite plus à sortir (restos etc) et je fais de la voile avec des situations de vie et de préparation de repas collectifs dans un milieu carniste par tradition. C'est très compliqué, j'ai refusé des séjours/embarquement car je savais que je n'aurais pas le choix de manger ne serait-ce que végétarien.
Il m'a permis de rencontrer des personnes, mais il a aussi causé des ruptures, du harcèlement, etc.
Oui et non. D'un côté, parfois il faut expliquer, argumenter, justifier ce choix de vie et ça peut avoir un effet assez fatigant mais on s'y habitue avec le temps, on prévient les hôtes chez qui on est invités mais en général pour ma part les gens le savent déjà. Et non parce que c'est un mode de vie totalement intégré, je ne pourrais pas faire autrement, et je m'entoure de gens très compréhensifs.
Il a fallu supporter des moqueries, des insultes... dans la famille et les amis.
Si je sais que je vais chez quelqu'un ou j'aurai pas d'alternative alors je prépare quelques petits trucs apéro végétal sinon au resto toujours des alternatives et au pire frites salade
Certaines personnes ne comprendront pas vos choix et de ce fait ne prépareront aucun repas/option vegan pour vous. Ils seront ennuyés de devoir trouver un restaurant avec option vegan. C'est donc également un bon exercice pour savoir qui de vos amis vous comprendra et acceptera votre décision ou non.
Je vais me rapprocher des personnes étant plus sensibles, plus empathiques, même si elles ne sont pas végétaliennes, je ne peux pas me rapprocher de quelqu'un qui ne comprend pas et n'accepte pas ma manière de vivre
Oui j'ai perdu des amis de longues dates, difficultés à partager les petits déj surprise entre collègues. Etc... Rencontrer qqun pr une relation amoureuse qui tolère mon alimentation compassionnelle.
Je ne sors pas systématiquement au restaurant avec mes amis/collègues carnistes
C'est parfois compliqué quand je suis invitée chez des omnivores et on ne trouve pas des options végétales partout
Parfois lorsqu'on m'invite à manger, je propose plutôt de simplement boire un verre, où lorsqu'au travail il y a un repas commun, je mange avant et j'arrive après
Distance avec certains..Curiosité de certains. Découverte d'autres lieux et personnes.
Selon l'endroit où je me trouve je suis toujours obligée de réfléchir en amont à l'endroit où je vais manger ou bien ce que je vais pouvoir amener avec moi. Les omnivores n'ont pas cette contrainte et de fait, bien souvent, ne nous comprennent pas sur certains points qui peuvent être agaçants pour nous. Cela crée des tensions inutiles.
socialiser autour d'une table quand le menu n'est pas propice au végétarianisme
Parfois compliqué de manger avec des amis : choix de plats.
Beaucoup (trop) de questions du genre 'aaaa mais comment tu fais????'
Moins de restaurants le soir avec certains proches car pas assez d'offres en ville
On est bien moins invité par exemple. Les personnes, même nos proches, trouvent des excuses. Ou au restaurant... Il est beaucoup plus compliqué de trouver des plats végétaliens.
Je suis traité comme la fille compliquée qui ne veut rien manger
Relation familiale et amicales parfois tendues
On me traite « bizarrement », je suis une des seules de mon entourage à l'être. Donc j'ai toujours le droit au même remarques, qui sont très pesantes.
Des rencontres, des discussions, aussi des limites dans les sorties et les choix de fréquentation
On me traite « bizarrement », je suis une des seules de mon entourage à l'être. Donc j'ai toujours le droit au même remarques, qui sont très pesantes.
Quasiment plus d'amis... Donc très peu de lien social, et plus aucun resto.
Au début j'ai fait face à des moqueries ou remarques déplacées mais avec le temps les gens ont laissé tomber, et moi je me suis endurcie.

Beaucoup de manque de respect
J'évite les réunions de famille ,les mariages,les cérémonies,ou il n'y a rien à manger
C'est inévitablement un sujet de débat à table lors des repas de famille, ou en tout cas on me "différencie" même si je n'ai rien demandé
Je n'impose pas mes modes de consommation à mon entourage mais ils me permettent aussi de me rendre compte des gens qui font attention à mes centres d'intérêts. Mon alimentation fait parti de mon mode de vie militant et manger (et boire) avec des gens est l'une des bases de ma vie sociale si quelqu'un n'est pas capable de se poser la question "est ce qu'il peut y manger quelque chose", je vais me questionner sur notre relation
Réseaux moins vaste
Je suis constamment en train de répondre à des questions, de débattre indéfiniment dans des discussions où personne n'est prêt-e à changer d'avis
toujours devoir s'organiser/prevoir en cas de sortie avec des nons vegans
Dès attentions particulières, parfois positives ou négatives via des remarques
Les sorties au restaurant ou manger chez les autres.
Cela donne une étiquette.
De magnifiques rencontres, de nouveaux centres d'intérêts
beaucoup de disputes avec l'entourage, jugement dans l'environnement pro, moquerie, choix plus que très limité de restauration à côté du travail...
On sort de sa zone de confort. Le regard des autres est jugeant quand il ne comprend pas un choix. Le veganisme est souvent mal compris (merci les lobbies et Jocelyne Porcher pour le bourrage de crâne qui nous donne une image d'intolérants et/ou de déséquilibrés, par exemple). Bref, un repas végétalienne, c'est s'exposer, que ça soit en prévenant à l'avance pour être sûr qu'on pourra bouffer quelque chose, ou en refusant certains plats au moment M. Par ailleurs je sors beaucoup moins manger avec mes connaissances qui mangent de la bête morte, je suis toujours heurtée de voir cet acte pratiqué.
Limite les sorties au resto à plusieurs et l'organisation quand je suis invitée
Engueulades et frein pour mon couple, stress des repas de famille, nécessité d'anticiper pour les événements
Il peut m'arriver parfois de refuser certains resto mais rare
Méfiance et scepticisme de la part des non initiés.
Je n'ai plus aucun ami
Je ne peux pas toujours m'adapter et les gens ne s'adaptent pas trop en général en France.
Choix de certains restaurants, adaptations
Moins maintenant mais au début beaucoup de rejet familial et amical
Principalement sur une possibilité de relation sentimentale. Je ne souhaite pas être avec quelqu'un qui consomme des animaux ou de produits issue de l'élevage. Ça fait vite du vide dans les probables relations. :D
Je n'invite plus une partie de ma famille (tante / oncle) qui refuse de manger végétalien.
critiques et remarques des gens
Exclus des anniversaires car gâteau non vegan
Je suis affichée. Il faut faire un peu plus d'effort pour la nourriture.
Plus difficile pour les repas en groupe, avec les collègues par exemple.
Complication pour manger avec des amis/petit ami/sorties scolaires...

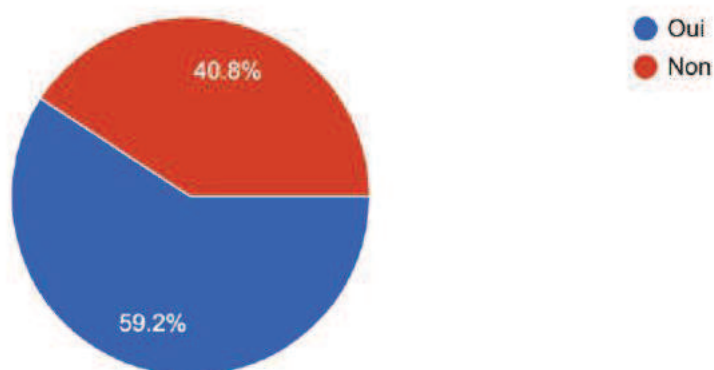
privilégier les amis vg
Perte de vie sociale au début et perte d'amis
Peu de restaurants ici offrent un menu adapté donc ça limite les sorties au resto. Et hier par exemple, c'était la fête des voisins dans notre quartier, ils se sont tous regroupés en apportant chacun quelque chose à partager, ma famille n'y est pas allée pour éviter le risque de manger des aliments d'origine animale.
je ne vais pas dans des restos de viande
un certain écart entre celles/ceux qui mangent de la viande (et se placent dans la norme) et les autres qui n'en mangent pas et peuvent se retrouver parfois à l'écart lorsqu'il s'agit de manger : finalement cela peut me donner moins envie d'aller à un dîner si je sais que les personnes qui y sont jugeront mon alimentation ou ne penseront pas à prévoir qqch pour que je puisse aussi manger
Curiosité
J'évite de sortir manger au resto (mais honnêtement ça me sert surtout d'excuse)
Je suis rarement invitées.
Discrimination, perte d'entourage, mais d'un autre côté, prise de conscience de mon cercle direct et indirect. Donc du positif à nuancer.
Oui, pour les explications (souvent au moment de repas partagés) que je dois sur mes choix alimentaires/de vie (questions curieuses et/ou débats plus ou moins animés).
manger autre part donc qqfois seule ou avec une autre personne, alors que tout le monde va au RU
Réflexion
Lors de mes sorties avec restauration
Mon rapport avec les autres! Une fois que vous voyez la cruauté dans l'alimentation il est très difficile de vivre sans que ça ne paraisse! Je m'efforce de ne pas trop en parler mais au fond de mon coeur est déchiré!
Aux repas de famille : l'incompréhension et les blagues peu drôles sur les vegan gâchent un peu l'esprit de fête.
Je suis moins invitée à manger chez les gens, j'ai droit à des remarques de la famille
Federer sur des sujets qui nous conviennent, et il y a 6 ans c'était encore mal vu !
Quasiment jamais de restau ni d'invitation chez des amis (hormis famille proche)
Pas évident de trouver un restau qui contente tout le monde
Des collègues qui tournent le dos, moins d'invitations et resto
Il y a 6 ans, plutôt l'isolement, aujourd'hui cela attise la curiosité et ai source de questionnement.
Je me suis éloignées de nombreux "amis" qui n'arrêtaient pas de critiquer mes choix ou qui m'attaquaient de front à chaque rencontre concernant mon véganisme. Avec mes parents aussi, les premières années de véganisme ont été très difficiles et conflictuelles. Être vue comme une extrémiste, être moquée continuellement pour ma "sensiblerie" a été difficile à vivre. Mais après 30 ans de végétarisme et maintenant 7 ans de véganisme, je me sens plus armée pour répondre calmement aux attaques ou les occulter complètement. J'ai heureusement un mari et un petit groupe Végan auprès desquels je me ressources régulièrement.
Difficultés de partager dans des soirées, restau, être harcelé pour pas manger "comme tout le monde"
Restrictions du nombre de restos
J'ai ou m'éloigner de certaines personnes, et en rencontrer d'autres
J'ai du mal à fréquenter des personnes ayant un régime carné. Épuisant de voir, et d'expliquer.
Ça met les gens en colère



Nous sommes déjà original dans notre vie et incompris, le végétalisme a juste enfoncé un plus loin le clou, mais nous avons l'habitude nous faisons avec en attendant de rencontrer des nouvelles personnes qui nous comprennent.
Moins de facilité à trouver dans un resto / difficile de refuser un repas chez des personnes qui nous invitent ,..
Je refuse certaines invitations quand je sais qu'une grosse pièce de viande à partager sera au menu, en plein milieu de la table
Resto impossible critique
complique dans le milieu professionnel (je fais une these ou je dois assister a des conferences et des repas au cours desquels le vegetalisme n'est pas bien accepte)
Perte d'amis, gain de nouveaux amis
Lors d'invitations, on a le sentiment de complexifier le menu propose
Difficultés relationnelles avec des omnivores.
Cela peut devenir le sujet de nos repas, sans que j'ai forcément tenu à en parler. Aussi, j'ai fais du tri dans les personnes que je fréquentais de par leur façon de se comporter à côté de moi connaissant parfaitement mes convictions... Et je ne le regrette pas !
peur d'aller à des repas chez des gens et devoir expliquer mes choix alimentaires
Pas de plat adéquat au self de mon travail..
Sur l'environnement et l'écologie
C'est sûr qu'on a moins envie d'aller au restau car les offres sont réduites en zone rurale, et on évite les barbecues avec les amis car cela nous indispose
les propositions décentes des restaurants hors de paris sont inexistantes
Adaptation en famille et avec amis non-végés, quelques réflexions/critiques de ces gens
Moins de sorties au resto
J'ai rencontré plein de nouveaux gens merveilleux.
Rejet et critique de l'environnement social
Quelques micro difficultés en voyage, dans de grandes réunions familiales de type mariage etc.
Il peut m'arriver de refuser une sortie avec de nouvelles personnes que je connais peu et qui me proposent un restaurant où je sais que je n'aurais pas d'option vegan (à part de la salade verte)
Cela est désormais par mon entourage (amis et famille) et mieux compris
Les réponses à la question d'avant. Ce serait plus compliqué si je devais emmener un plat à chaque évènement. Mais il le faudrait et je trouve merveilleux les gens qui se motivent à aller au bout de leur conviction c'est essentiel !
Moins de sortie au restaurant
Refonte totale de l'entourage amical qui avait du mal à accepter ce changement
au début rejet de ma famille et rire de mes amis! Mais maintenant ça devient de plus en plus anodin.
exclusions dans les 2 sens ....
Je ne vais pas dans les restaurants sans option vg, je choisis donc souvent les restos.
Ça crée souvent du débat même si je n'en parle pas moi même
du jugement, des inquiétudes, des "blagues"
Je mange plus souvent seul, dans les environnement professionnels

Les gens posent des questions, c'est plus compliqué d'organiser un restaurant avec des mangeurs de viande.
Ça finit par nous isoler. Pas de BBQ
Nécessité d'anticipation et d'adaptation + renoncements parfois par fatigue de toujours devoir demander, galérer etc notamment pour repas à l'extérieur
Il impact sur ma vie romantique c'est un point qui créait du doute chez d'éventuelles partenaires et souvent très tôt dans la relation. Sur les autres aspects sociaux, étant donné que je vis en grande ville je n'ai aucun problème d'accès au moindre fast food ou produits dans les commerces ou en livraison qui ferait que ça devienne un frein sociale. En dehors de la ville, ça semble d'autant plus préoccuper les gens qui pourraient m'entourer et ça peut devenir un frein sociale sur le plan familial. Après, il y a peut-être des gens qui m'évite un peu faute de mon végétalisme mais je ne m'en rends pas compte.
familiales, j'ai découvert beaucoup de bienveillance que je ne soupçonnais pas d'un côté de ma famille
Il y a moins d'impact aujourd'hui, voire plus du tout. Mais avant, au début de mon veganisme, je défendais la cause jusqu'à être en constant désaccord avec mes proches, voulant leur imposer mon mode de vie- alors que désormais je respecte leurs choix, mais vais leur partager avec positivité mon mode de vie
Je vois plus facilement des vegans pour sortir
Une part de ma famille a du mal à comprendre et je ne suis plus invitée au repas de famille, par exemple. En dehors de ça, c'est parfois compliqué de trouver quelque chose à manger en sortie amicale.
J'ai beaucoup plus d'amis ! Je fais partie de la communauté vegan parisienne, j'ai une vie sociale beaucoup plus passionnante qu'avant. Quant à mes nouvelles rencontres omnivores, le veganisme devient le sujet de conversation central, ce qui est parfois fatigant mais on n'en parle jamais assez ;)
Ramener sa propre nourriture. Ou ma famille qui (gentillement), me fait des plats pour que je puisse manger.
Au départ, j'avais beaucoup de questionnements sur les protéines, les carences. Puis aussi d'être un peu "à part".
je vais beaucoup moins au restaurant faute de menu adapté
je partage moins de moments autour des repas avec des omnivore (restaurant, soirée chez des amis, pique nique)
Questions voire remise en questions de certaines personnes, difficulté de trouver une solution pour soi dans certains contextes, sentiment de compliquer les choses en milieu social
Le sujet est souvent abordé dans les repas ou je suis la seule à être vegane, je sens une certaine responsabilité à devoir informer les gens qui s'y intéressent
Contrainte pour les autres, questions et blague pas droles

### 23. Peut-on dire que vous rencontrez du rejet face à votre régime végétalien ?



## 24. Si oui, sous quelle forme ?

Nier sa possibilité
Refus de s'adapter ou de concession
De la famille, de certaines rencontres qui comprennent pas forcément ce régime alimentaire, des collègues de travail que disent "moi je pourrai pas arrêter la viande, c'est trop bon"...
Par certains emmenés de la famille
Moqueries surtout, et souvent beaucoup de mauvaise foi
Parfois. Certaines personnes me disent que je pourrais faire un effort...
Ça peut arriver, sous remarques au sujet de la nutrition (à propos des carences), donc je prends ça comme des occasions pour éduquer. Sinon ça arrive d'entendre des blagues anti véganes.
Certaines personnes ne me parlent plus
Restaurants ne proposant aucune alternative végétalienne alors que c'est très simple à faire, encore plus quand on est cuisiner.
Mauvaise habitude
Critiques, jugements ect
Raillerie, extrémisme, remarques désagréables
Beaucoup de questions bienveillantes, d'interrogations sur le régime végétalien mais aussi beaucoup d'avis négatifs et de « c'est extrême » ou de « ça sert à rien à ton échelle »
Sous toutes les formes
Des remarques, de l'incompréhension
Cf réponse précédente
Dans les restaurants
Des réflexions
Les gens sont souvent agressifs dès qu'ils l'apprennent, comme si on faisait partie d'une secte dangereuse. Et même dans un groupe d'ami, si on est le seul différent ça embête les autres soit de nous préparer un truc à part soit qu'on amène notre propre plat. Souvent il y a aussi des moqueries et du coup un certain "rejet" dû au fait qu'on est vu comme le végan chiant et difficile.
moquerie, rejet,...
Rejet, incompréhension, jugement, moqueries
L'ignorance Et le peu d'ouverture d'esprit des gens
Des blagues, je sais pas d'où ils sortent ça mais pour moquer les Vegan, les carnistes ont de l'imagination !
c'est plus que ma façon de me nourrir qui dérange, c'est mon combat quotidien
Tout•te•s ceux qui se pensent médecins nutritionnistes avec les histoires de carence. Ou qui me disent que je suis extrémiste à réduire mon champ alimentaire. Alors qu'il n'a jamais été aussi ouvert que depuis que je suis végétalien•ne
ceux qui ne veulent pas voir la réalité en face au profit du goût
Au début, car je n'étais pas comme tout le monde, on ne l'invitant plus à manger parce que c'est compliqué de me faire un repas vege..mais maintenant je n'ai plus de souci les gens se sont adaptés
Plus maintenant mais quand j'ai commencé ya 10 ans mes grands parents on totalement rejeté la chose. Maintenant je me fait un peu chier à la gueule parfois par des gens que je connais pas mais ça va

Incompréhension de la famille et des collègues
Je sens bien que pour certaines personnes le simple fait d'en parler est compliqué car ça remet en cause implicitement leur façon de vivre et ils cherchent à s'en protéger et donc en groupe, ça se présente comme des moqueries ou de l'humour pour rejeter en douceur leur dissonance cognitive et donc la personne qui leur a mis en lumière.
Des préjugés
Des moqueries parfois, de l'incompréhension, des questions.
Certaines personnes sont remplies de jugement
Incompréhension, intolérance, moqueries, rejet.
On me dit que c'est n'importe quoi, que les hommes sont carnivores bla-bla-bla. On ne me laisse parfois pas exposer ma façon de penser.
Non car toujours invités pour les soirées etc. Y a pas vraiment eu d'exclusion, juste des éloignement car pas les mêmes positions
Aucun végétarien n'a jamais rencontré de rejet face à cela. Il y aura toujours des gens pour rejeter un antiséciste pour des raisons diverses et variées.
pas d'invitation chez certains, car trop différent. Cela ne me pose pas de problème.
Exclusion, isolement
Jugement
Discussions virulentes
Incompréhension des gens parfois
Comme cité plus haut
Les personnes vont argumenter sur le fait que c'est la chaîne alimentaire et que les animaux sont là pour nous nourrir
Pas d'invitation à certains événements ou bien retrait "amis" Facebook etc..
Les gens ne comprennent pas et en concluent que je suis forcément carencée
Des remarques désobligeantes ou des petites blagues un peu lourdes régulièrement.
Moquerie, discours antagoniste, mise à l'écart
Toutes les formes.
Très rare, plutôt chez les personnes de plus de 50 ans... Moqueries parfois où dédain et taxée de "citadine"
aujourd'hui moins car j'ai du recul mais par le passé c'était plus difficile lorsque j'ai commencé. sous la forme de réflexions, engueulades, moqueries etc essentiellement
Critiques et toujours obligé de se justifier
Au restaurant Les amis La famille Des remarques Surtout quand on fait des écarts on nous prends pas au sérieux et on nous dit souvent que c'est n'importe quoi que c'est la vie de tuer des animaux. En fait ils n'ont pas vraiment d'arguments ils veulent juste le dire.
c'est très rare. en Angleterre être végétarien est moins politisé et controversé qu'en France. je fais une prise de sang chaque année et les résultats sont de mieux en mieux (surtout pour le fer) : ça cloue le bec aux gens qui n'osent envisager le végétarisme/considèrent que c'est une idée/mode de vie stupide(s)
Des remarques, souvent sous forme de blagues, mais très lourdes à force

Bien sûr ! Beaucoup se défendent de façon personnelle : “moi je ne pourrais pas, j’aime trop ça”. Mais c’est aussi violent pour les végétaliens qui ne font pas ce choix pour le goût des aliments. Sinon, c’est souvent des blagues déplacées (“hmm il est bon ce bœuf” ...) et une mise à l’écart parfois. Mais moins depuis un ou deux ans car je me suis entourée de personnes qui respectaient mon choix et c’est maintenant devenu ma normalité.
Distance, dégoût pour la nourriture sans l’avoir goûtée, critiques non constructives, réactions hautaines etc
Blagues pas drôle, médecins condescendant et anti vegan (pas voulu me prescrire b12 dans la prise de sang), remarques débiles et autres
Critique incompréhension
Sous d’insultes
Par mon frère
il comprenne pas mon choix
Blague douteuse, incompréhension
Mes oncles et tantes essaient de me convaincre de manger des animaux
Des amis on a « pitié de moi parce que je l leur avait proposé de manger un gâteau point et elles m'ont dit "non non on a la possibilité de manger des gâteaux mange mange". je voulais juste en vérité partager un gâteau avec elle en mode normal quoi
Parfois oui de certaines personnes pas ouvertes d'esprit.
Personne peu ouverte d’esprit qui veulent seulement montrer que tu as tort, ne cherchent pas à comprendre
Ne pas me proposer de sorties parce qu’il y aura rien pour moi, et les gens se sentent souvent attaquer quand je dis que je suis végane
des idées préconçues
Mauvaise blague. Refus de repas comment. Tenter de me blesser ou nuire en montrant des cadavres d animaux. Ne pas vouloir écouter les raisons etc.
blague, moquerie
par des paroles agressives, des "blagues" rabaissantes...
Agression, non compréhension
Sous forme de rigolades, de critiques légères, de blagues.
Rejet de mes convictions et de mon mode de vie. Je suis bizarre ou extrémiste ou en mauvaise santé...
Discussions interminables dans la famille
Blagues relous
il y a toujours des "hommes" qui trouvent qu’être vegan n'est pas synonyme de virilité ce qui est complètement ridicule
Ce n'est pas un oui franc mais ça a pu poser problème chez des personnes qui ne comprenaient pas et qui voyaient ma demande d'adaptation comme le viol de leur liberté d'agir.
Manque d’empathie et d’efforts quand nous sommes présents. Moqueries, inquiétudes non fondées. Dès que j’ai le nez qui coule c’est la faute de mon régime alimentaire.
Les classiques critiques par manque de connaissance. Remarques ou blague vraiment sans intérêt. Une incompréhension globale des motivations
Bien certaines personnes ne comprennent pas, il faut expliquer notre démarche à notre entourage et il n'est pas toujours facile de la faire respecter (sans jugement )
critique désobligeante, refus de dialogue...

peu de choix dans les restos, les gens pense que l on mange que de la salade
certaines personnes m ont tout simplement supprimées de leur vie
Souvent l'incomprehension, la méfiance ou la défiance de certains
Ce n'est pas du rejet c'est juste que les gens sont gênés de devoir préparer un truc pour moi s'ils font une soirée, mais si je propose de rapporter à manger tout va mieux
de la méfiance, de l'ignorance, de la part de personnes que je connais peu
Des personnes de ma famille qui n'essaient pas de comprendre et qui font des remarques déplacées.
Critiques et contre arguments
De la condescendance
Pas vraiment du rejet mais de l'incompréhension et parfois un peu d'agressivité dans le débat que je ne lance même pas moi même.
Les amis le travail. Une exclusion.
Sarcasme, moqueries.
Dispute familiale
Des critiques parfois violentes parfois non
Ça va mieux maintenant mais cela se traduisait surtout par des moqueries, des questions (débiles !) récurrentes, des conseils (notamment pour l'alimentation de mes enfants)... de la part de ma famille, mes amis, le corps médical (les pires !)...
Au début surtout, beaucoup de tension. On sent qu'on dérange, qu'on bouscule. On a l'impression d'être un bourreau pour certaines personnes. Parce que la plupart des gens qui le prennent le plus mal pensent également que éthiquement c'est mieux mais ne veulent pas le faire eux-mêmes, ils se sentent automatiquement mal. Les personnes qui s'en fichent vont soit ne pas y faire attention, soit en faire un sujet de boutades inoffensives.
Parfois. Mais il passe souvent lorsque les gens comprennent les raisons. Les médias font un très mauvais travail à ce sujet.
Mais que va-t-on pouvoir te faire à manger ?
On m invite moins . Les gens ne savent pas "comment me nourrir" . Je fais moi même tous mes plats donc ça ne me dérange pas.
Parfois, surtout au début de mon changement : blagues idiotes, critiques etc
Je passe souvent pour une fanatique enrôlée dans une secte.
Cf réponse précédente (accusations sur les faits d etre "extreme", "compliqué", peu "tolérant"
Des amies ou de la famille qui ne m'invite plus à manger avec eux car ils ne comprennent pas et ne savent pas ce qu'est la cuisine végétalienne
Les débats forcé sur les régimes alimentaire sont fatiguant, je n'ai pas toujours envie de répéter encore et encore une fois pourquoi je fais ce choix, qui amène des débats stériles et finalement peux enrichissant qui font que je m'éloigne de certaines personnes de mon entourage
Moqueries
Le fait de la vision d'être radical par les omnivores
Les gens trouvent ça trop extrême, ils ne veulent même pas entendre nos arguments et surtout ne pas goûter !
Des maladresses, des méconnaissance, de l'incompréhension m, des désaccords sur la question de l'antispecisme
souvent tourné à la dérision avec le sempiternel "cri de la carotte"
Moquerie, provocation, incompréhension, refus d'accepter mes propres choix

Le rejet des carnistes, de la société
Je suis vegan et peu de gens de mon entourage acceptent mon choix.
Des insultes , Du mépris
Des critiques, du jugement.
Des proches qui semblent presque faire exprès de ne rien faire de vegan quand je viens, un sentiment d'agacement lors de certaine discussion.
Faire sous entendre que je maltraité mon fils lui aussi végétalien
Vieilles croyances sur les soit-disant risques encourus, jugements, non partage de valeurs donc éloignement
Distanciation sociale
Refus de m'inclure dans les menus
Agressivité dans les rapports sociaux : une fois un mec (au sein de mon école) est venu me voir pour m'expliquer qu'il n'était pas d'accord avec mon mode de vie. En fait il avait simplement compris que j'étais vegan parce qu'il m'avait entendu poser une question au cuisinier à la cafet de l'école. Il est venu me voir pendant une fête de façon très agressive alors je ne lui avais jamais parlé.
Sous forme de mépris, de non-ouverture, de non prise en compte des besoins vitaux de base.
Moquerie ou agressivité.
Mise à l'écart, moqueries
Le sujet est ramené trop souvent par certaines personnes (souvent des adultes de 40/50 ans) qui ne comprennent pas mon choix et cherchent à le discréditer
invitations moins fréquentes aux évènements
Certaines personnes ne comprennent pas mon choix, je préférerais qu'iels le comprennent mais ça ne me dérange pas au quotidien.
Sous forme de commentaires, petites remarques, rien de bien méchant, on sens que certaines personnes changent de "vibration".
Je suis taxée d'extrémiste . Ou de faire partie d'une secte
Quand on me fait comprendre que je suis juste une personne difficile, compliquée et que je devrais juste faire comme tout le monde
Moquerie, incompréhension
Remarques, jugements, blagues, moins d'invitations...
moqueries, incompréhension, se faire traiter d'extrémiste
Ma famille parfois récalcitrante Mais c'est vivable
un besoin de montrer mes contradictions sans que je parle de mon véganisme
Remise en cause de mon régime, intrusion dans mon régime alimentaire
Oui, cela à pu être le cas au début, il y a 5 ans (moquerie, distance). Mais ce n'est plus vrai aujourd'hui.
Sur internet des trolls, dans ma famille on me fait ressentir un rejet discriminant, si je le dis aux personnes que je rencontre elles cherchent a me rabaisser ou à me clasher ou à débattre là-dessus...
Personne ne cherche à m'empêcher ce type d'alimentation mais la discussion autour de celui-ci tourne vite au débat politique et moral.
Incompréhension
Moqueries, agressivité....un peu

Critiques, moqueries, etc ...
Mal accepté par mes parents qui y voient un rejet de leurs propres valeurs. Petites "attaques", blagues spécistes... Mais il ne s'agit pas de "rejet". Je ne suis victime d'aucune discrimination à cause mon végétalisme !!
Refund et argument pro omnivore
Verbalement
Au début je le ressentais plus car les gens évitaient de m'inviter lors des rencontres ou souper, comme si ça devenait plus compliqué que je sois là. Mais ça l'a beaucoup changé maintenant que le véganisme est plus répandu. En tant que célibataire il m'est arrivé de me rejeter parce que les hommes pensent que c'est impossible de cohabiter.
Discussion de sourds avec des specistes...
Moquerie, intolérance, rejet
Des blagues lourdes et répétées
Le dédain.
Sous à peu près toutes les formes... Rejet au travail Rejet familial (fort) Rejet médical Rejet social en général
Mépris, surtout en milieu rural
Blagues débiles, toujours les mêmes. Les plantes souffrent. Le lion mange de la viande. On fait un barbecue tu veux venir ? Ha bah non c'est pas grave tu mangeras la pelouse Hahaha
réflexions, blagues, provocations
Plaisanteries,
Parfois des remarques sous couvert de l'humour, ou on me demande pourquoi je ne m'intéresse pas plutôt à d'autres causes
Moqueries ou taquineries voire incompréhensions totales
les a priori , les discours tout fait, les fausses questions
Incompréhensible selon certain
Violence
peur de certains proches; jugement négatif de certaines personnes non au courant de ce mode d'alimentation
Incompréhension de ma démarche. Il m'est arrivé qu'on me demande de ramener ma nourriture car cuisiner vegan c'est trop "compliqué". On m'a aussi dit que ça ne servait à rien et que dans tous les cas des animaux seraient tués.
Incompréhension
Incompréhension, moqueries
Ma famille ne comprend pas
Moqueries plus ou moins sur le ton de l'humour, questions pressantes ayant pour but de me mener à une réponse qui prouverait que le végétarisme est mauvais / anti-naturel / pas viable à l'échelle mondiale / dangereux pour la santé
moins de contact avec certaines personnes. moins d'invitations.
Commentaire de la part des gens
Doute
des remarques et le fait d'être moins invité pour ceux qui ne comprennent pas ce que c'est .



Moquerie des collègues, questions sur les carences, les manques, l'intérêt de s'infliger cela, le médecin qui dit que végétarien ok mais végétalien pas bon,...
A table . T'es la seule a pas manger de cadavre . Et comme tu sors de la norme . Les gens ont des réactions diverses et variées ... Des blagues . Pointé du doigt par ta différence
Surtout venant des personnes dans les classes d'âges supérieur, souvent sous formes de remarques et non pas des questionnement pour s'informer sur mon régime.
Blagues lourdes, inquiétude de la famille soudainement devenue experte en nutrition, idées préconçues sur les végé extrêmes casseurs de vitrines etc.
Dénigrement / colère
Moqueries, remarques
"Mais t'es pas végane au moins". Mais en expliquant les choses, ça passe beaucoup mieux et permet d'ouvrir les consciences.
Rien de bien méchant en ce qui me concerne. Surtout au début, certaines personnes argumentent pour me montrer que je me trompe, ou font des blagues sur « et si on mettait du fromage dans ce plat ? », ou mon entourage proche (lorsque j'ai changé d'alimentation) qui ne voulait pas que je change.
Isolement
Devoir se justifier constamment et interagir avec des personnes spécistes, qui aiment "trop" la viande, ceci et cela, trouvent le véganisme extrême, etc.
Au début oui , surtout dans ma famille. Tandis que mes amis ont acceptés direct.
En famille, et dans les autres cercles sociaux où la question ne se pose jamais
Végéphobie, moqueries, insultes
Des alertes sur les risques que je prends pour ma santé. Des critiques sur les militants qui agressent des bouchers. La supposée souffrance végétale.
Une incompréhension au début de la part de ma famille plus que du rejet
L'habitude des gens
Certaines personnes ont peur de ce qui n'est pas comme eux tout simplement. Alors ils critiquent ou fuient.
Heureusement j'ai plutôt des gens qui m'entourent ouverts d'esprits qui respectent mon choix.
On m'a demandé de me forcer à manger de la viande pour faire plaisir à la personne ayant cuisiné
Rejet de personnes qui estime que c'est contre eux, et qui le prenne mal, expulsion de certain cercle sociale sous forme d'incompréhension
Moquerie
Ce sont des critiques plus ou moins discrètes, des demandes de ne pas insister sur ce sujet, voire de ne pas en parler, de l'incompréhension ou de l'indifférence.
C'est plus dans le discours des personnes à qui les Vegan font peur même si vous êtes le premier qu'il rencontres
Oui, au travail. À la cantine de mon travail le chef refuse de cuisiner autre chose que de la viande et du poisson et met de la crème/beurre dans tous ses plats... il m'a même dit que je devais faire un effort et que je serais sans doute plus énergique si j'en mangeais. (Je bosse en internat de lycée la nuit, si je ne suis pas énergique c' est uniquement parce que je bosse de nuit..)
Moqueries, méconnaissance du sujet « tu vas avoir des carences », « moi j'aime trop manger », limite phobie.
Blagues oppressives, pas d'options véganes quand je suis invitæ, débats houleux que je n'ai pas sollicités
Une grande partie de mes anciens amis ne m'invitent plus.

Des questions incessantes sur le pourquoi, du comment, notamment d'une partie de ma famille éloignée.
Manque de compréhension, on essaye de me convaincre que ce régime alimentaire n'est pas bon pour moi, ou que j'en fait "pas assez" dans mon militantisme de la part de personne qui n'ont aucune implication
Rejet friendly, lors de réunions, pic nic... on ne pense pas forcément au régime végétalien, le choix est restreint sur ce que l'on pourra s'autoriser à manger
C'est très marginal en vérité, mais certaines personnes vont être très insistantes, souvent sous couvert d'humour, sur des clichés ou leur refus de partager mes convictions.
Des remarques basées sur de l'ignorance et la peur de remettre en question son confort plutôt
Moqueries, préjugés, réflexions sexistes ("tu ne manges plus de saucisses" avec un rire gras)
Incompréhension
Des remarques négatives (sur le goût, des carences... les préjugés quoi)
Jugée de trop extrême
J'en ai eu mais les personnes non tolérantes je les bannis de ma vie
Catégorisée comme bobo contradictoire qui bouffe plein d'avocats et donc qui pollue plus en étant végane qu'en mangeant normalement.
Moquerie, remise en cause, doute
Mepris et blagues sur mon habitude alimentaire.
Critiques, moqueries, incompréhension
Par des réflexions, des questions, des désaccords, mais le plus souvent sous forme de blagues (plus ou moins bien intentionnées)
Moqueries, remarques
Je suis devenu la personne compliquée à inviter.
On nous traite de fanatiques
Des questions ironiques, des remarques infondées... plus ça va moins il y en a mais ces attitudes sont toujours présentes
De la part de ma famille comme je l'ai dit, sous forme de remarques ou de provocations à table, mais de moins en moins, de manière générale par les adultes de plus de 30 ans que je rencontre, qui sont souvent peu ouverts voire insultants, et surtout (et c'est le plus inquiétant/gênant selon moi) de la part du corps médical - j'ai déjà dû changer de médecin à cause de ses préjugés sur le régime végétalien, qui l'empêchait de bien me soigner.
Pour les endroits où manger et ma façon de penser vis à vis des animaux
Messages haineux sur les réseaux sociaux
Rejet sous forme d'humour lourd
J'en ai eu au début. Discussions enflammées, moqueries etc
Décrit sur la réponse précédente
Je ne parle plus avec certaines personnes. Ce n'est pas plus mal, on voit ainsi la réalité.
Ne pas être invitée, être laissée de côté lors de repas de famille par exemple ou bien une absence de gâteaux végétaliens lors de réunion d'équipe... Être végétalien ne signifie subir de l'exclusion souvent volontaire des autres.
sous forme de violences verbales parfois
Le jugement de la part de ceux qui ne se renseignent même pas et qui ne souhaitent pas changer leurs habitudes
blagues sexistes/spécistes, débats sans aucun intérêt imposés type cri de la carotte et traditions

Moqueries, remise en question, mise à l'écart.
Cfr. Réponse précédente : harcèlement, agression verbale, rupture
Sous formes de critiques, de débats houleux, de remarques désobligeantes. Mais ça reste très rare pour ma part, et ça se raréfie car les gens intègrent l'idée que l'on peut avoir différents modes alimentaires.
Certains insultent jusqu'à mon intelligence dans ma façon de m'alimenter, d'autres font sans cesse des blagues répétitives et lourdes. J'ai décidé de moins voir ces personnes car c'est une épreuve.
Les gens ont tendances à prendre ça pour une utopie ou la lubie du moment mais non enfaite c'est mes valeurs et bien plus que ça
Oui, lors de discussions à table. A cause de vegan extrémiste certaines personnes se diront "elle est vegan elle doit être folle", et n'essayeront donc pas de vous connaître.
J'ai voté non, cependant un rejet est présent avec différents commentaires que l'on peut retrouver souvent comme des « petites » moqueries etc. Elles ne sont pas méchantes mais à force d'être redondantes, elles peuvent être épuisantes et/ou blessantes.
Blagues vues et revues, lourdeur, moquerie, cynisme, rejet, débat sans fin et sans fond sur mon mode de vie,
Critiques
Certaines personnes ne prennent ce choix au sérieux (alors qu'elles le font plus volontiers pour les régimes alimentaires d'origine religieuse)
De la part de la famille ou des amis, qui estiment qu'on choisit d'être vegane est un choix que je leur impose, et qu'ils estiment être bien trop difficile pour eux.
Moqueries et incompréhension
Le plus souvent des moqueries, mais aujourd'hui beaucoup moins que lorsque j'étais adolescente
Social (avec des gens peut instruit notamment), au resto (souvent rien de végétalien à la carte)
Social principalement
Dans les restaurants, quand je fais savoir que je suis végétalienne et que je demande ce qu'il y a sur le menu ils ne savent pas quoi me répondre. Je me retrouve souvent avec une portion de salade ou des frites
Moqueries, mauvaises critiques, mauvais diagnostic médical,...
Remarque, insultes...
ça arrive, sous forme de réflexions et débats surtout.
Remarque, insultes...
D'abord les parents m'ont traitée de folle puis mon père n'en a plus parlé, alors que ma mère est devenue vg. (Sauf Noël et jour de l'an comme dit plus haut.) Ensuite mes amis ont vite essayé de ne plus aborder le sujet, mais à l'aise, certains m'ont accusée de prosélytisme, ont commencé à espacer de plus en plus nos rv, à ne plus donner/prendre de nouvelles; et sur les réseaux je suis régulièrement bloquée ou virée des amis parce que je suis trop « extrême » et que ce que je poste est « choquant »...
La plupart du temps ce sont des gens que je ne connais pas et qui ne partagent pas forcément les mêmes valeurs que moi, j'essaie alors d'expliquer calmement les choses car cela va au delà d'être « chiant » ou « extrême »
incompréhension, on s'inquiète pour ma santé ou on me trouve pénible
Uniquement chez des gens ignorants, passésistes ou simplement paresseux
Des moqueries, mais de moins en moins.
De manière générale non. Ça arrive encore à des repas où je ne connais pas tout le monde, je vais avoir droit aux mêmes blagues, mais maintenant même mes proches non végé/vegan prennent position pour me soutenir.
Moqueries
Moqueries

Dénigrement.
"humour" des non vgl (du genre "hmmmm le bon steak"), débats qui cherchent la petite bête et la faille pour essayer de prouver qu'on n'est pas parfait (sans que j'aie prétendu être parfaite ni que le veganisme sauverait le monde)
Jugement, avis d'absolument TOUT le MONDE
Rappel à la norme, rejet dans le cercle professionnel (pas invité au déjeuner pour pouvoir aller à un restaurant de "viandar", etc.), mépris
On nous invite pas car il pense qu'on mange que de la salade
Je suis exclue de groupes sociaux quand je ne peux pas manger avec les autres à l'école, etc
On est tout de suite classé à gauche sur l'échiquier politique et des radicalismes de droite rejettent en bloc tout ce qui tourne autour.
taquinerie, a la fois amicale mais qui reflète malgré tout un rejet réel
Très rare, mais certaines personnes ont des idées reçues sur les "protéines" et pensent que sans celles animales, un végétalien est en carence...
disputes, jugement, moquerie, trop peu de possibilité de restauration végan (et équilibré)
Communication, respect de l'opinion de l'autre et ouverture d'esprit en sont le secret 🤝
Moqueries, mise à l'écart de certains repas parce que "c'est trop compliqué" de préparer un truc que je pourrai manger. Et ma dernière relation amoureuse s'est terminée "à cause de mon veganisme".
Blagues, incompréhension, insultes
Moqueries ou essaie de m'expliquer la vie
Bcp de questions mais pas rejet
Voir plus haut
Mon assistante sociale s'en fout
Quand j'étais enfant on croyait que j'étais musulmane... Maintenant ça va mieux, les temps changent
De mon entourage proche il y en a eu, sous forme de provocations gentillettes mais régulières
Plus maintenant
blagues
Au niveau des repas ou des remarques
Ironie, sarcasme
Des commentaires déplacés, des blagues qui sonnent comme des jugements.
Amoureux.
pas vraiment, mais il est certain que socialement ce n'est pas toujours facile
Incompréhension - sectarisme - spécisme
Chez les personnes âgées parfois, ou sur les réseaux sociaux, on peut rencontrer de l'hostilité.
De moins en moins avec les années... toujours les memes remarques stupides et arguments infondés...
les personnes qui répètent "d'où viennent tes protéines ?" "tu verras un jour tu remangeras de la viande": rejet non pas de moi-même mais du régime en tant qu'il n'est réellement accepté par les autres
Idiotie
Je suis rarement invitées.
Violence verbale, moqueries, rejet de certaines personnes

Décrit comme « Secte »
Mon choix de vie alimentaire ne serait qu'un caprice...
Rare maintenant, mais beaucoup de moqueries
Moquerie surtout lorsque nous sommes nombreux
Remarques, pas de plat adapté dans des buffets d'occasion
De la part des anti écolo et des néo médecins diplômés de Doctissimo xD
Exclusion de certaines invitations
Remarques contre le végétalisme ( t'es carencé, l'homme mange de la viande depuis toujours, et le lion qui chasse la gazelle alors ?...)
Critiques, pas de remise en question
Moqueries, scepticisme, doute concernant les bienfaits de l'alimentation
Il m'est déjà arrivé d'entendre des gens de ma famille me dire que je ne viendrai plus manger chez eux ... On a aussi les commentaires méchants ou les "pour une fois ça va pas te tuer" ... On a aussi les gens qui sont au courant, qui vous invite à manger et qui vous prépare des plats qu'ils savent que vous ne consommez pas ... Je crois que je pourrais écrire un roman là-dessus.
Sous toutes les formes : Moqueries Attaques verbales Critiques Jugements ...
Mis à l'écart dans une vie sociale proche... repas familial, anniversaires etc
De l'incompréhension et de la défiance , genre, comment tu fais moi j'adore la viande.
« Trop extrême » on renvoie que ça soule
Toutes formes.
Quelle idée ! Ça changera rien ! La viande c'est bon ! On n'y peut rien, pourquoi vous vous compliquez la vie ! Vous êtes dans une secte ?
Moins d'invitations 😂
On me qualifie d'extrémiste, on affirme que mes soucis de santé découlent de mon régime alimentaire, etc ...
Qu'on est débile on va être malade
de l'incompréhension
Moqueries, gaslighting
Rarement , lorsque cela arrive on est moqué et on nous ressort à chaque fois le coup de la salade qui souffre aussi... surtout des petites remarques déplacées ou des "blagues" de la part de la famille et des amis, et sur internet si on lit tous les commentaires ou tweets négatifs sur le véganisme l'hostilité des gens est monstrueuse
Que mon alimentation n'est pas assez protéiné, que je fais partie d'une secte
Qqs fois avec la famille qui ne comprend pas ce choix et certains amis qui nous ont "connu avant..."
Critiques injustifiées, questionnements absurdes
commentaires négatifs d'amis / famille, pas de compréhension dans certains restaurants
Mon oncle refuse de participer au repas de famille s'il n'y a pas de viande au menu.

Critiques
Souvent des jugements, de l'incompréhension, des moqueries
Houla, tout les jours, j'en passe : tu vas avoir des carences, t'es extrémiste, les éleveurs aiment leurs animaux, tu nous fais chier, c'est pas bon, tu manges rien, t'es blanche, ton chat va être en mauvaise santé, les hommes préhistoriques mangeaient de la viande .....
remarques et décrédibiliser
La famille qui "oublie" lors des repas de famille
Les amis ne veulent pas aller dans des restaurants végétaliens
Au début par mes parents
jugement, et ignorance des autres
pas invitée aux repas / pas de préparations spéciales etc...
Je ne peux pas participer aux événements sociaux impliquant exclusivement des produits animaux.
Les gens s'imaginent souvent que j'essaie de les "convertir" même si je ne dis rien
La certitude de la part de certaines personnes que ce régime n'est pas "suffisant", ou qu'il n'a pas de base scientifique/médicale (ou même, plus rarement, qu'il est lié à des mouvements politiques ou des sectes)
Pas de rejet à proprement parler, mais une remise en cause permanente
Incompréhension
Notamment dans le cadre familial, par une rupture des liens de complicité notamment avec les hommes plus âgés
En dehors des grandes villes, dans ma famille où c'est presque vue comme une tarre chez certains mais ça reste pour moi extrêmement minime et ne me pose pas de problèmes. Dans mes relations romantiques c'est un peu plus délicat
Encore familiale mais de la part de la belle famille, impossible de prendre un repas sans médisance et attaques verbales. Posent des questions sans forcément s'attendre à ce que je n'argumente derrière, ce qui les ennueie, alors que je devrai juste me taire à les écouter se satisfaire de leurs critiques. Ne veulent pas manger ce que je cuisine alors que tout les produits proviennent de leur garde manger.
Paraît chiant à leurs yeux
Plus d'invitations à certains repas familiaux
Oui, un peu, forcément, mais en vérité beaucoup plus de fascination que de rejet véritable. Les personnes qui commencent immédiatement à le critiquer sont celles qui finissent par s'y intéresser le plus.
« Tu vas avoir des carences » « tu nous fais chier il faut revoir le menu »
C'est rare, car j'évolue dans un environnement bienveillant autour de moi (ma famille, amis, collègues sont bienveillants). Même s'ils ne comprennent pas tous mon choix. Mais ils le respectent. Au pire, ils me posent des questions.
plus du silence méprisant
Critiques
Je te répond pourquoi non, tout simplement que je suis un homme de 1m86 pour 85 kg, et que personne vient me faire chier pour ça, en revanche je sais que beaucoup de femmes sont critiques, je te laisse deviner pourquoi.
Parfois je reçois des moqueries car les personnes ne trouvent rien de plus intéressant à me dire.
Blagues / argumentaire vaseux

## 25. Si oui, comment expliquez vous ce rejet ?

Les gens n'ont pas envie de changer leurs habitudes, et mon point de vue les dérangeant
Ils ne veulent pas être mis face à leurs propres contradictions
Ces personnes là sont généralement très attachés à leur gastronomie, mais c'est surtout une mauvaise compréhension des régimes alimentaires d'une façon générale, comme si avoir de la viande et des produits laitiers dans son plat est essentielle pour survivre, alors que la preuve non. D'autres pensent que c'est trop extrême d'être végétalien, qu'on ne peut rien faire pour l'écologie en étant végétalien, que pour le cas des animaux "c'est comme ça la vie".
Méconnaissance et manque d'ouverture d'esprit je pense
Peut être une peur de l'inconnu, ou un sentiment de culpabilité
Le changement fait peur, les croyances du bien-manger...
C'est sûrement du au fait que le veganisme remet en question l'alimentation omnivore (qu'est ancrée dans notre culture/société). Les gens le prennent personnellement car ce sont des normes qu'ils ont appris et ne veulent pas remettre en question leur vérité.
Les végétaliens dérangeant. On les met face à des réalités qui dérangeant.... Et ils ne veulent pas le voir
Ignorance de ce qu'est le végétalisme, et sentiment qu'il n'y a pas une demande suffisante
Par génération à génération
La peur du changement et aussi la peur de la dissonance cognitive
Beaucoup ne sont pas informés sur les conditions de vie des animaux destinés à être mangés, et beaucoup ne savent pas qu'il faut enlever un veau pour avoir le lait
Souvent les personnes se sentent jugées (alors que ça n'est pas le cas). Elles se retrouvent confrontées à leurs choix, la dissonance cognitive et sont souvent mal à l'aise avec ça.
Il est plus confortable de ne pas savoir et continuer sa vie comme avant .. devenir végé demande un certain investissement (se renseigner sur le sujet) et changer certaines habitudes Les gens savent globalement que ce qu'il se passe derrière la viande/le poisson/autre est dramatique, mais il ne veulent pas ressentir la culpabilité d'y participer
Les gens ne comprennent pas et ne cherchent pas à comprendre, comme si on attaquait leur propre façon de consommer et mettait en péril leurs valeurs
Difficile de trouver des plats végé
Les lobbys du gouvernement qui racontent n'importe quoi depuis des décennies.
Les gens n'aiment pas la différence et ne veulent pas se remettre en question. C'est plus facile d'insulter ou de se moquer/rejeter plutôt que de se remettre en question et ouvrir son esprit.
ignorance, peur de reconnaître certaines évidences
Le fait de vivre de penser différemment, de ne pas rentrer dans « les cases »
L'ignorance
Ils ont des croyances très très forte, difficile de remettre en question l'éducation parentale ou scolaire
L'incompréhension et la non sensibilisation à la cause animale,
les fausses croyances, le lobby de la chasse
La perte de moyen, on lui fait quoi à manger, on va dans quel restau....
Les traditions sont hyper ancrées dans la société malheureusement, le mythe de manger de la viande=fort, viril etc La peur des carences
Peur de l'inconnu, des croyances sur les carences

L'ignorance
Le manque de connaissance sur le sujet, la peur d'être privé de quelque chose qu'ils aiment
L'inconnu fait peur
Archaïsme , instinct grégaire de la plupart des gens qui ont des difficultés à sortir du rang et à assumer leurs choix , à choisir la vie qui leur convient vraiment en dehors des modèles hérités et imposés .
Ces personnes ont été élevés de manière à trouver toute cette barbarie totalement normale. La vérité est souvent dure à avaler
Ce rejet s'explique par l'ignorance de ce qu'est le véganisme, certains me critiqueront parce qu'ils ont peur de faire face à leurs propres incohérences, ou parce qu'ils ont des idées reçues qu'ils veulent écouter coûte que coûte
culpabilité toujours plus ou moins consciente de participer à la mort d'autres animaux. Si il est dit que s'est obligé: régime min, cela se justifie. Si , par le fait de manger végétalien, on remet en question cette argument d'obligation, il n'y a plus que l'argument d'habitude ou de plaisir, qui devient moins moralement correct pour beaucoup
Les personnes n'aiment pas la différence et sont mal à l'aise d'être face à leurs propres contradictions (aimer les animaux mais les manger)
Les gens non informés ou butés
Des personnes qui se sentent attaquées dans leur façon de faire car elles se comparent et se sentent jugées
On est tous habitués dès le plus jeune âge à consommer des produits d'origine animale. Arrêter d'en consommer c'est sortir de la norme. Et j'aime bien questionner ces normes à travers l'activisme.
Du mépris vis-à-vis à des comportements peu communs ; une peur de savoir la triste "vérité" derrière une merguez ; la peur que l'autre soit malade (les fameuses carences) ; un simple rejet des personnes "radicales" en opposition avec les idées installées, qui veulent naïvement changer le monde
Sortir de la conformité
Énormément de manque d'information pour la plupart des gens et beaucoup d'égoïsme pour d'autres
La culpabilité et/ou la bêtise et méchanceté des gens
On n'a pas trop d'ouverture d'esprit là dessus en France
La non connaissance du sujet.
Stereotypes, mepris de la différence
Le malaise de la réalité des actes perpétrés pour "se nourrir"
Habitudes et modes de vie trop profondément ancrés, souvent méconnaissance des pratiques traditionnelles et refus de changer ses habitudes ou de voir ses valeurs remises en question. Parfois sensation de culpabilité ?
manque de connaissances, d'intérêt, dissonance cognitive surtout ++ etc
Non connaissance du véganisme , omnibulés par les carences
Je ne peux pas l'expliquer ce n'est pas leur habitudes. Je sais pas.
L'ignorance des personnes a proposé de ce sujet
La culpabilité, l'ignorance, le déni et la projection (projeter sur l'autre ses propres angoisses et sa haine quand on ne peut pas la reconnaître pour nous) : c'est nous qui devenons "dangereux" et "extrêmes" alors que nous soutenons un mode de vie respectueux et sans souffrance.
Par la désinformation, un manque de sensibilisation autour de la nourriture, un conservatisme ancré dans ce domaine (voire même une sorte de « sacralisation » de la cuisine et des traditions), le bouche à oreille de gens qui n'y connaissent rien, le refus de se remettre en question, la peur de s'engager seul dans un choix important,...
Les gens parlent de choses qu'ils ne connaissent pas et ont une idée préconçue des vegans qui est fausse, les médias et gouvernement nous font passer pour des extrémistes radicaux, mot qui fait peur aux gens. Et de plus peut être une volonté de pas vouloir se remettre en question, une dissonance cognitive



Les individus ont beaucoup d'a priori et ont parfois besoin de temps et d'être rassuré avant de se remettre en question
Peur et. Impression de jugement
Les non végétalien ce sentent menacés en contact avec les végétalien du coup ils deviennent agressif
Il renvoie aux personnes ce qui ne fonctionne pas dans leur manière de faire
c'est encore ce sentiment de penser que les végan ont une alimentation très restrictive donc ils ne peuvent pas se permettre de manger les mêmes choses que les omnivores mangent or que on peut voir maintenant de plus en plus que ce n'est pas le cas
Elles sont confrontées à leur dissonance cognitive, leurs propres peurs de changer de leur routine
Iels ont peur de la remise en question et du changement
on est catégorisés dès que le mot "vegan" est prononcé
Ignorance + éducation sans esprit critique de ce qui est et doit rester "normal et comme toujours". Peur d accepter qu on a pu se tromper et participer à ces horreurs depuis tant d années.
clichés, idées reçues
la peur
La majorité des gens se sentent coupables
L'ignorance.
Manque d'information et je suis souvent la première vegan qu'ils rencontrent donc je sors de la normalité
La.difference
cela s'explique par leur éducation ainsi que leur manque de connaissances
Les gens ont peur de la différence et des situations nouvelles. C'est déstabilisant d'inviter une végane à sa table quand on ne connaît rien sur ce mode de vie, d'alimentation, et encore moins sur les personnes qui le pratiquent. De plus il y a quelques années on passait tellement pour des sectaires illuminés qui passaient leur temps à casser des boucheries que c'était d'autant plus intimidant. Et puis, compatir avec celui qui va à l'encontre de la société c'est déjà faire un pas à l'encontre de la société, et ça, ça fait peur à beaucoup de gens qui tiennent à leur statut de normopensant, meme si c'est inconscient.
Aucune empathie envers les animaux. Je suis considérée comme la petite fille gentille qui aime les petits animaux mignons. Je suis d'un autre monde pour eux.
Je pense qu'il a un besoin de rester dans une zone de confort et de ne pas se remettre en question
L'éducation, les habitudes des gens, qui sont des fois fermés d'esprit et l'humain n'aime pas le changement.
peur du changement, refus de se confronter à une violence ignorée durant des années
Mon militantisme ne leur plaisait pas
La dissonance cognitive qui nous anime tous lorsque nous ne sommes pas (ou ne pouvons pas encore) être droit dans nos bottes ;)
La flemme pour eux de chercher une recette vegan
ignorance, confrontation des gens à leurs propres habitudes
Ils n'ont aucune excuse pour ne pas manger plus végétal et leur esprit et leurs habitudes spécistes ne veulent pas le leur faire entendre... Se remettre en question demande de la force et de la confiance en soi. Attaquer la personne qui est différente de soi est plus facile.
Les personnes se sentent jugées par mes choix
Les habitudes, la peur ou le refus du changement, la peur de rentrer dans une "secte"

La peur du changement, de la perte de "tradition culinaire", l'impression pour les caristes d'être jugés et leur sentiment de culpabilité.
Je dis souvent le mot cadavre a la place de viande.
La peur des gens de changer, ouvrir les yeux, être confronté au réel.
Incompréhension
Certain s'accroche à leur habitudes comme à morceau de leur identité. Certain ne veulent pas admettre qu'ils ont tort et que leur valeurs et leur actes sont parfois incohérents
L'ignorance tout simplement
Une méconnaissance et une peur de l'inconnu
Peur que je parle du veganisme et que je les pousse à réaliser leur dissonance cognitive et à les faire changer de leurs habitudes et attachements
Les gens n'aiment pas se remettre en question et être confrontés à leurs propres incohérences. La réaction première est souvent violente
Méconnaissance du sujet et peur du changement. Les médias n'aident clairement pas.
Il est plus simple de critiquer que de se remettre en question
La méconnaissance et les aprioris, la désinformation fait par les lobbys alimentaire
En France ,on reste très attaché à la viande ,au fromage
Peur de l'inconnue, peur de la culpabilité
Tout est une question d'habitudes (j'ai moi même rejeté les vegan a une époque)
sans doute par la volonté des personnes de ne pas se remettre en cause pour éviter la culpabilisation
La méconnaissance
Peur de la différence, besoin de dénigrer l'autre pour justifier ses propres choix
Nous leur renvoyons qq chose de brutal comme les vidéos d abattoir, ils pensent être plus sensible que nous.
L'ignorance et carrément le dégoût de certaines personnes.
Les humains on du mal à se remettre en question
Une méconnaissance du sujet, un sentiment d'offense face à une personne qui a fait des choix différents, une éducation culturelle qui n'encourage pas à l'ouverture d'esprit.
Car on touche la part la plus sombre des humain.es
Ce qui diffère dérange, les gens préfèrent leur confort plutôt que de voir la réalité
Les gens ont peur de ce qui est différent d'eux mêmes
Incompréhension
Il était fils d'élèveur donc on s'en prenait à sa culture, son éducation et surtout son identité
Ce que certains rejettent en nous est manquant en eux !
Je l'explique par le conformisme et la mauvaise conscience.
L'ignorance et le déni, pour se déculpabiliser
Peut-être que ces personnes sont déstabilisées car mon végétalisme les met face à leur propre consommation (excessive) de produits carnés alors qu'ils en connaissent les conséquences
Peur de l'inconnu, idées reçues véhiculées par les médias, les générations d'avant (grands-parents)...

Comme dit plus haut, les gens culpabilisent ou se sentent jugés car ils reconnaissent les raisons qui poussent au végétalisme (rappelés par la présence d'un végétalien et son exemple qui montre que c'est possible) et cela entre en conflit avec leur pratique ce qui génère un inconfort psychologique appelé dissonance cognitive. Une des réactions possibles à cet inconfort est l'hostilité envers le messager (ici la personne végane qui porte ces valeurs) et le rejet de l'information et des questions que cela soulève. Mais globalement il y a plus de positif.
Le refus de prendre conscience de la détresse animale ou simplement sa méconnaissance. La bêtise aussi. Parfois la méchanceté
Je pense qu'une partie du rejet vient du fait que les gens se sentent indirectement attaqués. Connaître les raisons de mes choix, savoir que je fais de bons choix mais que eux n'en sont pas capables car trop compliqué trop de privation... « je rejete son choix car moi je n'en suis pas capable »
Incapacité de flexibilité, de réflexion, de compréhension et de volonté de changement...
Cela remet en question les pratiques des personnes en face qui se sentent "jugées", agressées par la différence de mode de vie. (Cf théorie de la dissonance cognitive de Festinger...)
on dérange. Même pas besoin de faire des réflexions sur ce que les omnivores mangent. Ils ont peur d'être privés de ce qu'ils aiment. Ils se sentent accusés.
Le fait que les gens n'aiment pas être en face de leur contradictions
mon mode de vie remet en question celui des autres
Sentiment de culpabilité qui se retranscrit sur les personnes véganes
Peur de la différence, sensation d'être mis face à ses actions et incohérences, refus de voir la vérité dans toute son horreur, souhait de ne pas avoir à changer ses habitudes.
C'est la façon des autres personnes de se rassurer dans la dissonance cognitive qu'elles ressentent quand on leur fait savoir par notre régime ou nos convictions politiques que ce qu'elles font est éthiquement et moralement condamnable. De plus il y a le rejet habituel que créent les personnes quand d'autres n'adoptent pas les normes sociales majoritaires.
Ce rejet s'explique par un manque de connaissance du sujet de la part des personnes et un inconfort quant à ce qui diffère des normes.
Ne voient pas les bénéfices ou avantages
La méconnaissance
Pour moi il s'agit d'un manque d'ouverture d'esprit. Personnellement je ne suis jamais dans la culpabilisation envers les personnes qui mangent de la viande. Je ne leur parle pas de mes convictions de prime abord. C'est souvent eux qui commencent sur le sujet, pour finalement me dire que ça serait trop dur pour eux, que je suis folle, trop extrême, que mes raisons sont mauvaises ou alors simplement pour enchaîner sur des mauvaises blagues.
Négation is me speciste et besoin de Justifier omnivorisme
Les gens sont dans le déni et cela les remet en question
La méconnaissance, la peur, le jugement, le manque de volonté de comprendre...
Je pense que les gens sont en dissonance cognitive sur ce sujet et pensent (à tort) que c'est moi qui leur crée ce malaise interne, alors que c'est juste qu'en voyant un individu vegan ils ne peuvent plus ignorer leur propre conflit interne (qui n'a rien à voir avec moi au final). C'est de la projection.
L'orgueil, la bêtise, la peur du changement... l'habitude de la soumission aux codes établis
On s'oppose à la norme et l'on met peut-être en lumière les incohérences de la société.
Les gens se sentent remis en question dans leur propre consommation.

Le végétalisme lorsqu'il est accompagné de l'antispécisme est une position politique qui ne peut pas être évitée, et qui met à mal la cohérence des autres, qui peuvent se sentir attaqués dans leur confort, leurs croyances, etc... Comme nous ne sommes malheureusement que rarement des êtres de raison, les gens au lieu de réfléchir de façon rationnelle, se braquent, sont biaisés, et chercheront à fuir, ou à contre attaquer, ou à ignorer. Même le milieu médical n'y échappe pas...
Peur de l'extrémisme, peur d'être soi même jugé comme méchant parce que mangeur.se de viande
Souvent lié à la bêtise et l'incompréhension. Les gens rejettent naturellement ce qui est différent de ce qu'on leur a toujours appris...
ils culpabilisent
Parce que mon alimentation amène un reflet de la leur et au plus profond, ils savent que ce qu'ils font cause la mort.
Habitudes ancrées, lobby des POA hyper présent, et parfois les gens se sentent jugés par notre choix alimentaire sans qu'on ne leur dise rien. Je pense que tout le monde n'est pas en accord entre ses principes et son mode de consommation
Méconnaissance ou tout simplement dissonance cognitive
meconnaissance, certitudes sur ce qui est véhiculé dans les médias depuis des années
Habitude et éducations de gens.
Lobby, ignorance, Déni, sexisme
peur, et peu de connaissances de la part des gens
Je pense qu'il y a un gros manque d'information, la plupart des gens mange de la viande sans savoir comment elle est produite ou alors ils préfèrent fermer les yeux plutôt que de voir comment l'animal est élevé et tué. Je pense qu'il y a aussi une peur d'assumer d'être végétalien au risque d'altérer leurs relations sociales
Nouvelle manière de manger Habitude de manger de la viande et par quoi la remplacer ?
Cela interpelle, remet en question les valeurs familiales, culturelles, économiques
Par le manque de tolérance
Avec notre mode de vie, on vient bouleverser les fondamentaux de personnes qui ont des stéréotypes en tête, des idées bien arrêtées sur la nutrition, la santé, l'écologie et le bien être animal. Parfois, après leur curiosité sur notre alimentation et mode de vie, leur vient un sentiment d'infériorité (ou même de se sentir "accusés" de torts) qui même s'il n'est pas induit par le végétalien, provient de la confrontation entre nos choix et leurs préconçus. En conservant leurs habitudes, leurs plaisirs culinaires, et leurs traditions qu'ils ont depuis toujours (voire depuis "la nuit des temps" !), ils entrent dans un conflit interne et un rejet des idées exprimées car elles viennent ébranler toute une vision du monde. C'est donc un mécanisme de défense que de rejeter la personne, source directe de ce conflit, son discours et ses idées.
manque d'empathie, de prise de conscience et la conscience qui sait que consommer de la souffrance n'est pas normal mais c'est la norme de notre société.
Méconnaissance, pas faire d'effort de compréhension, sensible mais que rien ne changera
Croyances, habitudes, difficultés à changer
l'ignorance.
Les gens sont ignorants, c'est la première chose, puis ils ont peur car souvent c'est inconnu pour eux, puis vient le rejet parce qu'ils ne comprennent pas et ne veulent pas chercher à comprendre mais aussi parce que cela les renvoie à leur propre image, leurs fautes, leur inaction,...
La différence fait toujours peur, les gens se sentent vite agressés par notre position et se justifient toujours immédiatement lorsqu'ils apprennent notre régime.
J'ai répondu dans la question au dessus haha

Ils essayent de me rabaisser pour se valoriser eux-mêmes se sentant attaquer par le fait que j'arrive à être végétalien et pas eux.
Manque d'information pour le grand public + les minorités qui font du bruit et ont un comportement inacceptable (casseurs etc.) font malheureusement toujours plus de bruit qu'une majorité discrète.
Les gens n'aiment pas être mis face à leurs contradictions.
Les gens ont des fausses idées sur le sujet
Les medias qui nous font passer pour des énergumènes sanguinaires qui n'ont aucun respect pour leurs semblables. Les lobbies qui manipulent les politiciens. Les multinationales alimentaires qui nous cassent du sucre sur le dos mais veulent bien notre pognon. L'opacité du schmilblick alors que de simples discussions pourraient ouvrir des perspectives à certaines personnes. Les chasseurs...
L'inconnu, les gens n'aiment pas ce qu'ils ne connaissent pas. Le changement, les gens n'aiment pas changer leurs habitudes. Les médias/l'image qu'on reçoit des « vegan extrémistes », les gens ont une vision biaisée de l'antispecisme et de l'alimentation végétale en général, d'où de nombreux clichés, d'où les deux points précédents.
- Peur de la différence. - Association à des mouvements jugés extrémistes, violents. - Attachements bornés à des habitudes qui remontent à l'enfance et peur du changement. - Croyances....
Les croyances spécistes
Ce sont des réflexions qui font remettre en question beaucoup de chose dans un quotidien et certaines personnes ne sont pas prêtes pour cette remise en question. Souvent par égoïsme et/ou égotisme
Aucune idée
En me rencontrant certaines personnes s'interrogent sur leurs propres choix et se sentent obligées de se justifier. Même si je ne leur demande pas. Donc je ne pense pas que ce soit du rejet mais plutôt une forme de malaise qui s'exprime, de manière détournée. Dans ce cas je cherche toujours l'apaisement et j'évite le débat. Je préfère que la personne aborde à nouveau le sujet, cette fois ci avec curiosité, pr en parler.
Par incompréhension
L'incompréhension
Ce sont des personnes qui manquent certainement d'avoir reçu eux même empathie et compréhension. Donc j'ai plutôt de la peine pour eux.
ça remettait en cause la manière dont elle nous a toujours nourri. Ça lui faisait aussi changer ses habitudes de plats «familiaux» carnés et la valeur effective qui leur sont associée. Ils étaient synonyme pour elle de fête et «faire plaisir» à ses enfants.
Expliqué au dessus
Car la viande est ancrée dans les mœurs, par la tradition, depuis la chasse et que la force des lobbys a un impact considérable sur les autres alternatives possibles
Différence de mentalité
Les gens se sentent remis en question par notre régime de vie alimentaire et notre mode de vie différents. Ils le considèrent probablement comme une critique de leur propre mode de vie, donc réagissent par la critique ou l'agression.
Cela renvoie à une culpabilité chez certaines personnes qui ont aussi sans doute une sensibilité pour les animaux. Ensuite cela s'apparente à une sorte de mépris de classe pour certaines personnes.
Réaction projective à leur propres dissonance cognitives
Manque d'ouverture d'esprit et tradition locale. Je suis dans le Nord. Les gens aiment la viande dans le Nord et détestent qu'on vienne changer leurs habitudes et traditions alimentaireS.

La peur qu'on leur enlève leur saucisson de la bouche. Mais surtout le refus de se confronter à sa propre conscience.
Ignorance, réactance
J'imagine qu'ils veulent manger leurs cadavres tranquilles.
L'attachement à une tradition culinaire carniste. La nécessité d'affirmer sa domination sur les autres espèces
Manque d'information sur le veganisme
C'est nouveau encore pour l'être humain, il faut qu'il s'adapte et qu'on arrive à une conscience collectif
Je pense que ce sont des personnes qui ont l'impression qu'en choisissant un chemin différent de la plupart des gens, je remets en questions les fondamentaux de leur culture ou leur éducation. En tout cas de ce en quoi ils croient depuis toujours. Et ils le prennent comme une attaque personnelle ou se sentent jugés.
Mauvaise information, manque de culture et d'ouverture d'esprit
Traditions culinaires trop enracinée en certaines personnes
Un manque d'information sur le veganisme et un rejet sur ce qui ne correspond pas à la manière de vivre de certaines personnes.
Incompréhension vis à vis des différences d'âge
Je pense que les personnes se sentent coupables en face de personnes véganes (c'était mon cas quand on m'a dit "et du coup... t'adores les animaux mais tes chaussures là, c'est une vache tu sais ?" j'ai été méga virulente, j'ai tout nié, j'ai sorti des excuses bidons...)
Manque de connaissance de la part des gens, refus de remettre en cause leur alimentation
La peur du changement, de nouvelles idées, du "différent".
Les gens ne veulent pas ouvrir les yeux
La culpabilité, de n'être pas à la hauteur de mon engagement, et donc la conscience de ne pas être dans une pratique vertueuse.
Les gens ont des fausses idées sur le sujet
Les gens souvent trouvent ça compliqué, ils sont perdus dans le choix des aliments et ils ont peur que je les culpabilise dans le choix alimentaire.
Par refus de se poser les questions. Il y a des gens qui n'aiment pas les animaux, « très bien », mais ceux qui les aiment refusent de débattre réellement, probablement pour ne pas affronter les contradictions
Il y aura toujours des cons partout
Peur de changer et de se remettre en question, de voir la vérité, de changer ses habitudes alimentaires car trop ancrées dans leur vie depuis enfants.
Les gens rejettent la différence, le changement et ils ressentent de la culpabilité face aux gens qui agissent pour rendre ce monde meilleur
Les gens qui ne sont pas vegan se sentent tout de suite culpabilisés car le veganisme considère le bien-être animal et donc ce qui ne sont pas vegan contribuent au système de exploitation de ces animaux. Leur moquerie est un mécanisme de défense psychologique. Personne n'aime avoir le rôle du méchant. Ils s'appuieront sur le fait que les vegans représentent une minorité. De toute façon la société soutient toujours leur mode de vie qu'ils appelleront "normal"
par le manque d'information sur ce régime, par exemple le manque de protéines alors qu'en soit l'important est de manger équilibré peut importe le régime
Les gens sont accrochés à leur confort et pensent que c'est une privation. Et surtout ils ne veulent pas admettre qu'ils font quelque chose de mal. 0 remise en question
L'ignorance, le refus de se remettre en question de leur part (refus de regarder de plus près d'où provient leur alimentation et ses conséquences-donc agresser par défense ce qui déstabilise), la peur de la différence (qu'on retrouve dans le rejet raciste, LGBT+, etc)

Le végétalisme et encore plus le veganisme n'est pas une croyance mais repose sur des faits. Face à une personne vegane, les non vegans sont confronté à leur dissonance cognitive. C'est inconfortable et pris comme une menace. Aussi, l'inconnu fait peur.
Ce qui est difficile c'est de faire prendre conscience à celui qui rejette tout en bloque, lors d'un débat ou d'une simple discussion, qu'on n'est pas en train de le traiter de monstre parce qu'il mange de la viande, parce que souvent les gens le prennent pour une attaque personnelle, se sentent pointés du doigt. Je pense qu'il y a les facteurs éducatifs et familiaux (avoir été éduqué dans une famille de grands mangeurs de viande ou de fermiers, d'agriculteurs, à la campagne, en ville...tellement de critères différents) qui vont influencer ce rejet du végétalisme. La peur de perdre une habitude, un goût, quelque chose de familier et rassurant. La nourriture est liée à l'affect et à tant d'autres choses comme la "tradition", le fait de "partager" un repas, et de se dire que le changement nous interdira tout cela.
Selon moi, le savoir est un pouvoir. Ces gens-là manquent de savoir, mais sont pourtant d'autant plus persuadés de détenir LE Savoir. La remise en question de leurs certitudes est un bouleversement trop agressif pour leur confort de vie. Au fond d'eux, je pense qu'ils savent que ce que je fais est fort et nécessaire, et cela les confronte au fait qu'eux ne font rien, voire même empirent la situation par leur comportement. Il est plus facile de rejeter en bloc, de censurer l'autre. C'est le phénomène de la résistance au changement.
Déni des autres s'ouvrît les yeux, dissonance cognitive, peur de changer
A cause de notre société d'aujourd'hui beaucoup de personne ne pensent plus par eux-mêmes, ils penseront donc que tout cela n'est que complot et que non les animaux ne souffrent en aucun cas et qu'il est de notre devoir de les manger car "c'est comme ça depuis des millénaires". Certaines personnes ne chercheront pas à écouter vos arguments.
Déni et jalousie face à la volonté d'aller à contre courant de la pensée collective formatée par les lobbies. Certains n'ont pas le courage de sortir du moule.
Tout ce qui renvoi les gens à leur propre médiocrité suscite un rejet. La nouveauté et les changements d'habitudes surtout alimentaires font peur et cela implique le rejet.
Beaucoup de gens se voilent la face, face aux catastrophes en général... (crise climatique, massacre cruel, conditions d'exploitation d'humains et d'animaux...)
Parfois je ressens comme de la culpabilité émanant d'eux, bien que je leur explique que je ne juge personne.
intolérance, mauvaise connaissance
L'ignorance
On nous dit qu'on est compliqué, que ce soit pour les sorties ou pour manger. Certaines personnes ne sont pas assez ouvert et ont du mal à sortir de leur zone de confort.
Les gens ne savent pas ce que veut dire être végétarien/végétalien
Incompréhension, culpabilité, refus de se mettre en question,...
Les gens sont bornés et ont peur du changement ? Je ne sais pas l'expliquer. Je ne comprends pas.
Des préjugés, de la dissonance cognitive
Les gens sont bornés et ont peur du changement ? Je ne sais pas l'expliquer. Je ne comprends pas.
Je pense que la grande majorité des gens sait que j'ai raison mais ne veut pas sortir de sa zone de confort par peur du bouleversement donc je les mets face à leurs contradictions voire hypocrisie et je deviens gênante. Quant aux autres qui n'en ont rien à faire et s'en foutent, je les emmerde tout simplement et ils me prennent pour une folle.
Parfois seulement par manque d'informations ou alors de fausses idées reçues, ou alors je perçois ce rejet plus dans le sens où certaines personnes rejette ce mode de vie, simplement car ça les poussent à ouvrir les yeux sur quelque chose qu'ils n'ont pas envie de voir
peur de remettre en cause ses propres modes de vie
Voir plus haut
Les gens se sentent souvent jugés.

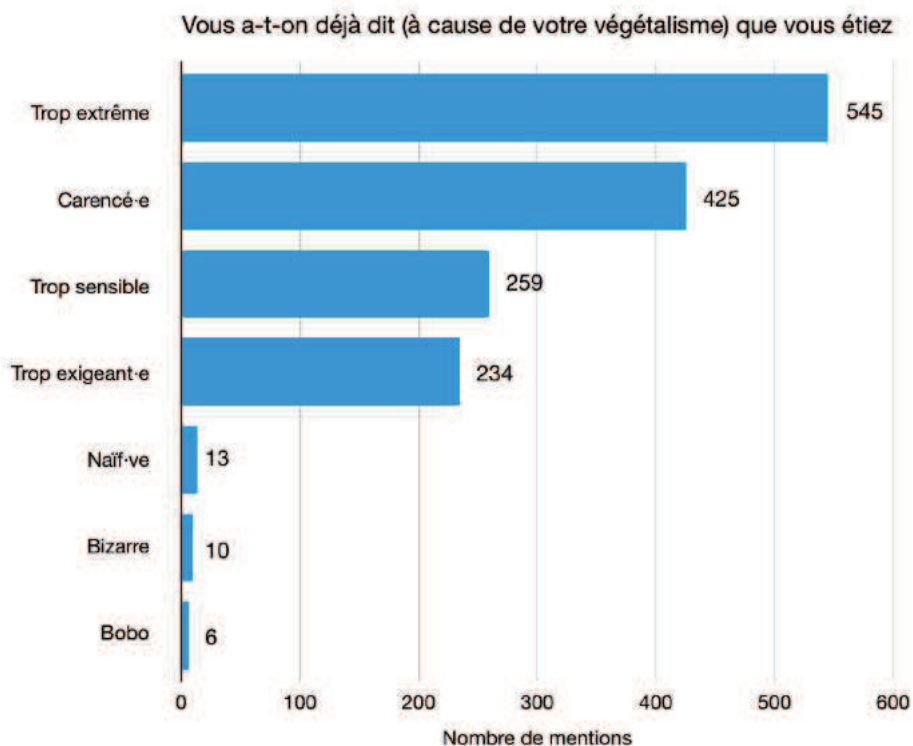
L'ignorance et la peur du changement.
Culpabilité par rapport à leurs propres choix
Refus de se remettre en question
Je pense que les gens ont besoin de se rassurer. Qu'ils se sentent agressés quand bien même on ne les oblige à rien. Peut-être qu'on est une sorte de miroir pour eux et qu'ils ne sont pas très fiers de l'image "sanguinaire" que ça leur renvoie. Les gens que je connais en tout cas, car tous sont convaincus d'aimer les animaux, mais en mangent. Je ne connais pas de gens qui s'en foutent réellement et clament haut et fort que les animaux sont à leur disposition et que ça ne leur fait ni chaud ni froid, même si ça existe.
Incompréhension
Sa s'explique pas
Le véganisme remet en question la norme, et les repas véganes ne sont pas accessibles partout
L'impression de se voir imposer un mode de vie, comme un prêtre ferait du prosélytisme, la peur de disparition d'un mode de vie, et peut-être au fond le fait de s'en vouloir de ne pas soi-même s'engager
stigmatisation des personnes vegan, et donc englobement de tous les vegan dans le même sac / méconnaissance du sujet / déni face à un questionnement pour soi-même et donc rejet ou moqueries
Spécisme, confort, médias... Les gens ont peur de sortir de leur routine et ne prêtent pas suffisamment attention à leur alimentation. Ils cèdent à la facilité (produits transformés, nutritionnellement inintéressant mais qui plaît gustativement, promotions dans les grandes surfaces)
peur du changement, culture beaucoup trop encrée, préjugés, vue comme une secte (voir des terroristes)
Concernant la rupture : je crois que l'autre n'a plus supporté que mes choix mettent en exergue les siens, somme toute peu recommandables.
L'ignorance et l'aversion, la peur d'ouvrir les yeux et se rendre compte qu'on contribue à un système d'exploitation absurde et injuste.
Mésinformation
Elle est débordée
Incompréhension et amalgame
Fermeture d'esprit
Génération de mes grands-parents, difficultés d'appréhender le sujet amenant une différence, entre autres
Les gens ne sont pas informés, pense que l'on va tomber malade ou que ce n'est qu'une passade
Cela remet en cause les valeurs de certains qui se sentent quelque part jugés de manger de la viande.
Je montre qu'on peut faire autrement si on le veut. Ce que les autres (desquels vient le rejet) ne font pas, alors que les valeurs qui sous-tendent le régime végétal sont difficilement contestables. Dissonance cognitive, peur du changement ou du regard des autres, égoïsme, déni.
J'ai déjà eu un date, et quand je lui ai parlé de mon alimentation, ça l'a fait fuir. Il ne voulait plus aller manger avec moi et a abrégé le date.
La peur de changer, le végétalisme touche à l'alimentation, démontre que ce que nous avons majoritairement toujours fait n'est pas bien Cela met les personnes face à une réalité qu'ils n'ont pas envie d'entendre
Dissonance cognitive
Idiotie
C'est chiant pour les convives. Peut-être un poil culpabilisant inconsciemment de manger de la viande à côté de moi ?
Cassure sans les repères, les traditions, la vie quotidienne



J'apporte mon repas où que je sois invitée pour être sûre de manger végétalien car les gens ne se donnent pas la peine de respecter mon alimentation
Les non végétaliens sont souvent mal à l'aise lorsque on aborde la condition animale (sans forcément la détailler ou critiquer) Certains s'identifient fortement à leurs coutumes et traditions
Ça entretient le fait que ce soit normal d'être cruel et de ne pas réfléchir sur nos pratiques individuelles
Refus de faire l'effort de cuisiner vegan ou les gens pensent que c'est trop compliqué, qu'il va falloir acheter des ingrédients chers et introuvables
Ca revoit certaine personne sur des fondement qui ils croyait acquit.
Méconnaissance et peur des gens
Mon engagement dérange et bouscule et ça d'autant plus que je fais du sport régulièrement
Mon engagement est amalgamé à des mouvements jugés extrémistes, comme par exemple l'antispecisme, pensée à laquelle je n'adhère aujourd'hui plus.
Ignorance, manque d'information, peur de l'inconnu, habitude, tradition, mensonges concernant les bienfaits de la viande et produits laitiers, stéréotype des méchants vegans à cause des médias
Je pense que c'est le mélange d'un manque de connaissance et d'un manque d'ouverture d'esprit. C'est courant à notre époque.
Je pense que le spécisme est la normalité et il nous est enseigné depuis notre plus jeune âge. Alors, lorsqu'on rencontre quelqu'un qui pense différemment et surtout qui ose le dire tout haut même lorsqu'il est seul face à la masse, ça doit déranger. Et puis, les personnes se confrontent à leurs incohérences entre leurs actions et leur façon de penser, et ça leur déplaît.
Les gens pensent que c'est pas salubre, et même une handicap social
Le fait que l'on soit différent
Habitudes alimentaires et système oppressif ancré.
Les gens sont mit face à un miroir et ça les culpabilise, c'est plus facile de rejeter la forme que le fond
La majorité des personnes a perdu son caractère et son libre arbitre à cause du système actuel crée pour ça ! Tout ce qu'on ne comprend pas fait peur, donc il est plus facile de rejeter ou de critiquer que de comprendre ou de se remettre en question.
Plus compliqué !
L'absence de réflexion, l'absence de respect de la différence, ...
Manque d'info et tolérance
Intolérance, mésinformation
Peur de voir la réalité de la souffrance animale
C'est rassurant et plus facile de rejeter l'autre plutôt que de se remettre en question
les gens se sentent souvent personnellement attaqué même si on ne fait aucune remarque
De la méconnaissance de l'alimentation végétalienne
Manque de remise en question et de possibilité de changement
Jalousie et culpabilité camouflée
incompréhension, méconnaissance, sentiment que c'est compliqué, pensée que les végans sont extrémistes
Car il est très fermé d'esprits et, je pense, ce sent attaqué lui même au travers des traditions.
Incompréhension

De l'incompréhension, une sorte de protection (je rejette plutôt que de remettre en questions mes croyances, mes valeurs, etc), dissonance cognitive
Mauvaise éducation, lobbies de la viande nous mentent depuis des décennies, le gens ont peur du changement, à cause des réseaux sociaux on ne lit pas les même informations, le clivage grandit donc...
Ils n'aiment pas les légumes (c'est LEUR explication)
Remise en question du modèle familiale ? Résistance au changement
je manges différemment ça les dérange ou on des craintes face à ma santé. Ou bien de très gros préjugés comme que les végé sont imbéciles et faibles
mode rien à foutre
Les traditions (le connu, les habitudes, le terroir) et le plaisir du goût prennent encore trop le dessus.
Les gens sont débiles et ils ont une image du vegan moralisateur et "extrémiste"
C'est pour moi une manière d'éviter d'avoir à faire face aux conséquences d'un régime à base de produits animaux (que ce soit sur sa propre santé, sur la vie animale, sur l'environnement)
Parce qu'être vegan, c'est être différent
Ignorance ! Peur des différences, le végétalisme
Se sentent culpabilisés et attaqués par mes choix politiques et ne sont pas capables de discuter
Dans le cercle familial : rejet face à certains particularismes de chacun construit autour du carné et de la cuisine (l'expert de tel recette auquel on s'oppose par le rejet de sa cuisine), le fait qu'on est considéré dans le milieu familial comme un gêneur pour qui on doit faire des concessions, faire des plats à part en plus ou qu'il mange différemment lors d'un repas partagé réduisant l'aspect du partage qui vient de l'hôte. Dans le domaine social courant en ville je ne l'explique pas vraiment. Dans le cadre romantique : c'est surtout de la méfiance du partenaire quant à notre intégration dans son milieu sociale, de se sentir obligée de modifier ses habitudes pour se rapprocher de celle de son partenaire (ce qui est une volonté courante que je vois chez mes partenaires féminins), ça casse un peu l'idéal futur du couple, la question des enfant se fait sentir beaucoup plus tôt (alimentation de ces derniers)
Incompréhension, peur pour la santé de mon compagnon qui à décidé de devenir végétarien quelques mois après que nous nous fréquentions. Iels pensent également que ce n'est pas lui qui à fait ce choix et que je lui impose, et ne lui pose donc aucunes critiques sur le sujet.
Ca les met face à leurs contradictions, donc mal à l'aise. Je pense, on n'en a jamais discuté ouvertement...
Mentionner son veganisme revient à mettre son interlocuteur face à ses propres lacunes, sa propre hypocrisie. Tout le monde clame aimer les animaux, tout le monde est fier de recycler ses déchets ou d'éviter l'avion, mais quand la viande ou le fromage est un incontournable pour eux, il leur est difficile de confronter une personne qui les met face à leurs incohérences. Se mettre sur la défensive est alors la réaction naturelle primaire.
L'imaginaire collectif rétrograde où un repas = viande et légumes
Peur qu'on leur "impose" la même chose, qu'on leur "quitte" leurs aliments chéris.
par l'incompréhension et un malaise car cela met les gens face à leurs contradictions
Manque d'empathie, de tolérance et de connaissance des enjeux
Les personnes qui consomment des animaux peuvent se sentir jugés face a quelqu'un qui revendique son végétalisme/veganisme.
Pas de connaissances exacte de la part des personnes voulant démontrer que ce régime n'est pas possible/ mauvais

## 26. Vous a-t-on déjà dit (à cause de votre végétalisme) que vous étiez :



## Dernière ligne droite !

## 27. Que pensez-vous des produits industriels végétaliens ?



- Cela permet d'avoir de la diversité mai...
- Ça dépend
- Ca reste des produits industriels donc...
- Je ne sais pas vraiment
- Je ne pense pas que ce soit la solutio...
- Je pense qu'ils aident à développer u...
- ca dépend lesquels
- Sa peut dépanner si pas le choix, ces...

▲ 2/13 ▼

- les deux, mieux que la souffrance ani...
- ils offrent une diversité intéressante bi...
- Peu d'intérêt pour la santé et continue...
- Les deux.
- si sont fait avec des bonnes matière p...
- Plutôt néfastes pour la santé, mais trè...
- Bénéfiques en premier temps pour les...
- comme pour le carné, il y a de tout, m...

▲ 3/13 ▼

- Ils ne sont pas dans mes moyens.
- Ca dépanne
- Pratique
- Indifférent
- Le même problème que les produits in...
- Il m'arrive d'en consommer mais en rè...
- je n'ai pas d'avis, je privilégie les alim...
- Peuvent aider à faire la transition

▲ 4/13 ▼

- Ils normalisent... mais s'éloignent parf...
- Les deux. Bénéfiques pour la cause c...
- Aucun avis
- Ça permet à beaucoup de gens de tra...
- Ca depend desquels. Votre question e...
- A éviter, mais de temps en temps c'est...
- Il y en a il faut les prendre avec des pi...
- J'en suis satisfaite, plus ou moins

▲ 5/13 ▼

- J'en trouve certains bons mais si le go...
- Mitigée. Je suis encore dubitative...
- C'est bien pour celles et ceux qui veul...
- les nuggets de soja ne sont pas pires...
- Intéressants de temps en temps pour...
- Il faut faire la part des choses et éviter...
- Ni l'un ni l'autre
- Ça peut être une bonne alternative po...

▲ 6/13 ▼

- ca dépend
- C'est bien qu'ils existent car ils facilite...
- benefiqued et nefasted
- Ça dépend quoi et quel marque... com...
- Tout est question de fréquence/ quanti...
- À bannir !
- Je suis réticence aux produits industri...
- Un peu des deux, mais cela reste de li...

▲ 7/13 ▼

- C est une alternative dans notre mond...
- Ça dépend du degré de transformation
- Mal bouffe mais utile de temps en temps
- je n'en consomme pas vraiment mais j...
- Ils sont une bonne alternative à la via...
- Ils sont plutôt néfastes au niveau des...
- Tout dépend lesquels
- ça dépanne bien ! bon dans le sens o...

▲ 8/13 ▼

- Les produits végétaliens industriels qu...
- Il faut regardé mais certains sont très...
- C'est bien de temps en temps mais le...
- Je n'en vois pas l'utilité d'en consommer
- C'est clairement de la merde industriel...
- Pas d avis
- oui et non
- Pas d'avis sur la question

▲ 9/13 ▼

- Bénéfiques et néfastes a la fois
- Ça dépends du produit et de ces ingréd...
- Bonnes comme mauvaises surprises
- Je suis mitigée etant plutôt pour un m...
- Pas intéressé.e mais utiles pour les p...
- pour un végétalien ça dépanne, pour...
- Comme tout produit industriel, ils sont...
- Entre deux

▲ 10/13 ▼

- Selon leur ressemblance aux produits...
- En consommer peu
- bien pour les personnes en transitions...
- Idem que tous les autres
- Ils sont souvent fabriqués en fonction...
- Ils peuvent être utiles pour faciliter un...
- Pas plus que les produits industriels c...
- Sympa

▲ 11/13 ▼

- ça dépend
- Pourquoi pas de temps en temps si o...
- Si ça peut aider tant mieux mais je ne...
- Ça dépend, difficile de faire des génér...
- et cher
- Avec modération car cela reste un pro...
- Bonne alternative quand la viande no...
- Parfois pratique en dépannage

▲ 12/13 ▼

- Ni l'un ni l'autre, c'est sympa d'offrir une alternative.
- Je préfère faire moi même
- Ça dépend lesquels
- Opinion mitigée
- Other

▲ 13/13 ▼

## 28. Si vous pensez qu'ils sont plutôt bénéfiques, pourquoi ?

Ils contribuent à propager le véganisme en permettant de retrouver des saveurs qui pourraient nous manquer en supprimant les POA

les similis carnés, par ex, permettent de cuisiner rapidement des plats (type steack, saucisses) qu'on aimait manger avant

Personnellement je n'en consommé que très très rarement. Mais bénéfique lorsque la nourriture ressemble à la viande pour les viandards mais également pour faciliter une invitation par des carnés chez eux.

Il permettent de démocratiser et de faire découvrir le végétalisme aux personnes omnivores qui peuvent s'initier comme ça.

Car cela permet de démocratiser la cuisine végétalienne

Ils permettent à tous d'avoir accès à une alimentation végétale, facilement

Ils aident à remplacer la viande lors d'une transition de régime
Ils sont faciles et utiles
Ils permettent une transition végétarienne à végétarienne très facile
De plus en plus bons et pratiques
Pas très bons pour la santé mais pratiques pour les non cuisiniers et paresseux ;)
Pour faire découvrir ...
rendre accessible l'alimentation végétalienne au plus grand nbre (hors magasin bio) ; permettre à chacun de diversifier son alimentation même les non vegan
Car ils représentent ce que la majorité des gens aime consommer
Sain
Gain de temps et d'énergie Apport de prot facile
Démocratiser l'offre
Ils aident au quotidien les personnes comme moi qui n'aiment pas cuisiner
Permetts une transition en douceur
Ils facilitent la vie : déjà tout prêt et assaisonné, vite réchauffé Car quand on est vegan on cuisine quand même pas mal, donc c'est sympa de gagner du temps sur certaines choses Et puis on retrouve des goûts et textures qu'on aimait bien avant
Pour apporter des idées repas
Ils rendent visibles les produits
Ils peuvent facilité la transition
Même si j'évite au maximum ces produits pour ma part je pense que c'est mieux qu'ils existent dans une certaine mesure car tout le monde n'est pas prêt à n'acheter que des produits locaux et tout faire soi-même. Par exemple pour les personnes désireuses de changer mais qui manquent de temps ou ont la flemme il vaut mieux une alternative végé même si c'est industriel que d'acheter de la viande industrielle puisque dans tous les cas la personne cherche quelque chose de tout fait. Et en dernier recours ou par facilité pour s'intégrer ou pour les personnes justement qui cuisinent pour un végé mais ne le sont pas ça facilite les choses
permet a ceux qui ne cuisinent pas, de manger moins de viande
Permettent aux gens de tester
c'est une alternative et c'est bien que les supermarché democratise d'avantage
Transformer les produits permet d'avoir une plus grande diversité d'aliment à disposition de tous, pas besoin de savoir bien cuisiner ou d'y passer un temps fou
Ils permettent aux omni de tester des alternatives qu'ils n'auraient pas essayé de cuisiner d'eux même
si ils ont des ingrédients sains et qu'ils ne sont pas fabriqué par une boîte qui est réputée pour sa viande
C bien pratique
Ils permettent à ceux qui se lancent dans le végétalisme d'y aller par étape et à ceux à qui la viande manque de retrouver un goût ressemblant
Réponse au-dessus ducoup
Ils permettent une transition plus facile et aide les foyers qui n'ont pas beaucoup de temps pour cuisiner ( tout comme les autres produits industriels)
Pour faire découvrir la nourriture végétale au plus grand nombre
Ils permettent une vraie transition pour ceux qui ne savent pas par où commencer, et ceux qui n'ont pas nécessairement arrêtés parce qu'ils n'aiment pas le goût

Ils ont du gout, cela permet de se faire plaisir sans culpabiliser, cela permet aussi d'augmenter la demande pour ces produits et donc d'avoir davantage de choix dans les magasins, ce qui augmente la visibilité de ce genre de produits pour que les omnivores aient aussi la possibilité de les acheter et les goûter
correspondent au mode d'alimentation d'une partie de la population, soit de façon régulière, repas hors de chez soi, le midi, ou en déplacement, gare, aire d'autoroute.
C'est une bonne alternative pour manger varié surtout quand on ne cuisine pas forcément beaucoup
Car ils ont en général un impact carbone moindre qu'une alimentation industrielle carnée, et qu'ils ne permettent (généralement) pas la souffrance animale
Tout dépend de quels produits on parle, mais à priori au moins ils ne font pas de mal aux animaux.
Ils permettent de transitionner plus facilement vers ce régime alimentaire et de ne pas avoir à passer des heures en cuisine si on aime pas ça
Permettent l'accès au plus grand nombre au régime végétalien.
Accessibilité
Ils permettent une meilleure transition vers le végétarisme : au lieu de manger un steak de bœuf, j'achète un steak vegan, du lait végétal à la place du lait de vache, quand on remplace le produit, sans changer l'habitude en elle même, c'est plus simple.
Ils dépannent et permettent de normaliser cette alimentation pour ceux qui sont pressés
Ils témoignent d'un changement de mode de consommation ; engage les conversations sur l'antispécisme : et sauve un repas de dimanche soir quand la flemme nous prends !
possibilité d'avoir des repas "tout faits" rapide quand ont n'a pas le temps de cuisiner
Car ils permettent d'avoir une alternative a la consommation d'animaux
Ils permettent de varier et de gagner énormément de temps
Ils donnent le choix piur ceux qui ont l'habitude de manger des produits industriels d'avoir une alternative. De plus c'est utile pour les transitions.
Moins d'ingrédients pour certains
Pour aider pour des transitions
Ils permettent de démocratiser le mode de vie et le rendent accessible.
Ça me désole de voir les grandes marques (de viande notamment) sortir des produits végétaliens, mais je pense qu'ils sont nécessaires pour la diffusion de ce mode alimentaire
Ils offrent le choix de la facilité aux personnes qui sont en phase d'évoluer vers moins de protéines animales et pèsent dans le portefeuille des actionnaires pour faire évoluer les habitudes d'achat.
Dans l'idéal, on disposerait facilement de produits de meilleure qualité, mais les produits industriels peuvent fournir un peu plus de souplesse aux personnes qui ont des difficultés à investir de l'énergie quotidienne dans la préparation des repas
permettent un meilleur accès, pas cher à des produits, dans l'ensemble je trouve ça plutôt positif pour l'accessibilité même si ça engendre + de déchets, pas forcément bons à la santé etc
Ouverture au public plus large
Un choix plus conséquent en faisant la promotion de ce type d'alimentation. Banalisation
Gain de temps
ils montrent qu'on peut manger un burger à base de seitan ou de soja, ou de pois chiches mélangés à de la betteraves etc. bref ça donne du choix et des saveurs que certaines adorent. ainsi, ces produits peuvent aider des personnes à faire leur transition vers le véganisme
Il faut généraliser et démocratiser l'accès Aux bons produits qui font plaisir
Répandre les alternatives aux produits carnés plus facilement, même aux pressés ou mauvais cuisiniers

Pour une transition plus facile et ne pas avoir l'impression de "perdre" quelque chose dans son assiette. Mais le soja et les légumineuses peuvent aussi aider à ça. C'est aussi un plaisir de pouvoir avoir de la "junk food" végétalienne de temps en temps.
Car ils ont en général bon goût et sont accessibles pour toucher les curieux qui ne mangent pas végétaliens, ça peut être un bon moyen de se défaire de ses préjugés. Ils sont aussi pratiques pour ceux qui sont pressés, ou n'aiment pas toujours cuisiner
Aident des gens à consommer moins de viande
Pratique, bon en goût
Cela permet de se passer de la viande
Surtout pour les personnes végan qui n'ont pas la force de cuisiner qui n'aime tout simplement pas cuisiner. Dommage parce qu'on voit de plus en plus de personnes qui sont végan mais qui savent cuisiner or que on parle pas de vegane qui ne savent pas et qui ne veulent pas forcément cuisiner.
Généraliser ce mode de consommation, le rendre plus accessible et visible
Démocratisation du végétalisme, praticité
Permet à des non vegans de s'intéresser à l'alimentation végétale et donc de toucher plus de personne
Democratisasson
Ils peuvent aider dans des transitions
ils respectent les animaux et incitent à se tourner vers le végétalisme
Ça peut sauver des vies
ils apportent des options aux personnes qui sont curieuses mais ne savent pas comment s'y prendre, puis pour moi aussi, des fois quand j'ai la flemme de cuisiner un steak beyond c'est facile.
Voir ci dessus
A courte période, ils peuvent permettre à certaines personnes de passer le cap en gardant un confort
ils sont bénéfiques car permettent aux personnes se tournant d'office vers de la nourriture industrielle de se rassurer, se faire plaisir, répondre à leur besoin
C'est pratique pour les gens qui ne cuisinent pas et se font cuire un steak par facilité, ils trouvent ainsi des alternatives variées et goûteuses.
Solution de facilité bon pour le moral
Cela parlera à un public plus grand, et ainsi éventuellement, à de nouveaux consommateurs.
Parce qu'ils banalisent et donc normalisent le veganisme
Pour palier aux habitudes alimentaires et émotionnelles déjà mises en place dans notre société
Ils apportent les consistances des plats traditionnels dont on peut être nostalgique parfois
cela permet aux personnes qui débutent leur régime végétalien de faire une transition mais après pour ma part je n'ai pas eu besoin d'acheter des produits indus car je me suis toujours débrouillée pour trouver une recette sur internet d'un plat ou de gâteau à végétaliser
Certains ont une très bonne composition et rien que le fait qu'ils soient sans viande animale c'est très bénéfique
Pour offrir la possibilité aux gens qui n'ont pas le temps de cuisiner, ou qui souhaitent pour x raisons de rester dans leur consommation de nourriture indus et préparée, de suivre leurs convictions en ayant des repas un minimum équilibrés. Ça ouvre également la possibilité à ceux qui ont beaucoup de mal avec le goût de l'alimentation végétale brute de végétaliser un peu leur alimentation. Ça encourage le réductionnisme (flexitarisme) ce qui à terme peut aider la cause, notamment en déstigmatisant le véganisme puisqu'il devient plus facile / accessible. Et puis ça fait du bien de retrouver des saveurs voisines à celles qu'on appréciait pourtant avant !
ça permet de démocratiser le végétalisme donc dans un objectif protection et respect des animaux c'est bénéfique.
Bénéfique pour montrer la voie

pour permettre une transition vers l'alimentation végétale quand on ne sait pas beaucoup cuisiner ni quels ingrédients consommer, pour ne pas être à part lors de repas conviviaux (ex: fromage pour la raclette), quand on n'a pas le temps de cuisiner
Ils permettent une transition plus facile ainsi que la découverte pour les personnes carnistes.
Ils permettent au grand public de découvrir des nouveautés qui ne blessent aucun animal
Leur composition est en général assez clean et beaucoup plus que les produits industriels avec produits d'origine animale. On peut trouver notamment une plus large offre en produits bio
Ils peuvent être une bonne alternative pour transitionner ou 'convertir' mais ils ne sont pas viables sur le long terme en terme écologique et sur le plan sanitaire (souvent très salés, sucrés et plein de "E quelque-chose")
Pratiques
pour une transition c'est plus simple
ils rendent accessibles l'alimentation végan à un plus grand public et augmentent la variété de produits à disposition
cela montre qu'on ne se nourrit pas que d'herbe, et aide surtout à l'intégration du végétalisme dans la société, aide à la transition de certain.es... plus il y en aura, plus ce sera « normal » et moins nous passeront pour des extrémistes.
Ils prouvent qu'on ne mange pas que des graines ^^
Certainement pas écolo ni bons pour la santé, mais clairement plus économiques pour la planète que les produits issus de l'élevage. Et permettent une transition plus facile pour les gens qui souhaitent faire ce changement.
Ça donne la possibilité au curieux de manger autrement.
Peuvent être utiles dans le quotidien
Ils rassurent les gens qui ont peur de la privation ou de l'absence de plaisir gustatif ou du changement d'habitude
Popularisation du mouvement vegane
Car ils rendent beaucoup plus facile ou envisageable une transition vers une alimentation végétale, et parce que ça fait plaisir de manger ce qu'on avait l'habitude de manger lorsqu'on était omni : burger, hot dog mais aussi de vrais petits plats (j'utilise des émincés de blé et soja pour remplacer le poulet dans des recettes par exemple)...
Peu être juste pr gagner du temps et encore
tellement pratique + s'ils peuvent aider des gens à devenir végan c'est cool
Ils répondent à certains besoins de notre société moderne : la rapidité déjà. C'est important de trouver en magasin des aliments qui puissent faciliter la vie des personnes débordées. Et pour les similis viandes ou simili fromages, je pense qu'ils apportent des solutions efficaces pour ne pas trop modifier nos habitudes alimentaires acquises depuis l'enfance.
Ça ouvre l'univers à des gens qui ne le sont pas
Cela montre qu'il est facile de manger vegan
Encouragent les carnistes à essayer des plats sans cruauté
Il permettent de rendre le végétalisme accessible à tous et facilitent le quotidien.
Accessibilité au transitionnement alimentaire
pour leur côté pratique...Mais fleury Michon faisait des saucisses végétales, ça sent quand même l'escroquerie. Tout cela reste financier et non un engagement en faveur des animaux, je ne suis pas dupe!
Variation des plaisirs
Démocratisation de la nourriture vegan sur le marché
Démocratisation, accessibilité
Pour une transition alimentaire facile, rassurer les gens qui ne souhaitent pas abandonner certains goûts, faire découvrir, avoir des options rapides, créer de la demande pr à terme baisser celle de produits animaux
car ils sont une bonne alternative aux produits carnés ou issus de l'exploitation animale et à la portée de tous
Bio et de bonne qualité nutritionnelle
Ils sont indicateurs que les choses peuvent changer quand les consommateurs modifient leurs habitudes



Si ça peut aider à la transition de certains alors pourquoi pas
Ils permettent au plus grand monde de découvrir des simili carné
Se marie bien avec les omnivores, un sentiment d'appartenance face à de la nourriture qui ressemble à de la viande donc ça donne le sentiment que ce n'est pas si différent.
cela permet de ne pas se sentir privé de certains plats, de pouvoir manger "comme" les carnivores, sans la mort en prime.
Car il permet de montrer que la nourriture est la même sans exploitation
Bonne façon de remplacer les produits animaux / manger végétalien facilement sans avoir à cuisiner
ils permettent de faire découvrir le régime au grand public, et bien qu'ils soient peu économiques, ils permettent parfois un gain de temps
Ils ne font pas souffrir les animaux et incite les carnivores à consommer des produits végétaliens
Impacts sur les omnivores
Permettre aux végans d'avoir la même vie que les omnivores et normalise ce mode de vie
Ils peuvent permettre à certaines personnes de devenir végétaliennes en leur proposant des produits similaires aux produits carnés
Ils peuvent être appétissants.
C'est cool avoir plus d'options et je préfère donner de l'argent aux entreprises qui ne blessent pas d'animaux.
Pour les personnes curieuses, débutantes, et pour dépanner pour manque de temps.
Ca normalise le veganisme pour les non-vegan, et cest des options pratique et rapide (a l'occasion)
Pour amener plus de personnes à adopter ces produits
Pour faciliter le végétalisme au plus grand nombre, qu'ils soient plus accessibles.
Car ils font concurrence aux produits animaux et se trouvent dans les commerces ou la majorité des gens font les courses. Donc c'est benefique pour les animaux.
Ils mettent le végétarisme à la portée de tous (pas besoin d'aller dans des magasins spécialisés)
Car ils donnent une alternative simple mais pas forcément accessible par toutes
Ils permettent un accès plus facile à cette alimentation. "je ne pourrais jamais me passer de [...]"
Car ils « démocratisent », démystifient le végétalisme, et le rendent visible et accessible.
Ils sont bénéfiques si leur but est de faire en sorte que plus de personnes deviennent végétaliennes pour les animaux sans le sens de sacrifier un goût ou une texture de POA
Car de par leur production et distribution massive ils permettent de visibiliser et démocratiser rapidement (à condition qu'ils soient accessibles financièrement et bons) les alternatives et permettent aux personnes végétaliennes de faciliter leur accès à une nourriture variée et rapidement préparée.
Pour se faire plaisir de temps en temps
Ils ont leur place pour toucher un large public
Plus d'offres = plus d'accessibilité au veganisme // ça facilite la transition de beaucoup de gens // c'est intéressant scientifiquement de trouver des goûts et des textures en végétal // peut aider à équilibrer son alimentation //
Simplification des repas
Si ça peut permettre à d'autre personne de transiter plus facilement vers des repas végétaliens.
On va pas faire du 100% bio artisanal en un coup, donc en attendant, bien que les gens decouvrent le vegetal, qui est tout de meme souvent moins polluant
Ils peuvent aider à faire une transition, permettre de montrer qu'il y a des alternatives faciles.
Ils permettent une diversité d'accès.
Ils apportent un confort gustatif qui pallie à l'habitude des produits animaux pour les personnes qui ont du mal à s'en passer.

Parce que les gens aiment manger de l'industriel, du tout fait, du rapide. Même si c'est de la merde et pleins de sucres/additifs etc
Les gens vont pas soudainement abandonner les pizzas et les mcdo pour faire cuire leurs lentilles et faire eux même leurs pâtes à pizza. C'est utopique de penser qu'on peut avancer sans les industriels et c'est important de proposer des alternatives végétales partout et à des prix attractifs.
Si en plus de demander aux gens d'arrêter la viande (et le lait miel etc) on leur demande de se mettre à tout cuisiner eux même et se fournir uniquement chez le petit producteur de fruits locaux... Ça fonctionnera pas, trop de changements trop de complications etc
Démocratise la nourriture végétale.
Ils démocratisent le veganisme
Ça peut faciliter la végétalisation des plats
Ils aident la transition des omnivores ou les aident à réduire leur impact environnemental et aide les êtres animaux
Certains comble l'apport en proteine
facilité de transition, adaptation vegetale de plats
Ils évitent la consommation de produit d'origine animal
Apportent de protéines
C'est un premier pas vers le changement, cela témoigne de la demande croissante et rend l'offre plus accessible.
Diminution du nombre de meurtre d'animaux, gain de temps cuisine
certain sont sons, peu d'aliments transformés et très bons en plus d'être pratiques
Selon les produits, ils peuvent avoir un apport en protéines non négligeable si on à pas le temps de tout faire maison
C'est vrai que c'est pratique parfois quand on a la flemme de faire à manger. Puis cela permet aussi peut être aux flexi d'éviter la viande plus facilement.
a defaut de pouvoir faire moi_ meme
Ils proposent une alternative le temps de s'adapter et de trouver des produits non transformés.
Ils entrent dans le conscient collectif
Expliqué dans la réponse
ils permettent aux personnes qui disent "aimez trop la viande ou le fromage" de goûter des aliments qui ont ce goût sans la souffrance. ils permettraient une bonne transition pour celles-ceux qui veulent lâcher.
une manière de faciliter l'accès au végétalisme
C'est un substitut comme un autre quand on a pas le temps de cuisiner et ça peut amener des gens omnivores à les consommer
Ils permettent à ceux qui veulent essayer de le faire avec facilité sans changer vraiment leurs habitudes
Cela ouvre le possible à plus de monde
Souvent ce sont des marques bio qui proposent des produits végétaliens et la bio contient des ingrédients de meilleure qualité la plupart du temps
Ils permettent aux omni de découvrir la nourriture végétale. Nous sommes un couple mixte, il aime consommer ce genre de similis, car je refuse qu'il cuisine de la chair. C est un bon compromis. Et puis certains sont franchement bons.
Ils permettent une approche douce pour les omni et les personnes s'orientant vers un régime végétale. Ils représentent la facilité.
Ils sont très utile si l'on manque de temps pour faire à manger, ou également pour ceux qui aiment pas cuisiner mais qui veulent le devenir.

Ils permettent de faciliter la vie pour les omni qui veulent faire à manger à un végétalien, peuvent faciliter une transition en douceur et par jour de flemme, c'est toujours pratique d'avoir cette option à portée.
Parce que plus accessibles ils seront et plus consommés ils seront. Le but c'est que les gens non vegan trouvent des produits vegans avec facilité.
Car on a pas toujours le temps de tout cuisiner soit même, et de temps en temps ça dépanne et c'est plutôt correct côté goût et pas trop excessif côté prix.
Variété de choix et « intégration sociale » par ex grillades, fondue, raclette
Marque eco responsable, produits naturels, ingrédients sains
Ils permettent aux gens de faire une transition vers une alimentation végétale plus facilement (on évite le biais de l'inconnu et du changement). Ça permet de continuer de manger ce qu'on a l'habitude de manger, mais en version végétale.
Certaines personnes ont l'habitude de consommer quotidiennement des produits industriels, ca permet à ces personnes de devenir végétaliennes sans changer complètement de mode de vie.
Pour les animaux (par rapport à l'indus omnivore) pour l'écologie (par rapport à l'indus omnivore) pour la santé (sans cholestérol animal)...
Propose des solution simples pour ceux qui veulent changer d'alimentation
Gain de temps
ils permettent d'effectuer une transition simple sans vraiment changer le contenu de nos assiette
Si ça peut aider des personnes a manger moins de produits issus de l'exploration animale c'est bien, chacun fait ce qu'il veut. Et la lutte contre la malbouffe est un autre combat. Je suis partisane d'un végétalisme pragmatique plutôt que militant. Ce qui compte c'est le résultat à long terme.
Cela dépanne bien et permet de s'intégrer plus facilement à certains événements les gens ne perdent pas leur repères et cela peut permettre de faciliter la transition surtout quand on a pas le temps de cuisiner
Pour aider vers une transition végétalienne
Cela nous permet d'avoir des produit à consommer
Ils permettent à certaines personnes de tester facilement
Permet une transition vers le végétal, retrouver des saveurs (qui ne sont pas le problème en soit des produits animaux), gain de temps, ...
Plutôt bénéfique par l'apport d'une diversité et d'une facilitation de la vie en société par des produits type nuggets escalope...
Parce qu'ils sont gustativement intéressants
Ils augmentent l'offre vegane et l'accessibilité de ces produits
Cela permet de vulgariser le végétalisme, pas tout le monde peut se permettre de cuisiner en toutes circonstances
Il permette une normalisation de l'alimentation Vegan
Ça permet d'apporter de la visibilité au veganisme.
Il est utile pour les omnivores de trouver des alternatives pour remplacer le morceau de chair animale au début de leur transition
Ça permet de vulgariser le végétalisme au plus grand nombre.
Ils permettent de ne pas modifier ses habitudes de consommation (j'achète des nuggets de soja au lieu de poulet). Permettent donc de toucher de nouveaux publics.
Ils rendent le végétalisme fun. Ils donnent + envie que des carottes crues. C'est mieux pour les animaux.
attractifs
Ils participent à la démocratisation du régime vegan, et peuvent être nécessaires pour certaines personnes en transition de régime alimentaire
Plutôt bénéfiques car ils facilitent la vie des végétaliens ou la transition pour ceux qui s'y intéressent. Maintenant, ça reste des produits industriels et il vaut mieux ne pas en consommer tous les jours...

Ils permettent un accès au veganisme a une plus large population
Parce que ça permet une 1ere approche du vegetalisme sans avoir à acheter d'ingrédients inhabituels (arrow-root par exemple)
Ils poussent certain à essayer et à réduire leur consommation de nourriture animale ^^
Bio
Ça élargit le choix de produits vegan, ça peut faciliter la transition vers une alimentation végétale, souvent les compos sont bien
Ils mettent en avant ce régime et réduisent le nombre d'animaux torturés
Je trouve qu'ils sont bénéfiques pour les personnes qui pensent qu'être végane c'est manger des radis, pour les personnes qui aiment la viande, pour les personnes qui aiment les traditions (type raclette ou autre), pour les personnes qui n'ont pas le temps ou l'envie de faire tout maison, etc.
c'est facile, accessible, ca permet de vivre un végétalisme agréable lorsqu'il y a des produits traditionnellement d'origine animale qu'on aime bien!
C'est bien d'avoir du choix
Ils sont benefiques pour inclure des aliments/preparations connues dans un menu vegetale (saucisses, creme, ...).
C'est pratique quand pas le temps de cuisiner
Variété de choix et « intégration sociale » par ex grillades, fondue, raclette
Pratiques, et accessibles
C'est évident, c'est parce qu'il n'a pas d'ingrédients issus de l'exploitation animale. C'est donc forcément meilleur pour la santé.
Ils sont bénéfiques car ils permettent aux personnes omnivores et/ou végé n'ayant pas accès aux magasins spécialisés de manger facilement végétarien ou végétalien et d'être exposées à ce type de consommation. Ils sont également utiles pour montrer aux sceptiques et moqueurs que l'on ne mange pas que du brocoli
pour l'effet "mouton" qu'ils peuvent engendrer : si c'est à la portée de tous dans tous les supermarchés, on peut espérer que le plus grand nombre y goûtera, et ce faisant, renoncera à ses idées reçues comme quoi ce régime serait réservé à "des bobos illuminés ", démocratisant ainsi les produits végétaliens.
Le grand public va ainsi plus facilement consommer végétalien. Le changement dans notre société vient d'une grande partie des industriels qui contrôlent l'alimentation.
On a enfin des produits...
je pense qu'ils sont meilleurs que les produit industriels de produit d'origines animales car ça provient des végétaux et que ça a moins d'impact sur notre planète
Parce que ça fait du choix et la compo est parfois excellente
Ils permettent de rendre le veganisme plus accessible
ça rend l'alimentation végétale accessible pour tout le monde
Bénéfiques car ils permettent aux gens qui ne sont pas du tout habitués au régime végétalien à se familiariser avec des aliments proches en goûts et en textures des aliments carnés par exemple. Ou à des personnes récemment végétaliennes de retrouver ces sensations gustatives qui pourraient éventuellement "manquer".
Cela permet de s'alimenter plus facilement et avec moins de frustration, d'apporter sur le pouce son substitut chez ses amis... et même de préparer des plats identiques qui peuvent convaincre nos proches que vegan c'est presque pareil en goût. Ça a rendu également les prix plus accessibles et permis de développer plus de recherches au niveau du goût.
Je pense que ça permet de montrer que l'on peut faire absolument tout en version vegan
Ils permettent de banaliser et rendre accessible l'alimentation vegetalienne.
Ils amènent le végétalisme dans des boutiques que les carnistes fréquentent
Bénéfique pour la santé selon les ingrédients utilisés et bénéfiques éthiquement car personne n'est mort pour les produire
On encourage l'industrie alimentaire à s'orienter vers des produits végétaliens

Je pense qu'il faut passer par là pour aider des gens à ne plus consommer de produits animaux
ça aide à manger rapidement
Davantage d'options accessibles aux carnistes qui ont « besoin » de tout et textures similaires
Accessibilité, praticité
Tout le monde n'a pas les Moyens d'acheter de petite surface bio des produits + cher
Accès aux saveurs d'autre fois, ou du moins ce qui s'en rapproche. Aide à ne pas complètement sortir du lot lors d'un repas. Facilite d'utilisation
C'est nécessaire de créer de l'offre pour permettre à chacun selon ses habitudes alimentaires d'avoir accès facilement à cette forme d'alimentation
Il y a de plus en plus de choix
Permet l'accessibilité pour certaines personnes.
Une offre importante facilite le passage à une alimentation végétalienne et son maintien pour beaucoup de personnes
Ils permettent au plus grand nombre d'avoir un œil sur la cuisine végétale. Les personnes pourront ensuite s'interroger sur leur consommation carnée (entre autres) et envisager de la réduire, voire de l'arrêter. Ils peuvent aussi découvrir des saveurs nouvelles par le biais de la curiosité.
Parce qu'ils démocratisent ce régime, le rendent plus accessible, le font connaître.
Ils permettent de faire découvrir l'alimentation végétalienne
Permettent à ceux qui sont très attachés à l'aspect et goût des produits animaux de se lancer et ensuite de rester végétalien donc de promouvoir ce mode de vie/alimentation
Ce ne sont pas des produits bons pour la santé, mais l'ouverture d'un marché végétal par les industriels de la viande et des produits laitiers témoigne d'une baisse de la demande et donc de la production de produits industriels à base de produits animaux.
Voir réponse précédente
Pour les personnes qui ne veulent pas cuisiner
Même s'ils ont leurs limites (ça reste de l'industriel), ils permettent de normaliser l'alimentation vgl et d'éviter d'être dans la case "mangeurs de cailloux". Pour les curieux, trouver ces aliments en supermarché leur évitera d'acheter uniquement de la viande alors qu'ils n'auraient pas forcément passé la porte d'une petite épicerie bio locale et végétale sinon
Ils permettent de répondre aux envies de personnes en transition / véganes qui veulent retrouver les souvenirs de certains goûts
C'est pratique et ça permet de faire avancer la cause.
Ils sont abordables.
bénéfiques pour les nouveaux VG qui ne savent pas encore cuisiner autrement (achats de simili-carnés) ; et évite de changer ses habitudes pour ceux qui mangeait déjà assez transformés en étant omni, ils trouvent des produits équivalents (glaces, gateaux...)
Ils permettent à des personnes omnivores de découvrir sans cuisiner par eux mêmes des alternatives véganes
Pour un premier pas vers le végétalisme cela facilite la transition
Gain de temps.
Pratique quand on manque de temps où de moyens
Accessibles à un grand nombre de personnes
Je cuisine essentiellement des produits bruts dans le cadre d'un mode de vie sportif et d'un programme de prise de masse.
Ils permettent au mode de vie végan d'être possible dans le monde capitalisme (rapidité de préparation/ consommation) et aident à retrouver les saveurs du régime omnivore.
Permet à certaines personnes de diversifier leur alimentation.

Parfois plus saint que d'autres produits industriels à base de POA
S'ils sont vegan, ce sera toujours meilleur que de la viande.
permet de faciliter la transition, de varier les plaisirs
Ils permettent que le végétalisme soit accessible à tous
Ça permet de dépanner quand on n'a pas le temps de cuisiner et les personnes non-végétaliennes peuvent être tenter d'y goûter. Mais ce n'est pas bon pour la santé.
interessants pour ceux qui veulent végétaliser leur alimentation "sans effort", ais personnellement, j'en consomme très peu
car ils évitent de tuer des animaux
A la portée de tous, les gens sont habitués alors cest vraiment bien que ça existe en Vegetal
La question n'est pas claire, donc suivant le sujet :
Santé : ça permet de retrouver des repères, et de reproduire le schéma viande/glucides/légumes
Cause animale : ça encourage a franchir le pas du véganisme sans donner le sentiment de trop bousculer ses habitudes
Ils participent néanmoins à la visibilité du mouvement
Pour faciliter/aider la transition d'une alimentation omnivore vers une alimentation végétalienne
Pour varier son alimentation végétalienne et les plaisirs.
on peut faire des recettes sympa et étonner son entourage
On est sûr que c'est végé
Facilite la transition
Ça donne une alternative! Personnellement je cuisine bcp mais j utilise bcp le tofu fume et les yaourts de soja par exemple
Ça donne accès au végétal à beaucoup plus de consommateurs. Ça leur rappelle les produits carnés (nuggets, steak etc) , ça facilite le fait de manger végétal, ça leur donne bonne conscience car ils pensent que c'est plus healthy
Pratiques
Ca permet de faire unr transition
Cela peut être une première étape pour des personnes qui veulent devenir vegan mais ne savent pas comment. Cela permet de rendre plus visible le mode d'alimentation vegan.
Car ils invitent les consommateurs à tenter de nouvelles choses, à s'intéresser à la nourriture végétale et à creuser par eux-mêmes par la suite.
Ça permet aux personnes curieuses d'avoir accès à des produits similaires à ce qu'ils connaissent et à ne pas considérer que l'alimentation végétale est insurmontable
Ils sont meilleurs pour la santé
Ils permettent de se nourrir "comme avant" mais sans viande ou lait. C'est pratique pour les personnes n'ayant pas le temps ou l'envie de cuisiner. Il y a des produits sans additifs ni conservateurs de bonne qualité. Ils sont meilleurs pour la planète que leur homologue carnés. Il y en a qui ont des dizaines d'années d'existence.
Pratique quand on est pressé
le veganisme n'est plus quelque chose d'elitiste et de classe mais accessible a tous les budgets (plus besoin d'aller en magasin bio hors de prix)
Pas terrible mais permettent à beaucoup de passer le cap
Permettent un accès facilité grand public au végétalisme
Nous permettent de manger sans avoir a passer des heures en cuisine
plus d'alternatives végétales, moins d'animaux tués
Cela reste meilleur pour la santé que les produits d'origine (viande, laitages etc), cela permet de retrouver des saveurs appréciées auparavant, de garder un lien social en mangeant des aliments similaires aux autres, de diversifier goûts et apports en nutriments

Bien pour dépanner, facile pour ceux qui reçoivent des végétaliens sans "savoir" cuisiner / sans avoir besoin de se casser la tête, démocratisent le végétalisme
Car il donne accès à des alternatives végétales au plus grand nombre, et donne aussi une visibilité à l'alimentation végétale.
Seulement s'ils sont bio et sans additifs
Ils permettent de rendre ce mode de vie accessible à tous, nous fait gagner en temps et en confort.
Ils permettent de démocratiser le régime végétalien et sont facilement accessibles
c'est super bien quand on a la flemme de cuisiner, c'est bon et ça permet d'adapter les régimes auxquels on était habitué en vegan et ça facilite aussi, ça sensibilise plus aussi les méfiants je trouve
Pub pour l'alimentation végétale
C'est déjà bien qu'il y en ai
Cela permet aux omnis de tester les alternatives et limiter la consommation de viandes. Ceux qui consommaient de l'industrielle mais qui ont envie de changer de régime peuvent entamer une transition. Cela montre qu'il y a un marché végétalien et améliore / normalise la vision que la société peut avoir du végétalisme.
Ça aide ceux qui veulent faire un effort de manger moins de viande! Mais c'est du transformer et pas santé une majorité(pas tous)
Pour aider à la transition d'un régime à un autre. C'est la que je voit le bénéfice de ces produits
Ils permettent de faire découvrir des produits à des non végétalien, de dépanner en cas de besoin et de faciliter la transition.
Ils sont proposés à toutes la population donc forcément c'est plus accessible
Ils permettent plus facilement aux personnes qui commencent un régime végétalien de changer leurs habitudes alimentaires + ils permettent de faciliter les relations sociales et les invitations à dîner par des gens non végétaliens qui sont complètement perdus a l'idée de cuisiner sans POA
Ça permet de diminuer l'écart face aux habitudes alimentaires de la société (remplacement du produit carné par un simili/quelquechose d'aussi consistant) ce qui fait donc qu'actuellement en grande ville on retrouve plus facilement des solutions végétaliennes dans les restaurants (l'idée est simple de mettre un simili plutôt que faire un total renouveau pour les restaurateurs), ça facilite donc la sociabilisation. Ça apporte une diversité supplémentaire dans la cuisine végétalienne. Ça donne l'idée aux gens que en fait ça devient facile de l'être et ils sautent donc plus facilement le pas (comme récemment j'ai impressionné quelqu'un en commandant un plat végétalien qu'il a trouvé bon via une application de livraison dans une ville où je n'avais pas mis les pieds au part avant, ce qui l'a convaincu de transitionner vers une alimentation végéta*ienne)
Gain de temps, découverte de nouveaux goûts
A la fois les deux, bénéfiques dans le cas où ils sont parfois très bons et facilitent la transition vegan.
Utiles pour la transition et pour retrouver des saveurs
Tout changement de mode de vie à échelle collective passe par un renouveau des produits sur le marché, car tout a un lien à l'argent et au business. Qu'une marque très connue commence à commercialiser des produits vegans est un énorme pas en avant : nous devenons assez nombreux pour être écoutés et considérés. Quelle que soit l'idée derrière ce produit (qu'il s'agirait d'une tendance passagère, par exemple), le résultat est la : tel produit vegan existe et va être acheté et va amener la marque à multiplier ses offres vegans et les autres marques à se calquer sur ce mouvement. J'achète Herta, car c'est une énorme enseigne qui ne disparaîtra pas, mais elle se renouvellera et s'adaptera, comme pour tout.
Ils permettent de s'alimenter de façon rapide (quand on travaille), et de ne pas toujours tout avoir à faire à la main
ils facilitent la diversité des repas et sont pratiques quand on n'a pas beaucoup de temps
Alternative plus responsable malgré quelques problèmes liés à l'écologie
Ils participent à faire connaître le régime végétalien

## 29. Si vous pensez qu'ils sont plutôt néfastes, pourquoi ?

Néfaste pour l'environnement, et pour les PoC qui les cultivent (en majorité)
Cela manque de cohérence à mes yeux car ça ne fait pas progresser sur la nourriture trop transformée, sur le sur-emballage, sur l'accessibilité financière de la nourriture végétale, sur les circuits courts, etc.
mais c'est des produits transformés donc pas top top pour la santé
Trop de plastiques
ils sont chers ; ils restent des produits industriels dont les additifs et compositions ne sont pas forcément bons pour la santé
Manque d'équilibre, dérive de la consommation de masse
Ça reste des produits industriels et donc néfastes pour la santé
Mauvaises graisses, plastique
La production industrielle reste très polluante Donc les gros groupes qui se mettent à produire des steaks végans par exemple ne le font pas par engagement écologique ou politique
Beaucoup d'additifs, et souvent produits par les multinationales qui assassinent des milliers d'animaux par jour
Pas forcément bien ni eau santé ne pas trop en consommer
Objectivement ils ne sont pas parfaits donc je dirais que dans une certaine mesure ils sont néfastes mais si on les place dans le contexte actuel ils me semblent être plus bénéfiques que néfastes
certaines beaucoup trop gras, trop de glucides, trop de produits transformés
Les ingrédients utilisés. Je suis contre la nourriture industrielle
C industriel
Bien souvent ils sont pleins de produits néfastes (huile de palme par exemple)
Même réponse, en une dsl
Produits qui peuvent être très transformés avec trop de sel par exemple
Artificiels et mauvais pour la santé comme les autres produits industriels
Généralement composés de pas mal de merde quand on fait pas attention
ils ne sont pas sains, sont souvent (sur)emballés, ce qui n'est pas écolo, ils sont souvent chers (la viande aussi est chère, en soit)
Comme tous les produits industriels ils peuvent venir de mauvaises filières, utiliser des matières premières de mauvaises qualités, ne pas provenir d'un circuit de commerce équitable ...
Trop de soja et de produits transformés pour copier les plats déjà connus.
MAIS car il y a toujours un maïs, attention à ne pas trop en manger ou compter que là-dessus car cela reste des produits industriels, donc transformés et parfois produits à l'étranger. Mieux vaut privilégier le local et fait maison (mais ce qui demande du temps et un peu d'argent - un autre privilège justement)
assez cher, suremballage
ce sont généralement des produits sur-emballés et très transformés, et ils peuvent donner une impression de manger plus "sainement" ou plus "responsable" alors qu'ils présentent leurs défauts, mais je reconnais que ça touche à d'autres problématiques (celles des produits industriels, du temps pour cuisiner et d'une certaine précarité, voire de l'éducation culinaire)
Malheureusement ils enrichissent de grands groupes et contiennent souvent des produits controversés... (huile de palme, etc)
Parce que les grosses marques ne changent pas, juste une opportunité commerciale
Souvent trop de gras dedans



Pour l'environnement et le côté nutritionnelle
c'est évidemment pas top pour la santé car ça reste du transformé avec des graisses saturées etc etc
Ingrédients pas toujours équilibrés ou bons pour la santé
La composition est souvent bof et pleine de gluten industriel. C'est industriel donc souvent mal digéré et lourd, contrairement à l'alimentation végétale en général qui est plutôt facile à digérer. Certains carnés ne supportent aussi pas que nous ayons des produits similis car pour eux ils devraient qu'on ne mange que des légumes. Mais je ne suis pas d'accord.
Il y a certains ingrédients parfois qui sont pas top nutritionnellement
A bas l'alimentation industrielle.
Pas toujours le meilleur profil nutritionnel
C'est de l'argent donné aux grosses industries, elles mêmes qui exploitent les animaux, et c'est des produits industriels et transformés donc pas top
Pas terrible sur un point de vue nutritionnel
Les produits transformés sont souvent mauvais pour nous et emballés dans du plastique..
ils sont néfastes comme n'importe quel autre produit industriel peut l'être, peu intéressant nutritionnellement, de l'emballage,...
L'industrie actuelle produit trop de GES et de déchets qui nuisent aux habitats et à la vie des animaux sauvages.
Certains produits sont créés par des grandes marques pour « surfer » sur la vague du véganisme et ont une composition pas forcément saines
Pour moi ils ne sont néfastes que consommés à l'abus comme tous les produits industriels.
Cela reste majoritairement dans un système capitaliste avec tout les problème que cela engendre : écologique, sociale, écologique et .... écologique
Ne permet pas un acte militant et écologique.
produits transformés donc mauvais pour la santé si consommer régulièrement, créent beaucoup de pollution, participent à cacher l'accessibilité du végétalisme (produits coutent chers donc peu accessibles) et à masquer la créativité de la cuisine végétalienne
Ils peuvent être une bonne alternative pour transitionner ou 'convertir' mais ils ne sont pas viables sur le long terme en terme écologique et sur le plan sanitaire (souvent très salés, sucrés et plein de "E quelque-chose")
Comme tout produits transformé, le mieux ce sont les produits peu modifié et le plus "basiquement" cuisiné
ça n'oblige pas les gens à réfléchir et à cuisiner avec simplicité.... beaucoup de produits mauvais pour la santé (comme dans le tout fait carné) pourront être inclus... et ils vont enrichir les grosses sociétés carnistes (type Herta qui se lance dans le vegetal mais ne diminue pas sa production carnée)
Aucune valeurs. Convictions, eco...
Ils sont parfois réalisés avec des produits mauvais pour la santé, et souvent avec beaucoup de sel ou de sucre.
Pour moi, il est totalement contraire à une éthique vegane et antispeciste d'encourager les grandes firmes agro-alimentaires à commercialiser des produits veganes en parallèle car 1) ces firmes participent au massacre depuis des décennies 2) leur optique est capitaliste, le but est de faire du profit. Celui ci se fait inmanquablement grâce à l'exploitation des travailleur.ses et/ou l'augmentation de la productivité des terres, avec des engrais qui polluent les rivières et nappes phréatiques (tuant poissons et autres animaux non humains) + usage de produits phytosanitaires susceptibles de causer des cancers pour les agriculteur.rices et de décimer les populations d'insectes. Pas très RWAS.
En somme c'est pour moi une question de cohérence : on ne peut pas dénoncer une oppression et en cautionner (voire en encourager!) une autre. Tant qu'une forme d'oppression sera jugée acceptable, d'autres pourront (re)surgir et être légitimées.
Additif . Souvent de grande marque qui commercialisent des animaux
Plus on achète des produits de base, mieux c'est. Le moins de transformation possible.

Le régime végétalien devient moins sain et surtout on continue dans le déchet etc.
Cela enrichit les firmes qui se lancent sur ce marché pour du profit sans aucune éthique mais si cela peut faire que des carnivores se passent d'animaux pour un repas c'est toujours ça de gagné même si je boycotte ces marques
Tout comme les produits industriels certains peuvent être trop gras trop salé trop sucré . Les produits transformés végétales ou non sont à proscrire
Ajout de colorants, conservateurs, sucre etc etc
Onéreux et rien ne vaut le fait maison
Industriel vegan ou pas ça reste de la merde
Ils peuvent vite coûter cher et/ou lasser les consommateurs
Malgré le côté pratique, ce sont souvent des produits très transformés qui ne sont pas d'une grande utilité sur le plan de la santé et qui, en surconsommation, peuvent conforter dans l'idée qu'on fait les choses bien, alors qu'on détruit petit à petit sa propre santé.
Ils sont industriels
Ils peuvent contenir des substances nocives.
Cela reste des produits industriels, transformés avec pour la plupart, bcp d'ajouts de sucre etc
ça reste des produits transformés
Je pense que si on peut les éviter c'est bien mieux
Les aliments industriels, surtout ceux ultra-transformés, n'ont rien d'équilibré ni de très nutritifs
Aujourd'hui trop de produits ou marques vegans ne sont pas éthiques ou écologiques et c'est dommage
Pratiques. Mais apports nutritionnels peu intéressants, prix très élevés, beaucoup d'emballages, ingrédients souvent non éthiques niveau environnemental et droit des travailleurs autochtones (cajou, amandes, avocat, quinoa, fruits exotiques... cultivés au bout du monde), goût et texture franchement dégueulasses le plus souvent.
Pour les additifs, les conservateurs, les pollutions que la fabrication induit. Pour les emballages
Ça reste de l'industriel...
Plus bénéfique pour la cause animale et environnementale. Par contre, on voit de plus en plus de fast good végétalien et c'est aliments transformés et remplis d'additifs ne sont pas mieux pour la santé. Et si on augmente les superficies de céréales arrosé aux pesticides, on ne sert plus non plus la cause environnementale. Il ya donc un mauvais côté au végétalisme pour ceux qui n'ont pas encore pris conscience de cet aspect.
Ça va dans le sens du capitalisme // souvent ça donne de l'argent à des compagnies pas vegan (ça ça craint) // coûte souvent cher // attention aux emballage et à la pollution lors de la fabrication et transport des produits (même si ça dépend et que c'est de toute façon moins pire que la viande)
On passe d'une industrie mauvaise à une autre
Un produit indus reste un produit indus....
Les mécaniques capitalistes s'accaparent les nobles valeurs du veganisme. Danone, Nestlé et autres marques dégoûtantes ne respectent pas l'humain.
L'industriel reste néfaste. Le végétalisme passe par du fait maison. Après, je comprends l'offre et la demande
Pour moi tout ce qui relève de l'industrie agroalimentaire est néfaste.
Industriels n'est pas le mot gage de garantie d'un produit de qualité, c'est aussi simple que ça.
Mon engagement écologique me pousse à boycotter les produits industriels, mes exigences d'hygiène de vie me font fuir les produits transformés
Ultras transformés
Des produits transformés ne sont bons ni pour nous ni pour la planète.
Ils sont à mon avis néfastes à cause de la transformation des aliments, comme c'est le cas que les aliments transformés soient véganes ou non . :)

Ce sont des produits transformés
Trop polluants et souvent mauvais pour la santé comme pour tout produit industriel
certaines contiennent de l'huile de palme, des sucres raffinés ou ne sont pas équilibrés
D'un point de vue nutritionnel et écologique je n'ai pas encore assez de connaissances mais au niveau de la démarche je trouve dommage de vouloir absolument ressembler à un produit carné tel que les saucisses végétales ou steaks végétales alors que, de mon point de vue, le but du végétalisme est de s'éloigner de ce genre de produit.
Tous les produits industriels donc transformés sont néfastes si consommés régulièrement. Même ceux végétaliens car produits non naturels.
Cependant, je ne pense pas que les marques y trouvent leur compte et changent complètement leur fusil d'épaule. C'est juste une diversification et il n'y aura pas d'autre stade d'évolution. De même que les gens ne vont pas devenir vegan grâce à cela mais seulement consommer différemment. En règle générale j'essaie un maximum d'éviter les produits issus de l'industrialisation pour favoriser les petits producteurs, le local et le fait maison. C'est beaucoup plus sain pour notre corps et pour notre planète ^^
Tout produit transformé de surcroît industriel ne peut être bon pour la santé du corps
Comme tous les produits industriels transformés commercialisés.
Graisses saturées ajout de conservateur, tout n'est pas indiqué sur l'étiquette... Végétal ou non même combat.
Copie pas toujours réussie du modèle viande, pas assez de fruits et légumes dans les préparations, utilisation de matières plastiques dans les emballages
Trop gras, salés, trop emballés, parfois produits par les mêmes industriels qui produisent les produits carnés.
leurs compositions ne sont pas souvent propres
Après cela ne doit pas être majorité des repas car les produits transformés sont à éviter, de plus, de nombreuses marques non bio de grandes surfaces surfent sur le fait que les produits vegans commencent à avoir de l'intérêt pour les gens et font des produits néfastes pour la santé
Des produits industriels, transformés, un moyen pour certaines entreprises de se faire toujours plus d'argent et toujours suremballés.
Conservateurs, trop sale, trop sucré...
De mauvaise qualité nutritionnelle
Ils sont souvent utilisés comme arguments pour dire que les végétaliens mangent mal
Bjorg (et autres Monsanto), bourrés de pesticides, conservateurs, E..., liste d'ingrédients à rallonge, perturbateurs en tout genre, dioxyde de titane....
Pour la santé (plats pas forcément diététique)
Si ultra transformés, riches en graisse en sucre, en sel. Aucun intérêt.
Je pense qu'ils sont bénéfiques d'un côté car ils permettent de manger presque "normalement" pour des personnes qui mangent déjà de façon industrielle et peuvent compenser : fausse viande, faux fromage, etc. Mais si on est végane pour des raisons éthiques, environnementales et de santé, alors il faut chercher ailleurs.
ils ne sont pas forcément très sains et n'ouvrent pas la porte sur la composition d'une assiette végétalienne optimale
La nourriture industrielle produit des externalités négatives sur la santé et l'environnement. Autant l'éviter.
Mais ils sont produits en masse par la grande distribution et recouverts d'emballage plastique
Souvent suremballés, ils viennent parfois de loin, la composition n'est pas toujours bonne (mais comme n'importe quel produit transformé)
Comme tout produit transformé, ils sont rarement en accord avec le principe de simplicité, circuit court,...
Néfaste car souvent cher et dans la société de consommation à fond
Car la valeur nutritionnelle restera de moins bonne qualité, surtout dans les grandes enseignes qui ne prônent que le gain à la qualité
Les produits transformés le sont par essence même

Végétalien ou non un produit industriel reste souvent bourré de produits chimiques ou d'additifs néfastes pour la santé. Ça peut aider dans pour qq alternatives mais ne doit pas être un mode d'alimentation principal.
À la rigueur, ils sont néfastes si l'on en abuse.
à manger à petite dose car ça reste des produits préparés
Ça demeure des produits qui peuvent dans certains cas être mauvais pour la santé car industriels (ça reste beaucoup plus qualitatif que les produits industriels carnistes)
Cela délivre un message que nous avons besoin de substituer à la viande (je pense surtout au steak vegan, nuggets, substituer d'œuf,...), alors que cela n'est pas nécessaire. De plus, la plus part de ses produits sont très cher, consomment beaucoup de plastique et de déchet alors qu'il est possible de les faire maison assez facilement.
Je ne suis pas pour car Industriel. Cela dit, ça peut permettre à certains de s'y mettre. C'est un bon moyen pour commencer la transition.
Transformés et non naturel, pas en accord avec mes convictions (écologiques et respect du corps)
Je trouve qu'ils sont néfastes dans le sens où ils sont industriels, ils restent inscrits dans un marché capitaliste polluant et discriminant... Ils produisent beaucoup de déchets car emballés dans du plastique actuellement...
L'impact écologique est important
Ils sont néfastes comme tous les autres produits industriels.
De mauvaise qualité nutritionnelle
Mauvais ingrédients
Composition du produit
Ça reste de l'industriel donc grosses exploitations donc pas bonne qualité + cueillis depuis trop longtemps donc presque plus de vitamines / minéraux restants + avec améliorants style amidon de manioc / maïs etc délétaires pour la santé (glycémie)
Pas confiance
Industriel = mauvais
Quand on est pas capable de lire les ingrédients, même si c'est vegan, c'est forcément pas bon pour la santé.
Ils s'inscrivent dans un système capitaliste, ultra transformé, et mode de consommation consumériste
Certains produits ne sont pas terribles au niveau de leur composition
Souvent emballés et très transformés, ils ont un mauvais impact pour la planète mais toujours moins que leurs homologues carnés
Pcq l'écologie et la santé sont aussi importants pour moi, et que les produits indus, vegan ou pas, posent problème dans ces 2 domaines au moins. Pour être honnête, j'en consomme tout de même occasionnellement par facilité (cuisine rapide pour le travail) ou pour "confort food" (glace ben&jerry's vegan par exple) mais je limite au max et espère m'en passer un jour.
Certains contiennent des conservateurs etc comme tout produit industriel.
Cela reste de l'industriel capitaliste... malheureusement comment savoir exactement comment ces substituts sont produits ?? Les barquettes en plastiques, les encres d'impression sont encore un fléau... la démarche ne va pas jusqu'au bout des valeurs vegan, c'est d'ailleurs à ça qu'on reconnaît qu'il ne s'agit que d'un créneau de mode récupéré par les grands groupes à des fins d'enrichissement...
Trop transformés c'est ni bon pour le corps ni pour la planète mais en dépannage ou pour quand on a la flemme de temps en temps c'est sympa
Parce qu'on peut trouver des aliments bruts de meilleure qualité et sans soutenir herta par exemple en achetant leurs steak vg
Certains sont bourrés de produits chimiques. Ça n'a aucun sens, puisque l'on fuit ce système qui veut nous rendre malade.
Certains ont de mauvais ingrédients néfastes pour la santé. De la junk food vegan ça existe.
Il sont souvent emballés dans du plastique et peuvent venir de loin.

L'industriel est un modèle que je ne trouve pas écologiquement viable donc je ne pense pas qu'il faille développer une industrie du veganisme. Il faudrait plutôt tabler sur l'accès pour tous à l'éducation nutritionnelle (libre de toute participation de lobby industriel!!)
comme tout produits ils peuvent être plus ou moins bons pour la santé
Ils sont bien souvent produits par des grands groupes qui poursuivent l'exploitation animale par ailleurs , ce sont des produits industrialisé qui participent à la pollution et la production de plastiques etc
Pour certains les valeurs nutritionnelles sont très faibles, pas intéressant
Je suis contre ce genre de produits dans mon quotidien, même avant d'être végétalienne (goût, nutrition, prix...). De plus certains produits viennent de grosses entreprises et indirectement on finance l'industrie de la viande, ou du lait etc
Beaucoup top modifié
Cela reste des produits industriels, suremballés et à la composition pas toujours idéal d'un point de vue santé et environnement
Parce qu'ils engraisent parfois une marque qui par ailleurs vend des produits d'origine animale. Parce qu'ils sont souvent moyens pour la santé et l'environnement.
Comme toutes nourriture (quel que soit le régime alimentaire) , si on en abuse, ca peut déséquilibrer l'alimentation
N'apportent pas de bénéfice nutritionnels
Trop additifs
Je ne scuisine que moi meme
Plein de produit conservateur
Ils ne sont pas tjs très respectueux de l'environnement. En grande surface, ils sont souvent trop emballés (plastiques) et pas souvent healthy
remet en cause le monopole de la pizza
Ils sont mauvais pour la santé et la planète, et pourrait apporter des pbm sanitaire aux personnes vegans
Cela reste de l'industriel, Le végétalisme implique un nouveau mode d'alimentation et de cuisine (l'assiette traditionnelle "protéine-salade-féculent" n'est pas en soi la bonne association, remplacer la protéine animale par de la végétale n'est pas suffisant) si les gens se contente de ces produits ils seront vite déçus et frustrés. Et s'ils ne les consomment pas par conviction profonde, ils vont vite retourner à un régime omnivore pour répondre à leur "plaisir gustatif"
Ils ne reflètent pas les richesse de la cuisine vegetalienne
d'un point de vue qualité nutritionnelle, c'est comme les autres produits industriels (trop gras, trop sucré, trop salée, trop riche en conservateurs, pas bio) + pas du tout écolo
Ce ne sont pas des aliments frais ni entiers
La cpo n'est pas toujours top, parfois des additifs dont on pourrait se passer, et qui font dire aux non vegans qu'on bouffe des trucs trop transformés, pas assez naturels.
Les nouveaux produits dans les grandes surfaces surf sur la tendance mais ils restent des produits industriels avec peu d'alternatives (tjrs ble ou soja). J'essaye de limiter
ca peut aider les personnes en transition, c'est pratique quand on a pas envie de cuisiner, c'est souvent bon
Le grand capital
Emballage en plastique, pas bio ni éthique souvent à part chez biocoop.
Certains produits contiennent des additifs comme tout produit industriel végane ou non.
Trop transformés
Ils ne sont pas diététiques
Ils sont généralement très emballés et donc mauvais pour la planète.
l'industriel est rarement bon pour la santé

Cela reste des produits industriels donc mauvais.
Comme tous produits industriels
Trop gras, trop sucré, trop salé, trop d'additifs...
le fait de consommer des "produits industriels" revient à consommer des produits transformées, ce qui implique ne pas savoir totalement ce qui compose les produits + parfois ce type de consommation est moins écologique (grandes chaînes...)
Pour la plupart, ils ont beaucoup d'additifs et de dérivés et de sel. Les exceptions sont quelques marques seulement et des enseignes bio. En général j'achète les moins pires pour dépanner comme une personne non végétalienne qui achèterai un croque monsieur tout prêt pour quelque chose de rapide.
Produits transformés et pensée très lointaine de la pensée vegane
Produits industriels = transformés (trop gras/sucré/salé) = moins bons pour la santé
Marketing de tendance
Les plats préparés sont pleins d'ajouts nocifs
Ca entretient le fait que les gens veulent les mêmes produits en végétal que ceux qu'ils aiment (carnés). Alors que le veganisme c'est penser autrement l'alimentation (pas de faux steak ou faux gruyère ou faux cordon bleu etc)
Des produits transformés... ce n'est pas le futur vers lequel je me dirige.
Ça reste des compositions chimiques suremballées
Trop d'additifs néfastes, trop de sel ou de sucre, produits pas bio
Encore un moyen de l'industrie agroalimentaire de se faire du beurre sur le dos de consommateurs qui commencent à réfléchir à une consommation plus éthique.
Comme tout ce qui est industriel, beaucoup d'ingrédients sont mauvais pour la santé.
Cependant cela reste de la nourriture industrielle et une exploitation financière de l'empathie du consommateur
Ils sont industriels.
Ce sont des marques comme HERTA FLEURY MICHON ... qui surfent sur la "mode" du véganisme mais qui s'enrichissent en exploitant et en maltraitant les animaux. Ils ont vu un filon mais il y a zéro éthique dans leur démarche
Ça aide pour une transition de régime, aux habitudes de ce monde actuel et peu être un début de réflexion.
Certains sont néfaste car ils sont créés pour surfer sur la vague et sert donc les intérêts d'entreprise pro carnés. Certains sont bourrés de chimie.
Faits pas des industriels, donc moins sains que des aliments bruts...
rien ne vaut du frais les produits industriels comportent souvent du sucre et des produits chimiques
Parfois trop salés, avec des additifs
Les produits industriels ont des additifs et conservateur. Choisir une alimentation saine et naturelle
Si ils sont trop gras, trop salés cela reste de la malbouffe..
produits industriels pas sains, produits par des entreprises qui veulent "verdir leur image", juste pour le profit. Très chers aussi.
S'ils sont pleins d'additifs
Ils doivent être consommés de manière occasionnelle, ils sont pas toujours intéressants au niveau nutritionnelle et le packaging n'est pas forcément très écologiques
Souvent par des ultra polluantes
Trop de conservateurs
Ca dépanne mais ça reste de la cochonnerie industrielle. Avec modération. C'est gouteux et apétissant comme de l'industrielle. Je suis tout de même curieux de tester le beyond meat.

isolat de si ou de ca! Cest pas super je préfère les vrai légumes et protéines que je cuisine :) Puis même si cest écrit végé/vegan c'est pas égal à santé. Car il peut y avoir des sulfites, trop de sucre, trop de produits de conservation, du colorant XYZ etc...
il faut garder en tête que peut-être un jour ils disparaîtront. S'ils sont produit à base de composé venant de loin, il ne faut pas en dépendre mais les voir comme des produits provisoires qui peuvent aider en cas de besoin ou de transition d'un régime à un autre
bcp de sucres, de gras niveau nutritionnel c'est pas terrible
Je ne suis pas assez renseignée, mais pour moi les produits transformés ne valent pas mieux que la viande sur les points écologiques et de santé. C'est mieux sur le point de la souffrance animale. Et j'ai voté oui car même si les marques surfent sur la vague vegane pour garder la face et non pas par conscience étique, cela participe à changer la demande et populariser le mode de vie.
Pour la santé, les plus grands bénéfices proviennent de plantes très peu préparées, pas uniquement du fait d'éviter les produits animaux. La préparation impliquée par la plupart des produits industriels sont susceptible de supprimer une grande partie des bénéfices des plantes "entières", tout en conservant une étiquette "produit végétal" sans nécessairement conserver les bénéfices des plantes à la base de leur préparation.
ils sont trop complexes (composition)
Bourrée d'additifs dangereux, et autres produits réputés cancérigènes
Par contre, ils ne sont pas un objectif à terme comme l'ensemble des produits ultra transformés et industrialisés et en terme de conséquences à large échelle, l'industrie et le capitalisme tuent en masse, même lorsque végétalisés
Ce qu'on peut reprocher aux knakies et autres produits du genre, trop de sel, trop de sucres, trop d'additifs
Quand c'est industriel c'est jamais génial
Je reste quand même assez persuadée que les produits trop transformés sont un peu moins riches en nutriments (cela dépend) et surtout, souvent trop emballés (cartons et plastiques)
Souvent c'est plein sucres et autres produits que je n'ai pas envie de consommer
Produits transformés
Ils sont souvent très transformés, gras et non équilibrés. Si on respecte les êtres vivants, pourquoi ne pas commencer par ses respecter soi-même ?
Mauvais pour l'économie locale/ l'environnement

**Merci pour tes réponses** 🙏

## Résumé

---

Ce mémoire porte sur la relation entre le végétalisme et la tradition culinaire française, et plus particulièrement, sur la manière dont cette dernière est remise en question par le végétalisme. Il s'appuie notamment sur les témoignages de restaurateurs végétaliens, qui livrent alors leurs ressentis sur leur place au sein des restaurants, notamment traditionnels, français. Cette analyse permet alors de mettre en évidence les tensions qui émergent quant à la confrontation de ces deux modèles alimentaires

Dans un premier temps, les deux modèles d'alimentation sont analysés notamment dans les deux rapports différents aux animaux qu'ils présentent. L'importance de la viande et des produits issus de l'exploitation animale au sein de la tradition culinaire française est alors mise en évidence, bien que celle-ci soit en partie due à l'industrialisation massive des produits alimentaires issus de l'exploitation animale. Les fondements spécistes de la tradition découlent ainsi d'un rapport dominant à la nature. À l'inverse, le végétalisme se voit considéré comme une pratique qui traduit une vision plus globale qui considère les animaux non-humains comme des êtres sentients. Par leur capacité à souffrir, les animaux devraient alors bénéficier de droits qui assurent que leurs besoins vitaux sont remplis. La pertinence de la différence comme critère de discrimination et d'oppression des animaux est également remise en question.

Dans un second temps, la fonction de ciment social de la tradition est analysée. En effet, le rituel alimentaire est profondément fédérateur, il est ainsi difficile d'y introduire de nouvelles pratiques. La viande est aliment à forte symbolique, elle renvoie à la fête, au pouvoir et se voit, par sa rareté, être l'apanage des élites, et notamment des hommes. Cet ordre social bien établi se voit alors contrarié par la vision du monde proposée par le végétalisme, basée sur le respect du vivant, l'empathie et l'équité. Les végétalien·nes sortant de manière explicite de la norme, lors des repas, se voient rappelés·es à l'ordre, ou bien stigmatisés·es.

Dans un dernier temps, le végétalisme comme opportunité d'une réappropriation de la tradition est exploré, notamment en faisant converger certaines valeurs issues de la tradition avec des problématiques éthiques qui prennent en ampleur ces dernières années. La consistance morale du végétalisme est également remise en question, à l'heure où les produits industriels végétaux envahissent les supermarchés et il est toujours associé à une certaine « blanchité » privilégiée. Nous pourrions alors constater qu'une convergence des luttes est nécessaire pour s'inscrire dans une démarche de respect du vivant dans sa globalité, dont le végétalisme peut être une des applications concrètes.

## Mots clefs

---

Alimentation - Végétalisme - Tradition - Viande - Animaux - Spécisme - Carnisme - Vivant - Social - Exploitation