

I Revues générales

Pourquoi les adolescents sont-ils autant attirés par les comportements alimentaires “déviant” ?

RÉSUMÉ : Époque propice aux doutes métaphysiques et aux questionnements existentiels, l'adolescence est particulièrement perméable aux idéologies les plus extrêmes. Le végétalisme joue ainsi habilement sur la culpabilité tardive mais vive du “plus grand prédateur de la planète”, pour le pousser à adopter un régime alimentaire très restrictif. Il s'agit au fond moins de nourriture que d'hygiène morale, la purification de soi passant par le refus de tout “sacrifice” sanglant.

Le véganisme se présente comme un progrès décisif de la civilisation alors qu'il constitue en réalité une régression inquiétante. Comme toute croyance millénariste, il cherche à s'imposer de gré ou de force, personne ne devant ignorer la révélation d'un monde meilleur, pacifié. Ce virage brutal, que des repentis zélés demandent à l'humanité de prendre, est censé la guérir de ses pulsions sauvages, mais le traitement de choc proposé n'est-il pas pire que le mal ? En jetant l'opprobre sur le plaisir innocent de manger, le véganisme nuit en tout cas dangereusement à la santé physique et mentale.



Y. CONSTANTINIDÈS
Professeur de philosophie et
d'éthique appliquée, PARIS.

L'adolescence est l'âge de l'idéalisme et donc du “fourvoisement présomptueux”, pour reprendre une expression magistrale de Ludwig Binswanger à propos du schizophrène et de son rapport altéré à la réalité [1]. Croyances absolues, engagements parfois extrêmes, impatience, volonté d'en découdre, de balayer l'ordre existant : l'adolescent lui aussi trouve la réalité terne et décevante et aspire à la modifier, au moins par la pensée.

Cette révolte idéaliste permet bien sûr de s'affirmer, de se poser en s'opposant. Elle constitue généralement une simple étape de la vie, nécessaire pour accepter la réalité telle qu'elle est, sans forcément se résigner, comme la majorité des adultes, à ses aspects les moins ragoûtants. Mais avec la disparition des grandes luttes politiques et sociales, les adolescents n'ont plus grand-chose à se mettre sous la dent. Les seules nobles

causes qui leur restent à défendre sont les luttes jumelles contre le réchauffement climatique et contre la maltraitance animale, causes aussi incontestables et fédératrices qu'abstraites et mal définies.

La promotion récente des “droits” des animaux est venue justement compliquer le rapport déjà complexe que les adolescents entretiennent avec la nourriture. On sait que le comportement alimentaire est le plus souvent révélateur de l'identité profonde de la personne et qu'il peut aisément être empreint de culpabilité. S'ajoute à cela l'aspect ordalique de l'alimentation chez les adolescents, qui ignorent toute mesure et hésitent entre excès et défaut. La notion médicale de troubles du comportement alimentaire est sans doute trop descriptive et générale pour rendre précisément compte de ce que l'on pourrait appeler le *malaise* face à l'alimentation carnée de l'adolescent, déjà mal à l'aise dans

son propre corps. Ce malaise est plus métaphysique que physique, comme le montre le dégoût incoercible que peuvent éprouver certains enfants dès leur plus jeune âge envers certains aliments et qui va bien au-delà du simple déplaisir que l'on ressent lorsqu'on est contraint de manger ce qu'on n'aime pas.

■ Deux extrêmes bien différents

Deux “troubles” pourtant opposés comme l'hyperphagie (le fameux *binge eating disorder*) et la restriction alimentaire sévère ont pour point commun ce dégoût viscéral à l'égard de la nourriture, ennemi intime, cheval de Troie qu'on laisse entrer en soi tout en étant conscient des ravages qu'il occasionnera ou que l'on refuse obstinément d'admettre à l'intérieur de soi, même s'il se fait de plus en plus insistant. On se condamne alors à vivre dans la peur constante de céder, assiégé par la faim.

La distinction qu'opère le psychanalyste anglais Michael Balint entre *ocnophilie*, préservation malade de soi, et *philobatie*, prise de risques inconsidérée, est à cet égard très éclairante : l'ocnophile, qui privilégie en tout la prudence et la restriction, se cramponne à ce qu'il a, alors que le philobate se met toujours en danger en cherchant à se dépasser [2]. On parlera, là encore trop rapidement, de conduite à risque ou même suicidaire à propos de ce dernier alors qu'il s'agit simplement de rechercher le plaisir intense du frisson (*thrill*) que procure le danger. L'excès est en ce sens toujours plus sain que la privation, qui exprime la peur panique de s'engager dans le monde. Sans bien sûr faire l'éloge du philobate, sorte d'acrobate sans filet, victime de sa générosité, Balint présente les tendances ocnophiles qui persistent à l'âge adulte comme une forme de régression à un état archaïque où l'on est avide de sécurité psychique parce que tout autour de soi semble menaçant.

La gourmandise, encore largement vue aujourd'hui comme un manque de

contrôle de soi, est en ce sens infiniment plus saine que l'abstinence forcée, perçue à tort comme une preuve de volonté. Le christianisme en a abusivement fait un péché capital parce qu'il estimait qu'elle prédisposait au laisser-aller et au vice, mais ce n'est qu'une tendance naturelle qui traduit l'attachement à la vie et permet du reste de raffiner l'acte de manger. C'est la voracité seule qui représente l'excès blâmable, comme le dit Brillat-Savarin [3], un expert en la matière.

C'est pour cela qu'il ne sera pas question ici des compulsions alimentaires, celles-ci s'installant d'ailleurs le plus souvent en réaction à la restriction, à la fois énergétique et mentale. Nous nous concentrerons plutôt sur les pratiques alimentaires ocnophiles, tous ces régimes “sans” qui ont vu le jour ces dernières années et que l'on nous présente curieusement comme un assainissement de notre rapport présumé toujours malade à la nourriture.

■ Haro sur le gras

Qu'en est-il vraiment ? On notera tout d'abord la surenchère permanente que pratique ce puritanisme culinaire, les restrictions et interdits augmentant sans arrêt. Le terme même de “malbouffe”, s'il est évidemment justifié pour dénoncer la qualité douteuse de certains aliments industriels ou produits transformés, n'est pas exempt d'une connotation morale : la “bouffe” elle-même ne serait-elle pas au fond *mauvaise* ? Pour ne pas risquer de faire fausse route, ne faudrait-il pas renoncer tout bonnement à s'alimenter et se nourrir uniquement de lumière, comme le préconisent de nombreux ascètes à travers les époques ? L'idéal serait alors de vivre dans un corps éthéré, glorieux, délivré du besoin de manger [4].

Sans (oser) aller jusque-là, les grands prêtres actuels de l'équilibre nutritionnel présentent comme une prise de conscience salvatrice, une forme de maturité tardive de la civilisation

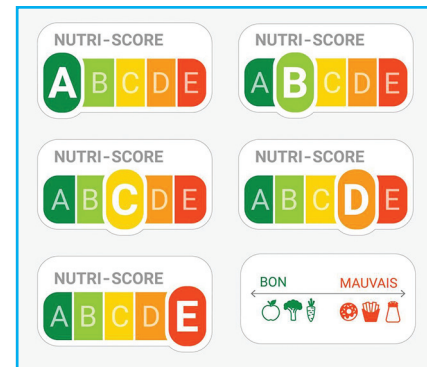


Fig. 1.

l'antique diabolisation de la nourriture généreuse, le gras faisant office de lest, d'entrave pour l'esprit. D'où les relents ascétiques de l'obsession de la légèreté (“fromage allégé”, “0 % de matières grasses”...) malgré la coloration scientifique qu'on s'attache à lui donner. D'où aussi l'impression désagréable d'un ordre moral et d'une constante surveillance policière (l'application Yuka, le Nutriscore (fig. 1), etc.) dans les mises en garde par ailleurs justifiées contre les excès alimentaires. Tous les ingrédients sont réunis pour culpabiliser les mangeurs désinvoltes en quête de plaisirs simples et innocents !

■ Pureté du corps et de l'esprit

Cette pesante ambiance orthorexique a, à n'en pas douter, favorisé l'émergence des multiples régimes restrictifs qui mettent en avant l'alibi commode du bien-être et de la santé. Il s'agit toujours, comme par hasard, de purifier, de détoxifier [5] l'organisme (fig. 2), qui serait mis à rude épreuve par l'alimentation carnée, rendue responsable de tous les maux¹. Que

¹ De nombreux auteurs et artistes militants établissent une corrélation hâtive entre consommation de viande et violence. Jacques Derrida, que l'on a connu plus inspiré, fustige ainsi le “carnophallogocentrisme”, le régime carnivore étant selon lui intimement lié à la domination patriarcale. En exposant des armes de guerre faites de viande hachée, le photographe russe Dimitri Tsykalov suggère quant à lui explicitement que manger de la viande nous met d'humeur belliqueuse.

Revue générale



Fig. 2.

ce procès récent fait à la viande rouge, considérée opportunément comme cancérogène, ait moins trait à la science qu'à la morale nous est confirmé par la reprise suspecte de cet idéal de pureté que l'on rencontre déjà en Occident chez les pythagoriciens, les gnostiques et les cathares (les "Purs"), autant de sectes mystiques qui réprouvaient tout sacrifice sanglant. L'interdit de consommer la viande d'animaux brutalement mis à mort est ainsi clairement de nature religieuse, y déroger serait impie et rendrait impur.

Psychanalyse du véganisme

S'il est bien l'héritier du végétarisme, idéologie récurrente dans l'Histoire, le végétalisme actuel en diffère tout de même considérablement. Beaucoup d'auteurs qui s'en prennent aux végétariens, parfois très violemment – confirmant au passage les préjugés de ces derniers à l'égard des mangeurs de viande ! –, dénoncent un peu vite leur esprit sectaire alors que leur discours se veut au contraire rationnel et progressiste. On devrait plutôt les accuser de scientisme puisqu'ils penchent nettement vers le transhumanisme et les biotechnologies. Mais la principale différence avec le végétarisme tient à leur prosélytisme actif, leur message d'abstinence s'adressant à l'humanité tout entière et même aux animaux carnivores, sommés de renoncer à la prédation au nom de la "justice". Rien à voir avec une secte fermée, réservée à quelques *happy few*.

Ce qui frappe le plus dans le véganisme, c'est cette ferme conviction de repré-



Fig. 3.

senter la fine pointe du progrès moral et civilisationnel. D'où une condescendance certaine envers ses adversaires, des retardataires encore attachés à des pratiques barbares et surannées : *"Le végétarien a la conviction d'appartenir à une petite minorité éclairée, une avant-garde dont la mission est de conduire le peuple des mangeurs de viande au nirvana des légumistes"* [6]. On ressent très bien ce mépris de classe dans le ton pincé du jeune militant végétarien, qui associe dans le même opprobre boucherie et corrida (fig. 3), accusées de "meurtre", avec la circonstance aggravante pour la deuxième de se dérouler publiquement, devant une foule de témoins complices.

Cela n'est pas sans rappeler d'autres idéologies révolutionnaires et totalitaires comme le communisme, qui considère ses ennemis comme des esprits aliénés qu'il faut sauver malgré eux. Tant que l'on consomme de la viande, on reste asservi au monde d'avant et à ses valeurs martiales et patriarcales. C'est cette certitude de détenir la vérité, propre au fanatisme moral, qui explique les étonnantes passages à l'acte de quelques animalistes zélés contre les bouchers ou les éleveurs. Que l'on puisse encore, sans la moindre vergogne, vendre de la viande ou exploiter des animaux doit paraître le comble de l'inhumanité à celui ou celle qui a tué la bête en soi.

Il faut de nouveau se tourner vers la psychanalyse pour y voir plus clair : malgré ses airs progressistes, le véganisme représente en réalité une régression vers l'ocnophilie. Le monde apparaît à ses adeptes douillets comme un immense abattoir où bruissent constamment les plaintes et gémissements de créatures innocentes et sans défense. Ils sont les seuls à entendre ce gigantesque cri muet que pousse la nature, comme dans le célèbre tableau de Munch, au milieu de l'indifférence générale. Ce qui les chagrine bien sûr mais les conforte aussi dans l'idée de leur supériorité morale.

On se souvient à ce sujet de la scène un peu ridicule du *Silence des agneaux*, quand Clarice Sterling raconte candidement à Hannibal Lecter – un meurtrier en série cannibale pourtant ! – sa réaction empreinte de sensiblerie lorsqu'elle entendit en pleine nuit les cris déchirants des agneaux abattus par son oncle dans la ferme où elle venait d'être placée. Gageons que les enfants d'éleveurs, qui vivent avec ces animaux et s'attachent souvent à eux, n'en font pas tout un plat, contrairement aux enfants des villes ! Ce traumatisme étonnamment profond nous est en tout cas présenté dans le film comme ce qui l'a incitée à rejoindre le FBI pour empêcher le sacrifice rituel d'autres victimes impuissantes, humaines cette fois.

Ce personnage de fiction incarne parfaitement le mélange de culpabilité intime, installée dès l'enfance, et de désir de rédemption morale que l'on trouve chez le militant végétarien. Il s'en veut certainement de ne pas avoir agi pendant longtemps, d'avoir fait la sourde oreille ou d'avoir été le témoin passif, indifférent d'une de ces "hécatombes" banales d'animaux, qui ne lui paraissent monstrueuses que depuis que des associations comme L214 en font des films d'horreur. La prise de conscience soudaine de ces meurtres en série qui restent impunis doit nourrir son indignation morale et attiser sa colère à l'encontre de ces criminels débonnaires, incapables d'éprouver le moindre remords.

D'abord ne pas nuire aux animaux

Cette prise de conscience suraiguë de la souffrance animale s'étend largement aujourd'hui. Et il ne s'agit plus seulement de la compassion naturelle du jeune enfant qui s'émeut de voir des animaux maltraités. La lutte contre la maltraitance animale, habilement orchestrée, peut désormais conduire à un changement drastique de mode d'alimentation. Il n'est pas rare ainsi, dans les collèges ou les lycées, de tomber sur des adolescents qui se disent végétariens² ou qui militent même ouvertement pour cette "juste cause". Et de plus en plus de jeunes enfants, dûment "sensibilisés" par certains médias, rechignent à manger de la viande.

Le Pr Patrick Tounian rappelle fréquemment à cet égard qu'alors que les adultes sont libres de faire les choix alimentaires qu'ils souhaitent, les enfants et adolescents sont, eux, fortement influencés par leur entourage ou l'idéologie du moment. On ne peut guère parler de libre choix dans le cas du très jeune enfant,

très tôt conditionné, mais l'adolescent est lui aussi poussé à faire ce "choix", qui satisfait ses aspirations idéalistes : "Les adolescents en sont eux des victimes directes car la décision de s'alimenter sans manger d'animaux leur revient. La sensibilité exacerbée qui caractérise cette période de la vie en fait des cibles idéales pour les défenseurs aveugles de la cause animale" [7]. Cette cause permet aussi à la révolte classique contre les parents de prendre un tour moral. Beaucoup de parents sont désarmés face à ces revendications d'un nouveau type et en sont réduits à négocier le bout de gras avec leurs ados.

La sensibilisation animaliste

Il faut dire que la propagande végétarienne est bien rodée et très habile, et qu'elle prend volontiers pour cible les adolescents et même les tout jeunes enfants, le fameux "virage" devant apparemment être pris de plus en plus tôt. Un exemple particulièrement révélateur de cette volonté à peine masquée d'endoctriner précocement est le livre pour enfants de Ruby Roth, *Vegan Is Love* (fig. 4). Cette curieuse bonne nouvelle, "Le végétarisme, c'est de l'amour", ponctue le rappel de tous les poncifs des deux grandes causes (la cause animale et la cause environnementale) à l'origine de cette révélation quasi évangélique. Les petits lecteurs sont expressément invités par cette prophétesse américaine qui, d'après la quatrième de couverture, "a découvert l'intérêt des enfants pour le végétarisme et le végétalisme alors qu'elle donnait des cours d'art dans le cadre d'un programme extra-scolaire" (!), à jouer les apôtres en culottes courtes : "Encourage ton école à devenir plus végétarienne, dans la classe et à la cantine, lors des sorties scolaires et en montrant des livres comme celui-ci" [8].

Ce livre, totalement dénué d'humour et platement moralisateur, bien que plébiscité par les lecteurs, a tout de même suscité une vive controverse au

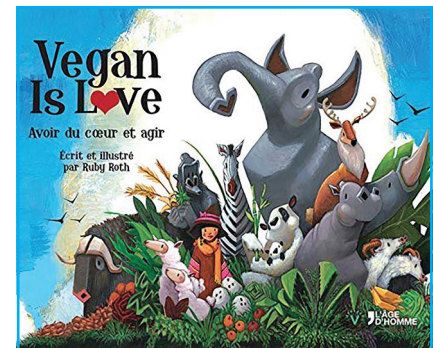


Fig. 4.

moment de sa parution aux États-Unis, un pédopsychiatre affirmant même que c'était "le livre pour enfants le plus dérangeant qu'il ait jamais vu" [9]. D'autres critiques ont insisté sur le risque de culpabiliser les enfants dont les familles ne sont pas végétariennes et qui n'ont nullement l'intention de le devenir : ne sont-ils pas du côté de la haine dans ce monde binaire où le camp du Bien est si clairement identifié ?

La sensibilisation des enfants et des adolescents à la cause animale relève bien de la sensibilisation en tout cas puisqu'elle cherche exclusivement à susciter leur compassion pour "nos amies les bêtes", tout en flattant leur désir abstrait de justice (fig. 5). L'indignation largement partagée et justifiée à l'égard des conditions cruelles d'élevage et d'exploitation industrielle des animaux est ainsi instrumentalisée pour promouvoir un régime alimentaire extrême et potentiellement dangereux pour ses premières cibles.



Fig. 5.

² Ils ne le sont pas toujours totalement, ce qui augmente leur culpabilité lorsqu'il leur arrive encore de céder honteusement à leurs pulsions bestiales.

Revue générale

Déviance et défiance

Le plus frappant sans doute est la banalisation d'un mode de vie littéralement déviant³, mais proposé malgré tout au plus grand nombre. On ne compte plus les sites internet comme "Vegan pratique" (fig. 6) ou les blogs de converties comme "Maman végane" qui font de l'écart alimentaire la nouvelle norme. On assiste même à une véritable offensive de charme avec les nombreux livres de recettes qui visent à magnifier la nourriture végane en reprenant les codes de ces ouvrages⁴, des professionnels de la photographie culinaire étant chargés de sublimer le tofu et les graines de courge !

On peut d'ailleurs s'interroger sur l'étrange procédé consistant à donner aux produits végans phares la forme honnie des steaks, hamburgers, pizzas et autres aliments interdits et "immoraux" : s'agirait-il de masquer leur absence de goût ou, pire encore, de tromperie sur la marchandise ? Car, même si les mamans véganes affichent en permanence un enthousiasme débordant et pour tout dire un peu suspect pour ces recettes innovantes, il semble évident que l'adoption de ce mode alimentaire est plus motivée par le dégoût de la viande que par le plaisir de manger des produits insipides. Dégoût moral et pas simple répugnance physique puisqu'il est sans cesse question dans ces ouvrages de nourriture *conforme* ou *contraire* à "nos valeurs"⁵.

Se serrer la ceinture

Or, ce n'est jamais très bon signe quand les recommandations en matière d'alimentation se font prescriptives : ceux qui



Fig. 6.

ne les appliquent pas à la lettre sont au mieux inconscients, au pire immoraux. Le véganisme, écrit à juste titre Marianne Celka, "est une tentative d'instaurer un mode de vie universel [...]. Son aspiration repose sur une sorte d'impératif catégorique, devant s'appliquer à tous" [10]. Ce dogmatisme, qui pousse à universaliser un régime particulièrement sévère, habituellement réservé aux malades et convalescents, n'est pas sans rappeler les conseils pour vivre longtemps de Luigi Cornaro (1467-1566, fig. 7), qui tirait de sa longévité un argument en faveur de son régime maigre [11]. On fait alors de la privation volontaire une vertu.

C'est toujours sous prétexte d'assainir la vie que l'on propage un tel mode de vie ocnophile, exagérément prudent, qui

voit dans les plaisirs de la table une tentation diabolique. On retrouve ce glissement constant du sanitaire au moral dans le véganisme : on passe des aliments interdits pour raisons de santé aux aliments que l'on s'interdit pour des raisons morales. L'acte de manger perd dès lors toute innocence : il faut se surveiller en

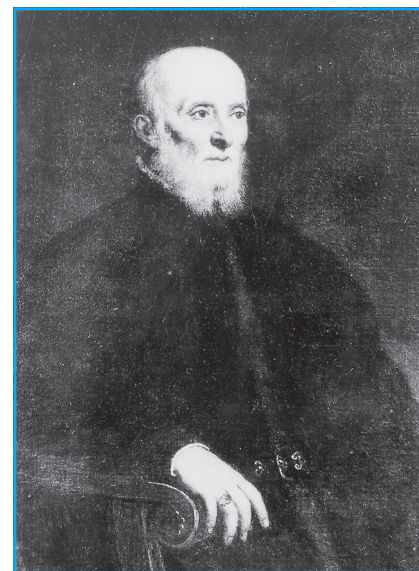


Fig. 7.

³ Puisqu'il s'agirait pour l'humanité de changer radicalement de pratiques alimentaires et donc de direction. "Virage" salutaire ou sortie de route ?

⁴ Les éditions La Plage se sont spécialisées dans ce type de publications : *Vegan débutant*, *Ma cuisine vegan pour tous les jours*, *Une année vegan* et même *Bonbons vegan*, pour fabriquer à la maison "30 bonbons irrésistibles et cruelty-free"...

⁵ Voir par exemple *Nourrir son enfant autrement* (éd. La Plage, 2019) de Sandrine Costantino, qui se présente comme "un livre-ressource pour accompagner les familles soucieuses de proposer une alimentation saine et plus végétale à leurs enfants", mais qui est en réalité un manuel vegan proposant notamment des "idées pour gérer un environnement (sic) qui ne partage pas nos valeurs" (partie 2).

permanence pour éviter toute rechute⁶. C'est une rigueur quasi ascétique qui est ainsi attendue de l'adepte conséquent qui se convertit au véganisme : il ne doit pas simplement changer de mode d'alimentation mais changer de vie, sortir de l'aveuglement passé et cesser de persécuter ses semblables, ses "frères". C'est une sorte de chemin de Damas⁷ qui le conduit, comme Saint Paul, de la haine de soi et des autres à l'amour universel.

Un procès moral fait à l'humanité

Là où le véganisme n'est plus tout à fait (gl)amour, c'est dans la propagande plus musclée qui alterne avec ce côté bisounours *born again* et qui joue beaucoup plus directement sur la culpabilisation des hérétiques qui ne partagent pas les mêmes valeurs. On passe alors facilement à l'intimidation morale, l'évangile de l'amour cédant la place au ton beaucoup plus Ancien Testament de l'imprécation [6, 10]. Les outrances verbales ("holocauste animale", "camps de concentration" pour animaux, "torture", "meurtre") s'accompagnent de l'insinuation permanente que tous ceux qui continuent de manger de la viande sont les complices de ces crimes horribles contre l'animalité : ils savent et pourtant ils ne font rien, par paresse ou par lâcheté. On n'hésite pas à culpabiliser les enfants en leur montrant notamment des animaux vivants dans des assiettes (fig. 8), avec le secret espoir qu'ils "sensibiliseront" à leur tour leur entourage. À côté des inventives mamans véganes, de plus en plus d'ados militants cherchent aujourd'hui à convertir leurs parents jugés rétrogrades à grands coups de leçons de morale.

⁶ Sandrine Costantino insiste de façon plus triviale sur cette vigilance de tous les instants : "comme un changement de composition peut survenir à tout moment, vérifier les étiquettes" (*Nourrir son enfant autrement*, op. cit., p. 281).

⁷ Certains, comme Ruby Roth, "végan depuis 2003", précisent la date de leur conversion, que l'on imagine être aussi celle de leur rédemption.



Fig. 8.

Un régime de malade

La volonté de refaire le monde typique de l'adolescence s'incarne parfaitement, si l'on ose dire, dans cette cause noble mais peut-être pas si désintéressée que cela, si l'on en juge par le florissant business végan (fig. 9). Le marché est certes encore réduit mais les perspectives de croissance prometteuses. La vraie question est toutefois de savoir si ce régime alimentaire est réellement plus sain ou du moins sans risques pour les enfants et les adolescents. Et c'est là que le bât blesse : cette diète sévère entraîne sans surprise d'importantes carences nutritionnelles,



Fig. 9.

au premier rang desquelles la carence en fer [6, 7]. D'où la nécessité d'une supplémentation en vitamine B12 tout au long de la vie pour compenser le manque de protéines.

Si les conséquences de l'adoption du véganisme sont moins graves chez l'adolescent que chez l'enfant ou le nourrisson biberonné aux jus végétaux, ce mode alimentaire reste malgré tout inadapté pour lui parce qu'il suppose d'adopter délibérément⁸ la vie d'un malade chronique, qui doit toujours faire attention à ce qu'il mange et ne jamais oublier ses compléments nutritionnels. Le risque pour l'adolescent est donc de devenir orthorexique en voulant sauver la planète ou les animaux.

L'éthique dernier cri ?

Mais le choix idéologique est au fond bien plus important ici que le choix alimentaire. C'est une philosophie acquise à la cause animale qui vend le morceau dans sa condamnation métaphysique de l'humanité carnivore, donc viciée à la base : le végétarisme "n'est pas une affaire alimentaire, mais la conséquence d'une considération morale portée aux animaux" [12]. C'est davantage encore le cas pour le véganisme, qui se présente d'emblée comme une éthique [13], peut-être même l'ultime ou la plus élevée.

On peut toutefois s'interroger sur cette éthique ultrasensible qui ne tolère plus la souffrance et la mort. Au point de condamner la prédation naturelle et de prétendre guérir même les animaux sauvages de leur carnivorisme pathologique au nom d'une conception délirante de la justice. Douteuse compassion à l'égard des êtres vivants qui, curieusement, ne s'étend pas aux végétaux que les végans acceptent de consommer – peut-être

⁸ C'est là toute la différence entre l'interdit médical (allergies alimentaires, intolérance au gluten, etc.) et l'interdit moral, les régimes "sans" n'étant pas prescrits pour des raisons de santé mais librement choisis.

Revue générale



Fig. 10.

parce que les cris de la carotte (**fig. 10**) ou de la courgette restent silencieux, contrairement à ceux de l'agneau qu'on égorge... On imagine aisément leur désarroi face à l'aberration de la nature que doit être pour eux une plante carnivore !

Conclusion

Éthique apocalyptique, le véganisme rejette toute forme de cruauté et annonce un monde meilleur, sans oppression. Mais on ne fait pas de bonne politique alimentaire avec des bons sentiments. Se nourrir de végétaux et/ou de la chair d'autres animaux est la condition même de la vie. Nous sommes les seuls carnivores à éprouver de la culpabilité à manger de la viande, peut-être par rejet de notre condition charnelle et de notre



Fig. 11.

part animale. L'attrait des régimes "sans" s'explique par cette conviction naïve qu'il faut *dégraisser* pour ennoblir. Pour retrouver le plaisir de manger sans lourde hypothèque morale, il faudrait commencer par déculpabiliser ce gourmand contrarié qu'est l'être humain, qui ne fait pas que satisfaire un simple besoin comme les autres animaux mais sait prendre le temps de savourer un bon repas (**fig. 11**).

BIBLIOGRAPHIE

1. BINSWANGER L. *Trois formes manquées de la présence humaine*. Le Cercle Herméneutique, Paris, 2002.
2. BALINT M. *Les Voies de la régression*. Petite Bibliothèque Payot, Paris, 1981.
3. BRILLAT-SAVARIN JA. *Physiologie du goût*. Champs Flammarion, Paris, 1997.
4. CONSTANTINIDES Y. *Le Nouveau culte du corps*. François Bourin, Paris, 2013.
5. RAMBAL J. La detox jusqu'à l'obsession. *Le Temps*, 17 août 2016 : www.letemps.ch/societe/detox-jusqua-lobsession

POINTS FORTS

- Il est difficile aujourd'hui de savoir ce qu'est une bonne alimentation tant cette question est brouillée par divers enjeux idéologiques : elle déborde en effet largement le champ de la santé pour véhiculer des valeurs implicites.
- L'indignation morale suscitée par la maltraitance des animaux est exploitée pour remettre radicalement en cause le statut d'omnivore de l'homme, appelé à renoncer à consommer de la viande pour ne plus être complice de crime contre l'animalité.
- Le végétalisme, complaisamment présenté comme une noble cause, flatte le sentiment de justice des adolescents et propose une orientation très nette à leur volonté d'agir.
- Le régime végétal, censé être sain, est en réalité dangereux et contre-indiqué. Malgré toutes les tentatives de le rendre appétissant, il s'agit d'un régime déviant, qui naît du dégoût et aboutit à une forme d'autopunition, la privation volontaire.

6. ARIES P. *Lettre ouverte aux mangeurs de viande qui souhaitent le rester sans culpabiliser*. Larousse, Paris, 2019 : 146.
7. TOUNIAN P. Végétalisme chez l'enfant : une véritable maltraitance nutritionnelle. *Cholé-Doc*, sept.-oct. 2016, n° 152, non paginé.
8. ROTH R. *Vegan Is Love. Avoir du cœur et agir*. L'Âge d'homme, Lausanne, 2013.
9. www.glamour.com/story/health-controversy-is-this-pro
10. CELKA M. *Vegan Order. Des éco-warriors au business de la radicalité*. Arkhé, Paris, 2018 : 145.
11. CORNARO L. *De la sobriété*. Jérôme Millon, Grenoble, 2014.
12. BURGAT F. *L'Humanité carnivore*. Seuil, Paris, 2017 : 159.
13. ALVARO C. *Ethical Veganism, Virtue Ethics, and the Great Soul*. Lexington Books, Londres, 2019.

L'auteur a déclaré ne pas avoir de conflits d'intérêts concernant les données publiées dans cet article.