1360

Laurence Ossipow

La cuisine du corps et de l'âme

Editions de l'Institut d'ethnologie, Neuchâtel
Editions de la Maison des sciences de l'homme, Paris

Recherches et travaux de l'Institut d'ethnologie 13

La cuisine du corps et de l'âme

Approche ethnologique du végétarisme, du crudivorisme et de la macrobiotique en Suisse

Recherches et travaux de l'Institut d'ethnologie

Dirigée par Pierre Centlivres et Jean Louis Christinat, cette collection présente les travaux des collaborateurs et chercheurs de l'Institut et du Centre de recherches ethnologiques de l'Université de Neuchâtel

Rédaction: Institut d'ethnologie
Saint-Nicolas 4
CH-2006 Neuchâtel
(032) 724 41 22

N° 1 Pierre ROSSEL. *Du pain sur la planche : ethnographie d'une boulangerie lausannoise.* 1982 (épuisé)

N° 2 Marc-Olivier GONSETH. *Routes et autres voies : approche ethnologique du voyage marginal.* 1982 (épuisé)

N° 3 Didier DELALEU, Jean-Pierre JACOB, Fabrizio SABELLI. *Eléments d'enquête anthroplogique : l'enquête-sondage en milieu rurual.* 1983 (épuisé)

N° 4 Jean-Luc ALBER, Thierry BETTOSINI. *Le crépuscule des vieux : ethnologie d'un home médicalisé.* 1984 (épuisé)

N° 5 Nadja MAILLARD. *Voyages en abyme : lecture ethnologique des «Ragionamenti del mio viaggio intorno al mondo» de Francisco Carletti, marchand florentin (1573?–1636).* 1985

N° 6 *Identité alimentaire et altérité culturelle : actes du colloque de Neuchâtel, 12–13 novembre 1984.* 1985 (épuisé)

N° 7 *Histoires de vie : approches pluridisciplinaires.* 1987

N° 8 Pierre CENTLIVRES et Micheline CENTLIVRES-DEMONT. *Et si on parlait de l'Afghanistan? Terrains et textes, 1964–1980. 1988*

N° 9 Jean Louis CHRISTINAT. *Des parrains pour la vie : parenté rituelle dans une communauté des Andes péruviennes.* 1989

N° 10 Fenneke REYSOO. *Pèlerinages au Maroc : fêtes, politique et échange dans l'islam populaire.* 1991

N° 11 Fabrizio SABELLI. *Recherche anthropologique et développement : pour une évaluation des méthodes.* 1993

N° 12 Suzanne CHAPPAZ. *Le Turc, le Fol et le Dragon : figures du carnaval haut-valaisan.* 1995

A paraître:

N° 14 Anne-Marie LOSONCZY. *Maîtriser le multiple : espace, personne et savoir chez les Indiens Emberá (Colombie)*

Université de Neuchâtel – Faculté des lettres
Institut d'ethnologie

Recherches et travaux 13

Laurence Ossipow

La cuisine du corps et de l'âme

Approche ethnologique du végétarisme, du crudivorisme et de la macrobiotique en Suisse

---

Editions de l'Institut d'ethnologie, Neuchâtel
Editions de la Maison des sciences de l'homme, Paris 1997

Thèse présentée à la Faculté des lettres de l'Université de Neuchâtel pour obtenir le grade de docteur ès lettres

La Faculté des lettres de l'Université de Neuchâtel, sur les rapports de MM. Pierre Centlivres, professeur à l'Université de Neuchâtel, Claude Fischler, directeur de recherches au CNRS (Paris), et Mme Véronique Nahoum-Grappe, ingénieur, Ecole des hautes études en sciences sociales (Paris, EHESS, CETSAH), autorise l'impression de la thèse présentée par Mme Laurence Ossipow Wüest, en laissant à l'auteur la responsabilité des opinions énoncées

Neuchâtel, le 8 juin 1994 Le Doyen : Denis Miéville

Eléments de catalogage avant publication

Ossipow, Laurence.
La cuisine du corps et de l'âme: approche ethnologique du végétarisme, du crudivorisme et de la macrobiotique en Suisse. – Neuchâtel : Ed. de l'Institut d'ethnologie : Paris : Ed. de la Maison des sciences de l'homme, 1997. – 352 p. : ill. ; 23 cm. – (Recherches et travaux de l'Institut d'ethnologie, ISSN 1011-2960 ; 13)
Glossaire, bibliogr. – ISBN 2-88279-010-4 (IE) 2-7351-0755-8 (MSH)

Copyright 1997
Université de Neuchâtel, Institut d'ethnologie et Laurence Ossipow

ISBN 2-88279-010-4 (IE)
ISBN 2-7351-0755-8 (MSH)
ISSN 1011-2960

Imprimé en Suisse par Lang Druck AG, Liebefeld
Couverture: photogr. Laurence Ossipow (Courge et potimarrons)

Diffusion et distribution: CID, 131, Boulevard Saint-Michel, F-75005 Paris
Diffusion dans le canton de Neuchâtel: Institut d'ethnologie, Saint-Nicolas 4, 2006 Neuchâtel

Table des matières

Avant-propos 1

Chapitre I: La problématique 5
1. L'approche du végétarisme et de la macrobiotique 5
a. Problématiques et thèmes communs 5
b. Hypothèses et questions 10
2. Les concepts utilisés: de l'identité à l'habitus 12
a. Identité, altérité et représentation sociale 12
b. Le concept de style de vie 14
c. Habitus et styles de vie dans *La Distinction* 16
d. Habitus et réseaux dans la cuisine du corps et de l'âme 24
3. Les méthodes d'enquête 29
a. Le déroulement de l'enquête 29
b. L'observation 31
c. Les entretiens 33
d. Le journal d'enquête 33
e. Les sondages et les questionnaires 33
f. Le corpus de documents 34
4. Le rapport aux informateurs 34
a. La relation maître-élève 34
b. Les échanges entre l'ethnologue et les informateurs 35

Chapitre II: Le végétarisme 37
1. Le végétarisme ou le refus du meurtre originel 37
a. Age d'or, dégénérescence et régénération 41
b. Les spécialistes végétariens 48
c. Pratiques du cosmos 50
d. L'ambiguïté du rapport à l'animal 53
2. Le système alimentaire végétarien 62
a. Le repas de Paul 62
b. De l'exclusion à l'inclusion 63
c. Provenance, stockage, préparation et cuisson 70
d. Les structures culinaires du repas végétarien 74
e. Les variations régulières et singulières 82
f. Le sheltonisme 86
g. Le système végétalien et crudivore 88
h. L'alimentation «vivante» 89
i. Végétarisme, végétalisme, crudivorisme: les aliments valorisés, autorisés et interdits 95

3. Un corps pur 102
a. Manger léger 102
b. Les pratiques d'hygiène et de jeûne 104
c. Economie, récupération et recyclage 107
d. Perception holistique et divisions implicites 111
e. Exercices sportifs et esthétique corporelle 112
f. Les représentations de la maladie 113

Chapitre III: La macrobiotique 119
1. La macrobiotique ou l'ordre de l'Univers 119
a. La voie du cosmos 119
b. Le cosmos au quotidien 126
2. Le système alimentaire macrobiotique 128
a. Les principes du yin et du yang 128
b. Chez Johan et Louise: un repas parmi d'autres 129
c. Le yin et le yang dans l'assiette 131
d. Les aliments valorisés et déconseillés 146
e. Les structures culinaires du repas macrobiotique 150
f. Répartition sexuelle des tâches culinaires 157
g. Variations et bricolage 157
3. Le compas du corps 160
a. Les représentations du corps 160
b. Les représentations macrobiotiques de la santé et de la maladie 163
c. Le maître en action 172
d. Itinéraires de malades 174
e. Le modèle macrobiotique de la maladie 177
f. Les vertus cachées de la macrobiotique 183

Chapitre IV: Itinéraires et récits de vie 185
1. Le choix des récits de vie 185
2. Marie et Pierre: le végétarisme ou la recherche de l'harmonie . 187
a. Marie 187
b. Pierre 189
c. Le réseau familial et social 190
d. Concordances et désaccords 192
3. Denis: du végétarisme au crudivorisme 193
a. Le végétarisme 194
b. Le crudivorisme 196
c. Le réseau «résurgences» 198

4. François et Sosoa: la macrobiotique ou la quête de l'équilibre 200
a. Découverte de la macrobiotique 200
b. L'apprentissage de la macrobiotique 201
c. Réalisations et projets 202
d. Les réactions de l'entourage 203
e. Macrobiotique et changement 204
5. Johan et Louise: du végétarisme à la macrobiotique 207
a. Vers l'autonomie 207
b. La macrobiotique pas à pas 208
c. Engagements et projets 211
6. Les bases du changement 212
a. Motivations, événement déclencheur et moment-clef 212
b. Une combinaison de facteurs 216
c. Le processus de décision 224
7. L'apprentissage de nouveaux modes alimentaires 225
a. De l'alimentation omnivore à l'alimentation alternative 225
b. Le «retour» vers une alimentation omnivore 226

Chapitre V: Les réseaux de l'alimentation végétarienne et macrobiotique 233
1. Deux approches 233
2. Le réseau végétarien 236
a. La Société végétarienne de Genève (SVG/SVR) 236
b. La Fondation Soleil (FS) 241
c. Le salon Solvita 247
d. Autres points d'implantation 248
e. La fragmentation du réseau végétarien 254
3. Le réseau macrobiotique 257
a. Le Centre macrobiotique de Lausanne (CML) 257
b. Le Grain d'Or et la Moisson: les débuts de la macrobiotique à Genève 260
c. De Sesam à Kiental 263
d. L'homogénéité du réseau macrobiotique 265
4. Intersections entre les réseaux 268
a. Sur le plan institutionnel 268
b. Entre les adhérents 269
5. Mode d'insertion et réseau personnel des adhérents 271
a. Le réseau d'ego 271
b. Diversité des liens et surdétermination 273
c. Affiliations, appartenances et références 274

6. Au sein de la société globale 277
a. Marginalité, intégration, récupération 277
b. Les stratégies d'argumentation 279
c. Du côté des omnivores 280

Chapitre VI: Ceux de la deuxième génération 287
1. Les végétariens de naissance 287
a. L'éducation végétarienne 287
b. La découverte de la viande 292
c. Différences avec la première génération 295
2. La deuxième génération d'informateurs macrobiotiques 298
3. Ceux qui (re)deviennent omnivores 299

Chapitre VII: Habitus et changement 303
1. Perceptions et représentations du changement 303
2. La cuisine du corps et de l'âme 305
3. Un autre rapport à l'habitus 315

Annexe 1: Liste des informateurs 319
Annexe 2: Thèmes d'entretien 321
Glossaire 323
Bibliographie 325

Table des figures

L'habitus et l'espace des styles de vie 19
Germe d'autonomie 40
L'art des graines germées 41
La terre, «mère nourricière» 51
Une coexistence «harmonieuse» entre hommes et animaux 52
Les principaux produits de substitution dans l'alimentation végétarienne 68
Un autre genre de substitution ! 69
Jeannine et les légumes 72
Exemple d'analyse structurale d'un repas végétarien 79
Exemple d'analyse structurale d'un repas crudivore 93
Les fruits, les légumes et les céréales dans le système alimentaire végétarien 97
Ce que sain veut dire 101
Manger léger 103
Nourriture, corps et cosmos: un cycle perpétuel? 110
La spirale de la vie 120
Le développement biologique 123
Exemple de yin et de yang 125
Le yin et le yang selon Jeannine 147
Exemple d'analyse structurale d'un repas macrobiotique 153
Stage de la Lenk 1987 159
Le réseau de l'alimentation alternative 235
Le réseau végétarien et le réseau macrobiotique 235
Le réseau végétarien genevois et ses principaux segments et sous-segments 255
Le réseau macrobiotique suisse et ses principaux segments et sous-segments 267
Caractéristiques du réseau végétarien et du réseau macrobiotique 269
Schématisation du réseau personnel d'ego 271
La seconde génération de végétariens à table 291

Avant-propos

Les ethnologues travaillant dans leur propre société enquêtent souvent sur ses marges et sur les personnes qui apparaissent – du moins au premier abord – comme «autres». C'est pourquoi j'ai entrepris d'étudier celles qui se nourrissent d'une façon particulière, moins en fonction de leur appartenance sociale, régionale, nationale et/ou ethnique que par rapport à un choix dépendant de leur trajectoire biographique.

En 1982, à la suite d'un cours donné par Pierre Centlivres, *La cuisine des autres: introduction à une anthropologie de l'alimentation*[1], j'en suis venue à commencer une recherche sur le végétarisme (régime excluant les aliments carnés mais autorisant les sous-produits animaux[2]), sur le végétalisme (qui rejette en outre les sous-produits animaux) et le crudivorisme (alimentation crue, généralement végétalienne). Concernant ce dernier, j'ai écarté de mon champ d'étude l'instinctothérapie, un régime et un mode de soins qui recommandent de consommer des aliments crus sans pour autant interdire les aliments carnés. En revanche, j'ai inclus la macrobiotique dans mon enquête parce que cette diététique, fondée sur une réinterprétation des principes sino-japonais du yin et du yang et sur le rejet de la plupart des produits laitiers, tend fréquemment au végétarisme. En outre, elle est pratiquée – temporairement ou de façon durable – par des végétariens. Progressivement, je me suis également rendu compte que les partisans de la macrobiotique occupaient une place importante dans le réseau de l'alimentation «alternative» en Suisse. Pour désigner quelqu'un qui s'intéresse à la macrobiotique, j'ai parfois entendu mes informateurs utiliser l'expression, généralement critiquée, de «macrobiote», mais jamais celle d'un «macrobiotique». Le terme «macrobiotique» désigne une pratique et ne devrait s'employer ni comme substantif pour désigner des personnes, ni comme adjectif. Pour ne pas alourdir exagérément le

---

[1] C'est également à une subdivision de ce cours («La cuisine du corps et de l'âme») que j'ai emprunté une partie du titre de cette publication.

[2] Voir le chapitre II et le glossaire pour la plupart des termes décrivant certains aliments et techniques relatifs aux régimes étudiés.

texte par des périphrases, je l'utiliserai néanmoins parfois comme adjectif.

Pour nommer ceux qui ne mangent pas comme eux, les végétariens parlent des «carnivores» ou des «mangeurs de viande». Les partisans de la macrobiotique, quant à eux, qualifient les mangeurs ordinaires de mangeurs «conventionnels» ou, marquant plus nettement leur désapprobation, de mangeurs «déséquilibrés». Faute d'une meilleure expression (puisque les végétariens et les adhérents à la macrobiotique sont aussi des omnivores), j'emploierai le terme d'omnivores pour désigner ceux qui consomment des aliments tirés du règne végétal et animal sans autres restrictions que celles qui sont liées à leur culture, leur groupe social et leurs goûts personnels.

Les termes d'adeptes, de prosélytes ou de partisans que j'utilise parfois pour décrire mes informateurs sont à prendre dans leur sens figuré et non pas dans celui d'une orientation religieuse ou politique. L'expression «les informateurs» et les autres formules analogues recouvrent tant les personnes de sexe masculin que celles de sexe féminin avec lesquelles je me suis entretenue.

Il existe plusieurs formes d'adhésion au végétarisme[1] et à la macrobiotique. Devant leur multiplicité, j'ai décidé de n'aborder ces régimes que dans leurs formes occidentales (la macrobiotique en tant que telle n'en connaît d'ailleurs pas d'autres) et en laissant notamment de côté l'alimentation – sinon végétarienne du moins très peu carnée – d'une grande partie du tiers-monde.

Une diète sans aliments carnés ou sous-produits animaux ou encore sans produits laitiers peut correspondre à une contrainte par exemple en période de disette ou alors être choisie dans l'éventail des nourritures disponibles. Ainsi que le rappelle Claude Fischler dans *L'homnivore* (1990), ce qui est considéré comme comestible varie en fonction des systèmes culturels et des groupes sociaux. Dans la plupart des cas, le végétarisme et la macrobiotique ne dépendent pas des normes culturelles et des contingences économiques liées à une époque et à un lieu donnés, ou plus exactement, ils constituent une façon de s'y opposer. Ce sont des régimes (terme que j'emploie pour décrire des conduites dirigées par un ensemble de règles librement acceptées) et des diètes

[1] Les termes de végétarisme ou de végétariens, employés sans autres précisions, regroupent le végétalisme et le crudivorisme végétarien ainsi que leurs pratiquants.

(de *diaita*, de diététique au sens grec du terme, c'est-à-dire renvoyant simultanément à un ordre alimentaire et à un mode de vie). Le végétarisme et la macrobiotique reposent en effet principalement sur un choix, une éthique, un projet de vie et une volonté d'écarter certains aliments produits par une société d'abondance perçue par les informateurs comme gaspillant ses ressources tant alimentaires qu'environnementales.

La pratique du végétarisme et de la macrobiotique pose la question de l'apprentissage d'un mode d'alimentation et de vie différents de ceux qui étaient en vigueur dans le groupe social d'appartenance. Comment s'opère ce changement et quelles formes prend-il ? Telle est la principale question à laquelle je tenterai de répondre.

Mon travail d'enquête, d'analyse et de rédaction repose sur le soutien, les conseils judicieux et la lecture critique du Professeur Pierre Centlivres, mon directeur de thèse, à qui j'aimerais exprimer ici ma profonde reconnaissance. Je remercie aussi Madame Véronique Nahoum-Grappe et Monsieur Claude Fischler, membres du jury de thèse, dont les suggestions et les propositions de correction m'ont permis de réviser le manuscrit. Je souhaite encore remercier tous les collègues et amis qui, lors de séminaires, de colloques ou de discussions, ont permis d'enrichir ma réflexion.

Sans le soutien «logistique» et affectif de ma mère, Claude Ossipow, et de mon mari, Frédéric Wüest (qui a en outre redessiné tous les schémas sur son ordinateur), je n'aurais pas pu me consacrer presque entièrement au travail de rédaction de cette thèse. Qu'ils trouvent ici l'expression de toute ma gratitude.

Je dois beaucoup aussi à l'équipe de l'Institut d'ethnologie qui a grandement facilité mes conditions de travail.

Je remercie également mes ami(e)s - Catherine Baud-Lavigne, Anne Bruschweiler, Claudine Charles, Béatrice Cuénod-Muller, Isabelle Girod et Philippe Vaucher - qui ont bien voulu relire, en un temps record, certaines parties du premier manuscrit. La seconde version et son édition n'aurait pas pu voir le jour sans la relecture et l'aide précieuse de Raymonde Wicky.

Enfin, la connaissance des systèmes alimentaires végétariens et macrobiotiques n'a été possible que grâce à la patience et à la disponibilité de tous ceux qui ont bien voulu répondre à mes questions et me laisser partager leurs activités. Je leur adresse mes plus vifs remerciements et toute ma reconnaissance.

Chapitre I

La problématique

1. L'approche du végétarisme et de la macrobiotique

a. Problématiques et thèmes communs

Le végétarisme, le végétalisme, la macrobiotique et le crudivorisme, n'ont pas, à ma connaissance, été étudiés de façon systématique sous un angle ethnologique, voire sociologique. Les recherches se focalisent souvent sur les revendications sociales et symboliques associées à de tels régimes, mais ne procèdent pas à une analyse détaillée de leurs structures culinaires. Le Français Raymond Ledrut (1977), le Suédois Anders Salomonsson (1987) et l'Anglais Nick Fiddes (1991) abordent néanmoins le thème d'une manière originale.

Dans *Le végétarisme* et dans un autre ouvrage paru en 1979, Ledrut et ses collaborateurs se penchent sur les représentations de la viande, du corps et de la santé. Ils s'inspirent d'une étude effectuée par Luc Boltanski (1971)[1] sur le rapport au corps et à l'alimentation dans les classes moyennes et populaires, et cherchent à savoir si le modèle du corps développé par les végétariens est conforme au modèle dominant (celui des classes supérieures) ou s'il s'en distingue. Dans *Le végétarisme*, je retrouve de nombreux thèmes communs à ceux que j'aborde ici, notamment celui de la nourriture qui conditionne l'ensemble de l'être humain dans son pôle négatif (toxicité et morbidité de la viande, peur de l'excès alimentaire, du dérèglement corporel, etc.) et dans son pôle positif (les aliments «sains», «naturels» et surtout «non traités» et le moins «manipulés» possible comme les fruits issus de cultures biologiques semblent en être le symbole).

La définition du terme français végétarien comme étant le résultat de la constitution d'une catégorie culturelle à une époque – vers 1870 – où se généralise un mode d'alimentation à base de viande me semble en revanche plus discutable: «Ne pas manger de viande n'est plus le signe d'une position dans la structure sociale [celle de ceux qui n'ont pas les

[1] Même s'ils ont critiqué sa méthode par la suite, voir Clément (1987).

moyens d'en consommer], mais le signe d'un comportement alimentaire anormal» (Ledrut et al. 1979: 19).

Bien avant le XIX[e] siècle, le végétarisme (quel que soit le nom qu'on lui donnait) représentait plus qu'une adaptation à la pénurie de produits carnés et pouvait passer pour un choix médical, culturel ou politique. Il suffit par exemple penser aux revendications morales et religieuses des pythagoriciens (voir chapitre II).

Pour Ledrut et ses collaborateurs, les végétariens revendiquent moins une identité particulière qu'ils ne s'en voient attribuer une par les omnivores. Il y a «instauration d'un rapport de pouvoir [...] des "normaux" sur les "anormaux".» (1977: 20). Pour les chercheurs et les végétariens qu'ils ont interviewés, «le fait d'être "végétarien" n'implique pas des pratiques spécifiques, ni même une idéologie spécifique.» (1977: 26).

Si je souscris au projet d'examiner le végétarisme dans sa diversité et admets sans peine que certains courants végétariens ont été marqués par des buts et des organisations spécifiques[1], surtout si on les examine à diverses époques, je demeure en revanche réticente à l'idée que chaque végétarien est unique et différent... Cette idée me paraît relever de la reproduction directe du discours des informateurs qui refusent souvent tout étiquetage – comme je l'ai également constaté (voir chapitre V) – mais revendiquent en même temps certaines caractéristiques et partagent, qu'ils le reconnaissent ou non, tout un ensemble de pratiques et de représentations.

Il va de soi que chaque expérience est unique et, dans un sens, irréductible aux autres; pourtant des régularités et des constantes peuvent et doivent être dégagées. Ledrut reconnaît d'ailleurs que les courants politiques parfois associés au végétarisme sont moins hétérogènes qu'il n'y paraît au premier abord: «De fait, bien des écologistes lisent la "Vie Claire" [une revue dont une partie de la clientèle est composée de végétariens] et de vieux anarchistes participent aux luttes anti-nucléaires» (Ledrut et al. 1977: 41).

Dans le *Végétarisme* et dans *La révolution cachée*, Ledrut se demande finalement si le végétarisme et la macrobiotique, sous les diverses formes qu'ils peuvent prendre, ne constituent pas des mouvements contestataires susceptibles d'affecter, à plus ou moins long terme, les

[1] Voir la description du courant anarchiste dans les années 1920-1940 (Ledrut et al. 1977: 27-30) ou l'exemple du Monte Verita au Tessin (Borsano et al. 1975).

institutions et les structures dominantes. Les informateurs de Ledrut souhaitent «vivre autrement» (souvent en communauté), condamnent la civilisation scientifique et veulent opérer des changements politiques, par exemple en s'engageant dans des groupements écologiques qui mettent en cause les formes de développements économiques et techniques fondés sur une croissance continue. Les thèmes de la vie communautaire et de la contestation politique s'ils ne sont pas absents des énoncés de mes informateurs, désirant eux aussi «vivre autrement», n'apparaissent pas comme centraux dans les pages qui suivent, probablement du fait que l'enquête de Ledrut et la mienne se situent dans des contextes historiques (l'enquête de Ledrut est par exemple bien plus proche de l'après mai 1968) et géographiques différents. La contestation, la volonté d'un changement de société prennent par ailleurs des formes plus diffuses et se répartissent dans différents réseaux d'action aux connotations politiques moins marquées (voir chapitre V). En outre, l'attitude de mes informateurs vis-à-vis de la science est ambiguë: la recherche médicale est souvent dénoncée comme inutile ou dangereuse, en même temps que les formes du discours scientifique peuvent être utilisées pour argumenter en faveur du végétarisme ou de la macrobiotique.

L'alternative végétarienne, décrite par l'ethnologue suédois Anders Salomonsson[1], constitue une deuxième étude intéressante du point de vue de ma problématique de recherche. Dans «Det vegetariska alternativet» et deux autres publications (1984 et 1990), Salomonsson indique que le végétarisme s'inscrit dans une vague verte (*green wave*) – notamment celle de l'agriculture «biologique» qui est loin d'être marginale en Suède – et qui cherche à lutter contre une trop grande urbanisation du pays. Salomonsson situe aussi le végétarisme comme étant un mouvement, parmi d'autres, de revitalisation identitaire.

Il signale les terrains favorables que le végétarisme a pu trouver, en Suède, à différentes époques. Pendant la première guerre mondiale, du fait du rationnement, la production et la consommation de végétaux ont par exemple été encouragées (y compris le développement de petits

[1] Je remercie Françoise Sabban – entre autres spécialiste des systèmes culinaires chinois à l'Ecole des hautes études en sciences sociales à Paris – de m'avoir signalé le travail d'Anders Salomonsson que je remercie à son tour de m'avoir si rapidement envoyé des photocopies de son important article. Enfin, je suis très reconnaissante à Erik Verkooyen de m'avoir traduit du suédois ces 65 pages de «Det vegetariska alternativet».

jardins personnels) tandis qu'entre 1918 et 1930, les Suédois se désintéressent de ceux-ci pour - un peu comme en réaction - rechercher les produits camés. Depuis 1930, et pendant la deuxième guerre mondiale, une seconde période d'austérité incite à nouveau les autorités suédoises à encourager la production de végétaux en fondant leur propagande sur des arguments sanitaires plus qu'économiques et sur le fait qu'une nourriture végétale serait plus favorable à la santé qu'une alimentation carnée. Notons toutefois que l'encouragement à la consommation d'une nourriture plus végétale que carnée n'équivaut pas au végétarisme.

Dans une perspective qui m'apparaît tout à fait justifiée, Salomonsson explique que le végétarisme suédois actuel repose sur une série d'arguments qui ne concernent pas que le domaine de la santé, mais aussi celui de l'écologie, des nouvelles religiosités, des mouvements pacifistes et d'une solidarité globale avec le tiers-monde. Ainsi met-il en évidence ce que les végétariens partagent avec d'autres courants «alternatifs», tant dans leurs comportements que dans les termes qui qualifient leurs pratiques et les aliments qu'ils consomment. Les valeurs des participants à cette «vague verte» s'inversent par rapport à celles qu'ils attribuent aux autres membres de la société globale. Une «vision consciente et globale» des choses s'oppose aux représentations «partielles et à court terme» tandis que l'économie des ressources (notamment celles de l'environnement) doit remplacer le gaspillage de celles-ci. Pour les végétariens et les adhérents à cette «vague verte», ce qui est «vivant», «originel», «inoffensif» se différencie de ce qui apparaît comme «synthétique», «chimique», «raffiné» et «toxique», des propriétés négatives attribuées à la nourriture et au mode de vie ordinaires (voir Salomonsson 1987: 139-140). Cette inversion des valeurs se retrouve également dans les énoncés de mes informateurs.

Finalement le chercheur suédois explique le choix du végétarisme ou d'autres courants «alternatifs» par une certaine forme d'anomie sociale, d'insécurité culturelle et identitaire due aux modifications de la composition des classes et des rapports sociaux de l'entre-deux-guerres, modifications renforcées après 1945. Ainsi, le végétarisme correspondrait, parmi d'autres alternatives, à une forme de contre-culture (lorsqu'il est largement critiqué dans la société globale) ou de co-culture (lorsqu'il commence à être mieux perçu, voire adopté par un plus grand nombre d'individus).

Pour mieux étudier ces différentes formes de rapport à la société globale et au groupe social d'origine, Salomonsson suggère de

s'intéresser à ce qu'il nomme des «parcelles culturelles», des foyers d'appartenance et d'engagement observables concrètement. Ces «parcelles culturelles» ne se répartissent cependant pas au hasard dans l'espace social et demeurent liées à des positionnements de classes ou de fractions de classes. Critiquant les écrits de l'essayiste C. Lasch, Salomonsson s'oppose aux analyses qui qualifient nos sociétés contemporaines de simples agrégats de monades individuelles. Il montre que la «vague verte» ne représente pas une vague d'individus retranchés dans leur individualisme ou aspirant à celui-ci, mais qu'elle s'assimile au contraire à une quête de points communs avec des semblables. Cette quête peut prendre une forme organisée (associations, groupements) ou s'inscrire dans le sentiment d'appartenance qu'éprouve un individu vis-à-vis d'une communauté dont il partage les valeurs.

Enfin, il convient aussi de citer *Meat: a natural symbol*, un ouvrage de l'anthropologue Nick Fiddes qui, se référant à la notion de symbole naturel développé par Mary Douglas (1978) au sujet du corps comme expression immédiatement accessible de l'expérience humaine, se demande pourquoi la viande apparaît comme un produit extrêmement valorisé, bien au-delà de ses caractéristiques biologiques, fonctionnelles et pratiques. Fiddes explique que l'habitude des produits carnés semble si profondément inscrite dans les pratiques alimentaires du plus grand nombre qu'elle ne fait pas l'objet d'interrogations ou de remises en question. On pourrait cependant suggérer que cette absence d'interrogations explicites cache une ambivalence profonde, ambivalence que Claude Fischler (1990: 115-144) décrit en montrant que les produits carnés extrêmement recherchés d'un côté, font, de l'autre, l'objet de nombreux interdits dans diverses cultures (voir infra, chapitre II).

Pour Fiddes, la viande, outre toutes les caractéristiques positives dont elle est investie (force, virilité, etc.), représente le symbole de notre maîtrise sur la nature, un pouvoir qui n'est pas individuel, mais une valeur socialement intégrée. Sa réflexion sur la viande et sur les omnivores (qu'il nomme «carnivores») vise à développer, au long de l'ouvrage (par exemple en ce qui concerne l'industrialisation de la viande), mais aussi dans un chapitre particulier (1991: 165-223), les arguments économiques, sanitaires, éthiques et écologiques que les végétariens avancent en faveur de la non-consommation de produits carnés.

Associant alimentation et sexualité comme le font de nombreux ethnologues (notamment depuis Claude Lévi-Strauss) et reprenant les

arguments d'écrivains et de chercheurs féministes, entre autres ceux de Carol J. Adams (1990), Fiddes tente de montrer que la domination de la nature telle qu'elle apparaît dans le système de la chasse ou de la domestication d'animaux s'associe à un pouvoir des hommes sur les femmes. La viande serait d'un côté le symbole de la conquête des hommes sur la nature et, de l'autre, une métaphore pour parler des femmes associées au monde naturel, voire au monde animal ou même directement à la chair animale ainsi que l'illustre le dessin de couverture (une femme nue dont le dos et le postérieur sont dessinés et nommés comme des pièces de viande) du livre d'Adams. Pour Fiddes comme pour beaucoup de féministes végétariennes, les femmes ne chercheraient pas autant que les hommes à entretenir un rapport de pouvoir et de domination avec la nature et la gent animale. Leur action sur la nature serait donc moins prédatrice. Qu'en est-il cependant de la collecte contrôlée de petits animaux ou de végétaux à laquelle se livrent par exemple les femmes Kung (Bushmen du Kalahari) ou des activités féminines agricoles?

Certaines féministes comme Adams estiment que le végétarisme permet un rejet du pouvoir masculin et le développement d'une plus grande autonomie féminine. Quant à Fiddes, lui-même végétarien, il décèle dans une attitude plus critique à l'égard des produits carnés une évolution vers de nouvelle valeurs moins marquées par la quête du pouvoir sur les animaux comme sur la nature.

Ainsi la question du végétarisme se trouve-t-elle insérée au cœur d'un débat donnant lieu à des discussions et des hypothèses relativement simplistes fondées sur des sources souvent hétéroclites et peu critiquées. Il n'en demeure pas moins que ce débat oblige à porter attention à la répartition sexuelle des activités et des représentations dans les milieux végétariens et macrobiotiques. Se pose aussi la question de la place que les végétariens et les partisans de la macrobiotique accordent à la nature et celle de la distinction ou de la continuité entre humanité et animalité (voir chapitre II).

b. Hypothèses et questions

Le végétarisme et la macrobiotique sont loin de n'être que de simples régimes alimentaires. De même leur adoption et leur pratique ne se rapportent-elles pas à une décision unique, fruit de motivations que les informateurs pourraient énumérer sous la forme d'une liste d'arguments convaincants. Les démarches végétariennes et macrobiotiques ne correspondent pas non plus à une addition de pratiques, de représentations

et de produits, isolés les uns des autres; ces éléments doivent, au contraire, être considérés dans leur ensemble et dans leurs interrelations. Ainsi le but de cette recherche est-il d'analyser les systèmes végétariens et macrobiotiques d'alimentation mais aussi de définir globalement les projets de vie et l'identité de leurs pratiquants.

Ma recherche repose sur trois hypothèses:

- la première part de l'observation que le végétarisme et la macrobiotique sont liés à des pratiques et des représentations qui dépassent le cadre strictement alimentaire pour se répercuter sur l'être tout entier, par exemple dans son rapport au corps et à l'environnement tant social que naturel. Je propose donc de considérer que le végétarisme et la macrobiotique constituent des formes de pratiques et de représentations qui peuvent, du fait de leurs interrelations, être assimilées à des styles de vie;
- la deuxième tient compte du fait que l'adoption du végétarisme ou de la macrobiotique s'inscrit dans le cadre d'un projet de vie. Je postule que ce projet de vie entraîne une recomposition progressive de l'identité des personnes étudiées. Le long apprentissage et la pratique assidue du végétarisme ou de la macrobiotique conduisent les informateurs à changer de style de vie;
- pour comprendre comment le style de vie d'origine se transforme, il faut émettre une troisième hypothèse et supposer que des changements interviennent dans les schèmes de perception, d'action et de représentation. Toute nouvelle expérience serait vécue, appréciée et comprise dans un contexte différent, dans celui qui a été progressivement mis en place avec l'adoption et l'apprentissage du végétarisme ou de la macrobiotique. En somme, je postule qu'il n'y a pas de changement de style de vie et d'alimentation sans qu'il y ait de modification de l'habitus (voir point 2.c et d).

Pour vérifier ces hypothèses, j'ai centré mes enquêtes sur divers thèmes et questions. Je me suis penchée sur les pratiques et les représentations liées aux régimes considérés, sur leurs formes d'organisation et leur degré d'interrelations ainsi que sur leur propension à déborder le champ alimentaire:

1. De quels éléments/aliments se compose le système culinaire végétarien et macrobiotique?
2. Quelle est la structure des repas dans les différents systèmes alimentaires étudiés?

3. Quelles sont les autres pratiques – notamment corporelles et spirituelles – qui sont associées au végétarisme et à la macrobiotique?
4. Quelles représentations du monde et de la société construisent les informateurs? Quels sont, plus spécifiquement, leurs rapports avec les omnivores, avec ceux qui ne mangent et ne vivent pas comme eux?

Ces questions sont traitées dans les chapitre II, III et IV.

Je me suis aussi intéressée à un ensemble de questions qui réfèrent plus spécifiquement au projet de vie des informateurs, aux modalités de leur apprentissage du végétarisme ou de la macrobiotique et au processus de passage d'une alimentation à l'autre.

1. Comment devient-on végétarien ou pratiquant de la macrobiotique? Quel(s) itinéraire(s) suit-on? Quel est le profil sociologique des informateurs interrogés (sexe, âge, formation, profession, profession des parents et/ou du conjoint, confession)? (chapitre IV).
2. Comment s'opère l'apprentissage d'un nouveau régime? Quels sont les réseaux des informateurs? Quelle est l'histoire de ces réseaux? Quels y sont les produits et les savoirs échangés? (chapitres IV et V).
3. Ces régimes se modifient-ils? Sont-ils parfois abandonnés pour un retour à l'alimentation omnivore? (chapitre IV)
4. Comment les informateurs transmettent-ils ces régimes à leurs enfants? Existent-ils des différences et des ressemblances entre les deux générations de pratiquants? (chapitre VI).

2. Les concepts utilisés: de l'identité à l'habitus

a. Identité, altérité et représentation sociale

– Identité et altérité

Qu'ils soient utilisés implicitement ou explicitement, le concept d'identité et son corollaire celui d'altérité – puisqu'il n'y a pas d'identité sans altérité et que la définition de soi naît de l'interaction avec l'autre – ont fait l'objet d'un grand nombre de travaux[1]. Processus dynamique, définitions de soi et des autres toujours provisoires, l'identité n'est pas un objet, une substance que l'on peut concrètement appréhender en

[1] Par exemple Benoist et Lévi-Strauss (1977); Bourdieu (1980b); Bromberger, Centlivres et Collomb (1989); Centlivres (1979, 1980, 1985, 1986); Centlivres et al. (1991); Gallissot (1987a,b); L'identité (1977); Tapp (1980).

dehors de ses manifestations dans un certain nombre de pratiques et de représentations.

Au-delà des définitions «objectives», l'accent est mis, depuis les travaux innovateurs de Fredrik Barth (1969), sur les définitions «subjectives» de l'identité. Dans une lecture critique de Barth et une réflexion sur le concept de groupe ethnique, Pierre Centlivres suggère: «Il est bien clair que des traits tels que origine, langue, religion, territorialité et des éléments de la culture matérielle jouent un rôle dans la prise de conscience ethnique et dans l'identification que chaque groupe fait de son voisin. La question est de savoir si ces "traits" représentent la raison dernière d'une identification ou s'ils ne sont pas plutôt des étiquettes symboliques exprimées sous forme de stéréotypes. Ce langage de l'ethnicité laisse par ailleurs apparaître le fait troublant qu'il n'y a souvent pas coïncidence entre langue, religion, territorialité et "genre de vie"; en outre ce n'est que dans certains contextes que ces traits fonctionnent comme signaux ethniques. C'est dire qu'ils ne fondent pas eux-mêmes l'identification et qu'ils renvoient à autre chose qu'eux-mêmes: à une histoire vécue ou transmise des relations entre groupes, à tout un savoir encyclopédique à la fois pratique et mythique que chaque collectivité a de l'autre» (1979: 26).

– *Les représentations sociales*

J'emploie la notion de *représentation* dans le sens de *représentation sociale* que lui ont donné Serge Moscovici (1976) et Denise Jodelet (1976, 1984-1985, 1984, 1989). La représentation sociale est une activité cognitive qui permet aux individus d'interpréter la réalité sociale et de la (re)construire en fonction de leur bagage culturel et des valeurs liées à leur appartenance sociale spécifique. C'est en même temps un processus qui oriente des pratiques et des comportements. La représentation sociale rend en outre possible l'objectivation de la réalité, la mise en images de notions abstraites, parfois sur le mode de la naturalisation et de la personnification. Il ne s'agit évidemment pas d'une copie de la réalité mais bien d'une reconstruction où les individus soumettent, en fonction du système de valeurs et de connaissances en vigueur dans leur groupe d'appartenance, les informations reçues à une décontextualisation et à une sélection. Dans la perspective de ma problématique, il convient de relever qu'à la représentation sociale est assignée une fonction de reproduction des schèmes pré-existants autant qu'une fonction de modification de ceux-ci (voir Jodelet 1984: 366, 375). Dans le premier cas, la nouveauté est assimilée à ce qui est déjà connu.

Dans le second cas, la nouveauté est intégrée en la rapportant d'abord à un modèle connu pour être ensuite reconvertie ou transformée. Jodelet (1984: 375–376), reprenant les travaux de Moscovici (1976), donne l'exemple de la représentation de la psychanalyse et montre comment elle est d'abord intégrée à l'univers religieux et comparée à la confession pour, petit à petit, pénétrer plus globalement le champ social et modifier partiellement les cadres habituels de compréhension du réel.

Le végétarisme et la macrobiotique pourraient certes être considérés comme des idéologies dans le sens où ils forment des ensembles organisés de pratiques et de représentations et parce qu'ils représentent «une formation discursive polémique» (Jean Baechler 1976, cité par Jodelet 1991: 27) et une revendication sociale, voire politique dans certains cas. Je n'emploierai pourtant pas cette expression, préférant celle de systèmes de pratiques et de représentations: comme le remarque encore Denise Jodelet, identifier ces systèmes à des idéologies réduit leur diversité et leur complexité, notamment leur aspect cognitif. Citant entre autres les travaux de Michael Polanyi (1966), de J. Searle (1983) et de Dan Sperber (1974)[1], elle souligne au contraire qu'il «revient à l'étude des représentations de mettre en évidence, dans des contextes de production contrôlés, le jeu entre les éléments explicites et formulables et ceux qui demeurent non représentés ou irreprésentables» (Jodelet 1991: 28).

Pour replacer ces pratiques et ces représentations dans leur système d'organisation interne et montrer leurs rapports concrets et visibles avec les représentations et les pratiques d'autres ensembles sociaux (classes, fractions de classe, collectivités, groupes et réseaux), j'ai fait aussi appel au concept de style de vie.

b. Le concept de style de vie

En géographie humaine, la notion de *genre de vie* a été très utilisée il y a un demi-siècle et était définie comme un «ensemble coordonné des pratiques collectives, généralement anciennes, par lesquelles un groupe entretient son existence dans un milieu donné. Dans des conditions naturelles extrêmes se développent des genres de vie assez faciles à définir: les genres de vie montagnards, le genre de vie esquimau (sic), le genre de vie des aborigènes australiens. Dans tous les

[1] Voir aussi Sperber (1989).

cas l'accent est mis sur les contraintes physiques du milieu.» (Cabanne 1984: 196). Il occupait, avec le concept de milieu et de circulation, une place centrale dans les *Principes de géographie humaine* de Vidal de la Blache. Les géographes considèrent que cette notion est actuellement tout à fait insuffisante, surtout dans les sociétés dites complexes et doit être remplacée par d'autres qui tiennent mieux compte de l'ensemble des rapports sociaux, économiques et techniques.

Le concept de style de vie n'est pas fréquemment utilisé en ethnologie et, à l'exception de recherches menées dans le contexte des sociétés industrielles contemporaines (voir par exemple Le Wita 1988), sa genèse ainsi que son utilisation restent attachées à la sociologie.

Comme le montre Hans-Peter Müller (1989) dans un article important assorti d'une riche bibliographie, le concept de *style de vie* relève d'une longue tradition, qui connaît une renaissance depuis quelques années dans la sociologie de la jeunesse, de la famille, de l'industrie, de la ville, de l'inégalité sociale et dans les recherches s'intéressant à la qualité de la vie. Thorstein Veblen, Georg Simmel, Alfred Adler et Max Weber comptent parmi ceux qui ont utilisé le concept de style de vie. Weber, explique Müller (1989:54-55), a relevé des correspondances entre des positions sociales, des groupes et des styles de vie particuliers; il s'est également interrogé sur le rôle de l'éducation dans la genèse d'un style de vie. Selon Weber, le style de vie symbolise l'identité et signale l'appartenance à un groupe en même temps qu'il indique une démarcation par rapport à d'autres groupes; par ailleurs il devient moyen et stratégie de fermeture du groupe ainsi qu'instrument d'appropriation monopolistique des possibilités de développement économique et culturel.

Salvador Juan (1986, 1991) distingue quant à lui entre *mode de vie* et *style de vie*. Le premier regroupe tous les individus qui ont une pratique particulière quelles que soient l'orientation de cette pratique et la situation de l'individu qui la réalise. La pratique unifie «un agrégat humain» en tant que chaque unité élémentaire a le ou les même(s) usage(s). Le second décrit l'ensemble exhaustif mais souvent très hétérogène des pratiques pouvant caractériser un individu. Pour l'auteur, les deux notions correspondent à deux approches distinctes: «Les dynamiques internes de ces champs sont très différentes. La première est celle de l'histoire culturelle commune et correspond à la temporalité sociale (horizontale); la seconde est celle des histoires individuelles - encore appelées "histoires de vie" sur le plan méthodologique - et correspond à la temporalité des vécus (verticale)»; ces deux notions ne

peuvent être confondues à moins de chercher «des régularités d'usages sur la base de positions sociales ordonnées» (Juan 1991: 24, 25).

Le concept de style de vie a également été développé par des sociologues et psychologues américains et français sous la forme d'une hiérarchie de types psychologiques plus ou moins «traditionnels» ou «innovateurs». Il a été très employé par les spécialistes des modèles de consommation[1].

Müller note encore que les spécialistes des modèles de consommation et des enquêtes quantitatives, de même que ceux qui tentent une approche plus qualitative, abandonnent progressivement la notion de «classes» pour celle de «milieux sociaux», afin de procéder à une classification plus fine des styles de vie. Tout en reconnaissant la nécessité d'un affinement des critères d'analyse, il s'inscrit en faux contre cet abandon et décrit l'approche de Pierre Bourdieu comme étant celle qui met le mieux en rapport styles de vie et structures sociales.

c. Habitus et styles de vie dans *La Distinction*

A partir de l'usage que fait Pierre Bourdieu de l'habitus (et d'autres notions telles que celles de schème, d'ethos, de réactivation), François Héran s'est intéressé aux premiers emplois systématiques du terme. Il signale d'abord qu'habitus continue d'être utilisé en médecine «pour désigner l'apparence extérieure en tant qu'elle traduit un état général du sujet.» (1987: 338). Ainsi parlera-t-on de «l'habitus tuberculeux». L'auteur fait d'ailleurs remarquer que le mot «malade» correspond à la contraction de *male habitus*. Il rappelle la proximité sémantique et morphologique des termes d'*habitus* et d'*habit*: «avec les deux sens d'apparence corporelle ou vestimentaire et d'habitude, que se sont ensuite répartis le français et l'anglais.»(1987: 389).

Dans le champ philosophique, il explique comment d'Aristote à la scolastique et de cette dernière à la phénoménologie en passant par Marcel Mauss et Max Weber, le terme est traité différemment selon les auteurs et les époques, mais conserve certaines propriétés «incorporées» qui peuvent être réactivées, notamment celle de «médiation» et de «commutation» (1987: 392-393).

De même que l'identité, l'habitus n'est pas perceptible en soi et ne peut pas être appréhendé directement; il correspond à une sorte de

---

[1] Pour une approche critique de la littérature sur les «socio-styles», littérature qui touche les professionnels du marketing, voir Herpin (1986), Juan (1991) et de Singly (1987).

«troisième terme» (1987: 395) qui permet de dépasser les dichotomies entre liberté et déterminisme, créativité et conditionnement, acteur et structure, individu et société.

– *Les notions d'habitus, de capital, de style de vie et de champ*

Comme l'indique le schéma élaboré par Pierre Bourdieu dans *La Distinction* (1979: 191, reproduit plus loin), l'habitus est une structure déterminée en amont par la position qu'un groupe (ou un individu) occupe dans l'espace des classes sociales. En aval, cette structure génère un ensemble de représentations et de pratiques. «Structure structurante, qui organise les pratiques et la perception des pratiques, l'habitus est aussi une structure structurée: le principe de division en classes logiques qui organise la perception du monde social est lui-même le produit de l'incorporation de la division en classes sociales.» (1979: 191).

Les conditions d'existence propres à l'agent social et au groupe auquel il appartient sont caractérisées par une série de propriétés et surtout par les rapports qui existent entre elles. Si les propriétés d'âge et de sexe revêtent une importance certaine, c'est avant tout le volume et la structure du capital qui définissent les conditions d'existence et la position d'un individu ou d'un groupe dans la structure des classes sociales ou fractions de classes.

Bourdieu définit trois formes principales de capital. La première, le capital économique (revenu, fortune, etc.), est héritée (patrimoine) et/ou acquise. La deuxième, le capital culturel (un ensemble de connaissances, de savoirs et d'informations), se transmet essentiellement par l'éducation familiale et les apprentissages scolaires, mais peut prendre des formes spécifiques selon les formations et les intérêts des agents sociaux. La troisième, le capital social, correspond à un ensemble de ressources actuelles ou virtuelles que détient un individu ou un groupe grâce à son réseau de relations. Ces trois capitaux sont liés, le développement de l'un (par exemple le capital social) pouvant permettre l'accroissement d'un autre (par exemple le capital économique).

Le capital symbolique représente la forme que peut prendre un de ces trois capitaux (économique, culturel, social) lorsqu'ils n'apparaissent pas dans la réalité concrète de leur accumulation mais semblent être inhérents à la nature même de l'agent. C'est une sorte de capital d'honorabilité ou de charisme. Aux yeux des autres agents comme à ceux de son possesseur, le capital symbolique permet de reconnaître, de créditer et de légitimer les autres capitaux, sans être identifié lui-même

comme une forme de capital. Cependant, même dénié comme tel ou associé à des conduites ruineuses (par exemple à des dépenses somptueuses permettant d'accumuler du prestige), le capital symbolique conserve un fondement essentiellement économique dans les textes de Bourdieu (voir en particulier 1979: 191–207).

L'addition de ces trois formes principales de capital constitue le volume global du capital tandis que sa structure correspond à la façon dont sont répartis le capital économique et le capital culturel ainsi que, dans une moindre mesure, le capital social. L'analyse de la structure du capital permet de différencier les classes sociales ou fractions de classe et les habitus qui leur sont liés.

Les classes dominantes se caractérisent ainsi par un capital réparti principalement de deux façons:

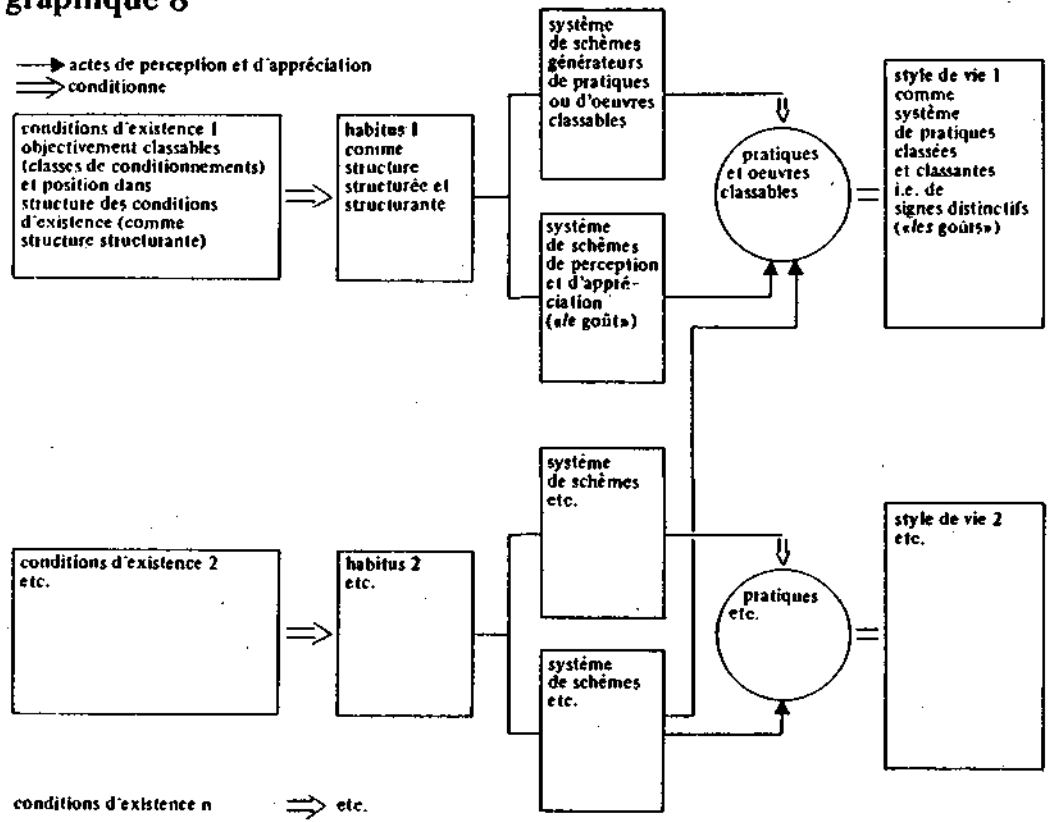
- par un capital économique important (+), mais un capital culturel qui l'est moins (–). C'est par exemple le cas des industriels et des grands commerçants.
- par un capital économique moins important (–), mais un capital culturel développé (+). C'est par exemple le cas des professeurs.

La même structure en chiasme s'observe dans les classes moyennes (petite bourgeoisie traditionnelle «établie» d'un côté et petite bourgeoisie «nouvelle», de l'autre), tandis que, *par rapport aux classes dominantes et moyennes*, les classes populaires se caractérisent par un capital économique restreint (–) et un capital culturel faible (– ou +/–). Le capital global et l'habitus d'un groupe social se définissent par rapport à ceux des autres groupes et surtout par rapport à celui des classes dominantes qui détiennent en quelque sorte, du fait de leur pouvoir, le monopole des «goûts» et des savoirs «légitimes».

Si l'habitus est une structure structurée par des conditions d'existence définie par une certaine forme de capital et de position sociale, il est aussi une structure structurante, à la base de deux systèmes de schèmes: «un système de schèmes générateurs de pratiques ou d'œuvres classables» et «un système de schèmes de perception et d'appréciation ("le goût")» (Bourdieu 1979: 191) qui permettent de juger des pratiques et des œuvres classables d'autres agents appartenant à d'autres groupes sociaux.

L'ensemble de ces pratiques et des produits de ces pratiques forme le style de vie, la partie visible de l'habitus. Ce style de vie est à la fois un système de pratiques classées (puisqu'il est lié à des conditions d'existence et à un habitus particuliers) et classantes (puisqu'il se distingue des autres styles de vie et des différents goûts sociaux).

graphique 8


actes de perception et d'appréciation
conditionne
conditions d'existence 1 objectivement classables (classes de conditionnements) et position dans structure des conditions d'existence (comme structure structurante)
habitus 1 comme structure structurée et structurante
système de schèmes générateurs de pratiques ou d'oeuvres classables
système de schèmes de perception et d'appréciation («le goût»)
pratiques et oeuvres classables
style de vie 1 comme système de pratiques classées et classantes i.e. de signes distinctifs («les goûts»)
conditions d'existence 2 etc.
habitus 2 etc.
système de schèmes etc.
système de schèmes etc.
pratiques etc.
style de vie 2 etc.
conditions d'existence n
etc.

Pierre Bourdieu insiste sur l'origine non intentionnelle de la plupart des pratiques et des stratégies; il met aussi l'accent sur le renouvellement non mécanique des pratiques engendrées par les schèmes de l'habitus, «au-delà des limites de ce qui a été directement acquis» (1979: 190). Ces schèmes générateurs de pratiques et de perceptions, transmis et acquis pendant l'enfance et l'adolescence surtout, par apprentissage implicite et explicite, engendrent systématiquement une même manière fondamentale d'être et d'agir ainsi qu'un mode de perception et de représentation du monde. De même qu'un agent réagira dans une situation nouvelle par une attitude non apprise directement mais conforme à l'habitus de son groupe d'appartenance (moyennant une retraduction selon les champs et les situations), les pratiques et les représentations d'un individu ou d'un groupe ont un «air de famille», non pas parce qu'elles sont liées intentionnellement[1] entre elles, mais parce qu'elles naissent des mêmes schèmes de base et se renforcent continuellement les unes avec les autres. L'habitus individuel est marqué par la trajectoire de l'agent, mais ne représente, structuralement, qu'une variante de l'habitus de groupe, de ce qui a été appris et partagé dans le groupe social d'origine.

«[(habitus) (capital)] + champ = pratique»: dans cette formule, Bourdieu (1979: 112) résume la relation que le concept d'habitus et celui de capital entretiennent avec la notion de champ. Selon le volume et la structure du capital hérité et acquis, selon son habitus et d'après les logiques inhérentes à chaque champ, les pratiques d'un agent varient.

Les champs se rapportent à des ensembles d'acteurs sociaux qui ont des stratégies particulières et qui occupent des positions définies. Les champs correspondent aussi à des niveaux du marché (champ de la production, de la consommation) et à des univers de production et de consommation déterminés par des règles et des enjeux spécifiques (champ de la peinture, du théâtre, du sport, de l'alimentation, eux-mêmes divisibles en secteurs). Tout champ génère une lutte «dont il faut chaque fois rechercher les formes spécifiques, entre le nouvel entrant qui essaie de faire sauter les verrous du droit d'entrée et le

[1] L'intentionnalité est toutefois concevable: «Le système de propriétés *bien assorties* (...) a pour principe le goût, système de schèmes de classement qui peuvent n'accéder que très partiellement à la conscience bien que, à mesure que l'on s'élève dans la hiérarchie sociale, le style de vie fasse une part de plus en plus importante à ce que Weber appelle la "stylisation de la vie"» (Bourdieu 1979: 194).

dominant qui essaie de défendre le monopole et d'exclure la concurrence» (Bourdieu 1987: 113). Il faut donc tenir compte de la position des agents dans chaque champ ainsi que des relations d'alliance, de concurrence ou de conflits qui s'instaurent à l'intérieur de chaque secteur et de chaque champ comme avec des secteurs et des champs différents. En outre, l'analyse de l'évolution historique des champs et des trajectoires de réseaux d'agents permet d'aborder les représentations et les pratiques dans la perspective du changement et non pas seulement de la reproduction.

– *Les goûts*

Perception des saveurs, faculté de juger, disposition pour quelque chose, préférences, etc.: il faut prendre le terme de goût dans l'ensemble de ses significations. Dans *La Distinction*, Bourdieu (p. 12) discerne un continuum entre deux types de goûts, ceux qui renvoient aux domaines «légitimes» comme la peinture et la musique, et ceux qui relèvent de domaines «plus libres» comme le vêtement, le mobilier, la cuisine. Cette «légitimité» ou cette «liberté» dépendent du rapport de force qui existe entre les classes «dominantes» et les classes «dominées», ces dernières reconnaissant implicitement que les goûts définis par les classes dominantes sont légitimes. Les goûts «légitimes», ceux qui se rapportent le plus à la culture «cultivée», peuvent faire l'objet d'une acquisition scolaire, tandis que les goûts se situant dans des domaines plus «libres» dépendent surtout d'un apprentissage et de dispositions familiales. Il pourrait sembler curieux que les goûts les plus profondément incorporés par un apprentissage implicite et explicite au sein du groupe familial soient localisés dans des domaines qualifiés de «libres». Libres, ils ne le sont que par rapport à ceux qu'imposent les classes dominantes dans d'autres domaines ou champs, par exemple ceux où se développe la culture «cultivée». Bourdieu (p. 200) note que les goûts en matière d'alimentation constituent peut-être le seul domaine où les classes populaires s'opposent explicitement aux classes dominantes. En fait, ces goûts ne sont pas libres parce qu'ils relèvent d'une enculturation importante. On retiendra par ailleurs, que plus les «goûts légitimes» sont appris tôt au sein de la famille, plus ils auront l'air «naturels» et «non scolaires»; c'est pourquoi Bourdieu insiste autant sur le mode d'acquisition des goûts que sur les goûts eux-mêmes.

Au-delà de ces domaines plus ou moins légitimes, les goûts se répartissent selon deux grands axes: «Le véritable principe des différences qui s'observent dans le domaine de la consommation et bien

au-delà, est l'opposition entre les *goûts de luxe (ou de liberté)* et les *goûts de nécessité*: les premiers sont le propre des individus qui sont le produit de conditions matérielles d'existence définies par *la distance à la nécessité*, par les libertés ou, comme on dit parfois, *les facilités* qu'assure la possession d'un capital; les seconds expriment, dans leur ajustement même, les nécessités dont ils sont le produit. (...) Le goût est *amor fati*, choix du destin, mais un choix forcé, produit par des conditions d'existence.» (Bourdieu 1979: 198-199).

Entre les deux et plutôt du côté des goûts de luxe, celui de *l'ascèse*, de la restriction délibérée. Les goûts sont également marqués par la catégorie du sexe (*gender*), la dimension masculine ou féminine variant au sein des différents groupes sociaux.

Les goûts en matière de consommation alimentaire et corporelle sont des dispositions profondément ancrées dans le corps, du fait de leur apprentissage précoce et de leur réactivation constante dans le vécu quotidien. C'est dans ce domaine que se marque la force d'inertie de l'habitus: «Et c'est sans doute dans les goûts alimentaires que l'on retrouverait la marque la plus forte et la plus inaltérable des apprentissages primitifs, ceux qui survivent le plus longtemps à l'éloignement ou à l'écroulement du monde natal et qui en soutiennent le plus durablement la nostalgie» (Bourdieu 1979: 85).

Les expériences alimentaires nouvelles sont perçues avec des dispositions anciennes qui tendent à assimiler ces expériences nouvelles à ce qui est connu et à ce qui a déjà été durablement incorporé. Une constatation au sujet des consommations populaires pourrait servir d'exemple à cette relative permanence des goûts en matière de consommation alimentaire: «Lorsque l'on va des ouvriers aux patrons du commerce et de l'industrie, en passant par les contremaîtres et les artisans et les petits commerçants, le frein économique tend à se relâcher sans que change le principe fondamental des choix de consommation» (Bourdieu 1979: 207).

Le rapport au corps (dans d'autres domaines que l'alimentation) dépend aussi de l'habitus. L'opposition qui existe entre les différentes manières d'utiliser son corps et de se tenir «se retrouverait dans tous les usages du corps, et en particulier dans *les plus insignifiants en apparence*, qui, à ce titre, sont prédisposés à servir de pense-bête où sont déposées les valeurs les plus profondes du groupe, "ses croyances" les plus fondamentales» (Bourdieu 1979: 211; 1980a: 111-134).

Il y a un effet d'*hystérésis* des habitus, une sorte d'effet-retard des dispositions de l'habitus. Les dispositions de l'habitus et leurs conditions d'acquisition se font sentir «lorsque les pratiques qu'engendre l'habitus apparaissent comme mal adaptées, parce qu'elles sont ajustées à un état ancien des conditions objectives» (Bourdieu 1979: 122). Ces effets se laissent particulièrement observer chez les «parvenus» et les «déclassés», chez ceux qui ont eu une trajectoire sociale différente de celle de leur groupe d'origine. Les trajectoires déviantes ne sont possibles que dans des proportions très limitées: «Les individus ne se déplacent pas au hasard dans l'espace social, d'une part parce que les forces qui confèrent sa structure à cet espace s'imposent à eux (à travers, par exemple, les mécanismes objectifs d'élimination et d'orientation), d'autre part parce qu'ils opposent aux forces du champ leur inertie propre, c'est-à-dire *leurs propriétés* qui peuvent exister à l'état incorporé, sous forme de dispositions, ou à l'état objectivé, dans des biens, des titres, etc. A un volume déterminé de capital hérité, correspond un *faisceau de trajectoires* à peu près équiprobables conduisant à des positions à peu près équivalentes - c'est le *champ des possibles* objectivement offert à un agent déterminé -; et le passage d'une trajectoire à une autre dépend souvent d'événements collectifs - guerres, crises, etc. - ou individuels - rencontres, liaisons, protections, etc.- que l'on décrit communément comme des hasards (heureux ou malheureux), bien qu'ils dépendent eux-mêmes statistiquement de la position et des dispositions de ceux à qui ils arrivent» (1979: 122). Les changements qui pourraient affecter une trajectoire individuelle dépendent donc de l'appartenance sociale de l'agent et sont par ailleurs souvent le produit de transformations collectives, propres à la position de la classe ou de la fraction de classe dans l'espace social.

Si les membres des classes moyennes (les plus touchées par d'éventuels déclassements et reclassements) ont recours à différentes stratégies (conscientes et inconscientes) de reconversion pour maintenir ou améliorer leur position dans l'espace social (par exemple en changeant d'orientation professionnelle pour offrir un meilleur rendement à des titres scolaires dévalués), ces stratégies ne semblent pas entraîner un important changement des propriétés attachées à chaque position. Les luttes entre classes et fractions de classe s'annulent entre elles, les positions et les dispositions sont décalées et reportées en d'autres points de l'espace social plutôt que transformées et bouleversées. On assiste donc à une «translation globale de la structure» (Bourdieu 1979: 177), à une restructuration de l'espace social de préférence à sa modification.

Finalement, même si l'habitus se modifie au contact d'expériences nouvelles, sa structure de base ne change pas fondamentalement: «Par le "choix" [entre guillemets car il ne s'agit pas d'un choix conscient] systématique qu'il opère entre les lieux, les événements, les personnes susceptibles d'être fréquentés, l'habitus tend à se mettre à l'abri des crises et des mises en question critiques en s'assurant un *milieu* auquel il est aussi préadapté que possible, c'est-à-dire un univers relativement constant de situations propres à renforcer ses dispositions en offrant le marché le plus favorable possible à ses produits» (Bourdieu 1980a:102).

d. Habitus et réseaux dans la cuisine du corps et de l'âme

Le concept d'habitus développé dans la sociologie de Bourdieu est-il opératoire dans une approche ethnologique du végétarisme et de la macrobiotique? Bien qu'il pose certains problèmes que j'aborderai plus loin, le concept d'habitus me paraît essentiel à toute étude sur les styles de vie. Il oblige d'abord à replacer les faits observés dans un contexte objectivé. Même si l'ethnologue accorde une place prépondérante aux points de vue développés par les sujets (les informateurs) qu'il interroge (approche émique), il lui incombe aussi de situer ses informateurs dans un ensemble structuré de relations sociales (famille, parenté, espaces de voisinage, de travail, de loisir, etc.) déterminées, en tout cas partiellement, par des rapports de classe. Le modèle théorique construit autour de l'habitus fait ensuite ressortir comment un style de vie est doublement marqué socialement: d'un côté par les conditions objectives d'existence propres aux individus et à leur groupe social d'appartenance et, de l'autre, par la dynamique de l'altérité qui place les styles de vie les uns par rapport aux autres. De plus, en tant qu'intermédiaire entre l'individuel et le social, le concept d'habitus permet d'étudier la façon dont les individus incorporent les goûts propres à leur famille et à leur classe sociale d'appartenance, mais aussi à un réseau – plus fluctuant et individualisé – de relations sociales.

Le concept d'habitus aide à comprendre comment la pratique du végétarisme et de la macrobiotique se rencontre dans certains milieux sociaux plutôt que dans d'autres (chapitre V). Il me permet surtout de montrer comment des démarches individuelles, des projets de vie sont socialement marqués et comment ils s'inscrivent dans un ensemble de relations sociales complexes: celles qui relient les informateurs à leur milieu omnivore d'origine comme celles qui les insèrent dans le réseau végétarien ou macrobiotique, réseau qui offre à son tour un maillage d'interactions diversifiées fondées sur un principe de distinction.

Enfin, la valeur théorique du concept d'habitus réside dans sa force structurante. Comment expliquer en effet que le style de vie ne représente pas qu'un agrégat de pratiques, sinon en recherchant le ou les principes de son organisation? L'habitus en tant que structure génératrice de pratiques et de représentations permet de saisir comment ces pratiques et ces représentations sont reliées et présentent des caractéristiques fondamentales communes, un «air de famille».

– Habitus et logique économique

Le premier problème que pose le modèle de l'habitus ne me paraît pas être celui de la forte détermination sociale des choix personnels. Ceux-ci sont certes rapportés à une position de classe mais aussi à une tradition familiale et sociale. Les informateurs ont d'ailleurs tendance à expliquer que les choix et les démarches qu'ils effectuent sont le produit d'une histoire en grande partie familiale, à laquelle ils se rattachent d'un côté et dont ils se désolidarisent de l'autre. Les difficultés que suscite l'utilisation du modèle de l'habitus consiste plutôt – en tout cas en ce qui concerne les systèmes végétariens et macrobiotiques – à assimiler tout choix à une stratégie (même inconsciente) pour améliorer sa position dans l'espace social, pour se reclasser de façon «honorable» ou pour reconvertir le mieux possible le capital global (économique, culturel, social et symbolique) que l'on possède. En fait, c'est le principe d'une lutte perpétuelle entre dominants et dominés, sous-tendue par la logique économique, qui fait problème. Ce principe et cette logique ne sont pas absents des démarches végétariennes et macrobiotiques, mais ils n'en composent pas le fondement. Au contraire les informateurs tendent à échapper à cette logique des rapports entre dominants et dominés. Tant dans leurs propos que dans leurs pratiques, ils rejettent maintes valeurs économiques et sociales en vigueur dans leur milieu d'origine. Ils tentent de mettre l'accent sur des valeurs spirituelles plus que matérielles et rien ne nous autorise à réduire d'emblée ces démarches à des effets de reclassement d'êtres en quelque sorte déjà marginalisés.

– Habitus et classe sociale

Le deuxième problème que soulève le concept d'habitus est celui de son lien trop étroit avec la notion de classe. Cependant ce concept a pu être appliqué à d'autres ensembles sociaux. Ainsi Pierre Bourdieu (1980b) l'a utilisé pour analyser d'autres contextes comme la Kabylie ou le Béarn tandis que Fabrizio Sabelli (1984) s'en est servi dans une étude de la reproduction communautaire chez les Dagari du Ghana.

Les végétariens et les pratiquants de la macrobiotique, s'ils ne se recrutent pas (ou presque pas) dans certaines fractions des classes populaires (les ouvriers par exemple) et s'ils appartiennent à différentes fractions des classes moyennes et supérieures, ne constituent pas un ensemble homogène. Bourdieu (1979: 428-431) situe la pratique du végétarisme et de la macrobiotique parmi les membres des fractions nouvelles de la petite bourgeoisie et, plus spécifiquement, parmi ceux qui refusent «tout ce qu'il y a en eux-mêmes de fini, de défini, de définitif, en un mot de petit-bourgeois, c'est-à-dire le refus d'*être rangés* en un lieu déterminé de l'espace social, *utopisme pratique* qui était jusque là le privilège des intellectuels et qui les prédispose à accueillir toutes les formes d'utopie.» (1979: 428). L'auteur rapproche encore ces pratiques d'autres formes de contestations alimentaires et corporelles, de ce qu'il nomme «l'anti-culture adolescente» (1979: 429) qui n'est au demeurant - en tout cas à l'heure actuelle - ni entièrement adolescente, ni vraiment «anti-culture».

En fait, pour mieux situer les informateurs dans l'espace social, cerner les formes d'apprentissage de leurs pratiques, ainsi qu'observer et analyser celles de leurs échanges, il faut utiliser le concept d'habitus et la notion de classe sociale (dont les critères de définitions sont déjà affinés par l'analyse du capital global des personnes étudiées) conjointement à la notion de réseau. L'analyse en terme de réseaux ne remplace pas une catégorisation par la classe sociale, mais permet d'en transcender les limites.

- *Habitus et réseaux*

Mon approche des réseaux se fonde principalement sur les recherches de Barnes (1954, 1969), de Mitchell (1969, 1974, 1987), de Mitchell et Boissevain (1973) et de Boissevain (1968, 1974). Je ne me livrerai pas ici à une étude du concept qui a été très diversement utilisé, mais j'essaierai en revanche d'en évaluer sa portée et ses limites ainsi que la valeur de son utilisation conjointe avec le concept d'habitus.

Dans le cadre de mon enquête, les réseaux correspondent à des configurations plus ou moins transitoires de liens transcendant les limites des groupes distincts (familiaux, religieux, professionnels, de loisir, etc.). Ils réunissent des individus qui partagent certaines finalités et échangent des éléments matériels (objets, nourriture, documents, etc.) comme immatériels (valeurs, idées, conseils, expériences, etc.), mais qui n'interagissent pas nécessairement tous au même moment ou dans une même situation.

Une partie du réseau (l'appartenance à une famille, à une communauté, à une classe) est en quelque sorte «héritée» et ne dépend que rarement de la volonté individuelle tandis qu'une autre (par exemple les liens avec le milieu professionnel ou les relations d'amitié) repose plus fréquemment sur un choix personnel.

Le réseau est d'abord un concept parce qu'il concentre différentes notions et qu'il permet une représentation mentale et globale des relations et des interactions qui ne pourraient être concrètement saisies que fragmentées. Par ailleurs ce concept permet de dépasser les frontières des classes et des groupes constitués. Le réseau est ensuite une méthode. D'une part, il représente une méthode d'enquête qui permet d'élaborer une grille de thèmes spécifiques et de récolter des données particulières, de l'autre, il constitue une des méthodes d'analyse grâce auxquelles on peut ordonner les données recueillies.

Le concept et la méthode des réseaux ne sauraient cependant représenter une panacée! Bien des études élaborées dans le cadre des sciences mathématiques ou dans celui de la psychologie sociale s'apparentent à l'expérience de laboratoire et se situent dans un vide social étranger aux méthodes de l'ethnologue. Comme Ulf Hannerz (1983), je pense que la tendance mathématique des études de réseaux peut porter ses fruits dans les sciences du chiffre et peut-être même par ricochet dans les sciences sociales. Elle demeure cependant peu utile aux ethnologues qui n'ont d'ailleurs guère les moyens de traiter quantitativement des notions telles que celle de la densité d'un réseau. De surcroît, ces études, aussi précises soient-elles, n'évitent pas certaines lacunes. Commentant l'étude de Boissevain (1974) sur deux instituteurs vivant à Malte, Hannerz (1983: 230-231) remarque que même en dénombrant et en mesurant un nombre impressionnant de données, l'auteur aboutit à une représentation très partielle du réseau: des fragments importants de celui-ci lui échappent parce qu'il ne tient par exemple pas compte des enfants avec lesquels l'informateur est en contact ou parce qu'il ne recueille les informations que d'un seul côté, du point de vue de celui qui est interrogé et non de ceux qui sont en relation avec lui. Il faut donc adapter la méthode du réseau à chaque problématique et admettre que le système est ouvert, donc incomplet.

Comment s'insèrent le concept et la méthode de réseau dans le cadre théorique que j'ai élaboré et comment s'articulent le concept d'habitus et celui de réseau? N'y-a-t-il pas un danger à utiliser des concepts issus de théories très différentes de la réalité sociale? D'un côté, j'utilise

le concept d'habitus intégré à une théorie tendant à faire apparaître les conditionnements qui caractérisent les agents sociaux et permettant d'analyser comment des systèmes de valeurs, des normes et des règles sont intériorisées. De l'autre côté, je m'appuie sur le concept de réseau associé à une approche – surtout celle de Boissevain (1974) – qui, en réaction au structuralo-fonctionalisme, se focalise sur les manipulations dont les règles et les normes sont l'objet. Les individus s'assimileraient alors à des acteurs qui gèrent presque sans entrave leurs relations avec les autres et dont la conduite dépend peu de leur statut social d'origine. D'un côté encore, une analyse macrosociologique des relations humaines, une recherche centrée sur les structures fondamentales des comportements et l'attention portée à la synchronie[1], de l'autre une analyse microsociologique des interactions et une grande importance attribuée à la diachronie et au changement.

Malgré l'ampleur des présupposés qui les séparent, je considère ces deux approches comme complémentaires et je tente de trouver une position médiane entre les deux orientations théoriques. Si les individus sont loin d'être les manipulateurs presque omnipotents que décrit Boissevain, s'ils sont déterminés par leur éducation familiale et sociale, leur champ d'action, de décision et de liberté est plus large que ne le prétend Bourdieu: les agents sociaux opèrent des retournements, réagissent activement et de façon souvent plus inattendue que l'on ne le croit à des situations et à des événements nouveaux. Ils anticipent même bon nombre de situations en élaborant des projets de vie.

D'une part, il faut tenir compte d'individus socialement déterminés mais susceptibles de développer des interactions spécifiques et de se distancer des normes de leurs réseaux d'appartenance; il convient en outre d'étudier leurs modes de relations aux institutions, et les changements sociaux qui en résultent à plus ou moins long terme. D'autre part, il s'agit d'examiner les normes, les systèmes de valeurs, le comportement idéalisé et les changements qui s'effectuent dans la longue durée.

– *Habitus et changement*

En plus du poids donné à la logique économique et de l'importance démesurée accordée à l'influence des «dominants» sur les «dominés», en plus des limites d'utilisation de la notion de classes ou fractions de classes sociales, le concept d'habitus pose un troisième problème: il

[1] Ce qui n'exclut pas une approche historique et l'analyse des grands changements structuraux.

oblige à mettre plus souvent l'accent sur la notion de reproduction et de permanence que sur celle de changement. Pourtant, l'habitus est un système de dispositions, c'est-à-dire de prédispositions mais aussi de virtualités qui devraient permettre certaines formes de changement même si elles sont limitées. Dans les ouvrages postérieurs à la *Distinction*, entre autres dans *Homo academicus* et *La Noblesse d'Etat*, Bourdieu s'intéresse d'ailleurs aux transformations que subissent les champs qu'il étudie ainsi qu'aux différentes trajectoires que suivent les agents sociaux. Dans plusieurs passages de ses ouvrages (1979: 194; 1992: 110–115), il expose aussi comment les agents sociaux peuvent prendre leur distance par rapport à leurs systèmes de dispositions. Pour ce faire, les agents doivent réaliser un grand travail d'explicitation de leur façon de penser et d'agir. Ils doivent constamment «se surveiller», ne pas laisser agir inconsciemment les forces de l'habitus. Pour Bourdieu (1979: 85) ce processus de maîtrise des dispositions semble cependant relativement inconcevable dans le domaine des goûts alimentaires et des attitudes corporelles qui sont assimilés à la partie la plus durable et fermée de l'habitus, chaque expérience nouvelle ayant tendance à être perçue à travers le filtre d'expériences antérieures. Or, les pratiques et les énoncés des informateurs s'imposent comme une force de rupture et de changement.

Pour saisir la transformation que les informateurs font subir à leur alimentation et à leur mode de vie, je dois donc rappeler une de mes hypothèses: l'étude des pratiquants du végétarisme ou de la macrobiotique permettrait de dégager des trajectoires biographiques particulières qui autorisent une certaine prise de distance par rapport aux dispositions d'origine et aux schèmes de perception et d'appréciation engendrés par l'habitus. Cette distanciation permettrait aussi une modification durable des goûts et du style de vie.

3. Les méthodes d'enquête

a. Le déroulement de l'enquête

Souhaitant ne pas poser de limites arbitraires dans la nébuleuse mouvante et sans frontière définie des pratiques «alternatives» en matière d'alimentation et de santé, j'ai délibérément évité d'enquêter dans les groupes végétariens ou à tendance végétarienne constitués sur la base d'orientations religieuses ou spirituelles spécifiques. Je n'ai donc pas pris en compte dans mon enquête ni les adventistes du septième jour (pour la France, voir Topalov 1987), ni les dévots de Krishna dont

l'influence est importante à Zurich où ils disposent d'un grand temple (Mayer 1991, 1993), ni les adeptes de la méditation transcendantale relativement nombreux en Suisse (Matter 1983, Mayer 1991). Je n'ai pas non plus donné une place importante aux centres diffusant une philosophie particulière (celle des anthroposophes steineriens[1] par exemple) ou prônant une vie communautaire relativement développée (voir certaines communautés néo-rurales étudiées par Léger et Hervieu 1983 ou le Groupe de Lucinges que j'évoque au chapitre V).

Le point de départ de l'étude, et le fait même que les végétariens, les pratiquants de la macrobiotique et les crudivores ne sont de loin pas tous rassemblés dans des associations et des sociétés, constituaient une première raison d'utiliser le concept et la méthode des réseaux. Cette méthode offrait un mode souple de récolte et de lecture des données qui rend possible l'observation et l'analyse des changements de forme et de structure de ces réseaux pendant toute la durée de la recherche.

Cette approche par réseaux correspondait aussi à une perspective émique: nombreux sont en effet ceux qui parmi les végétariens ou les sympathisants de la macrobiotique utilisent eux-mêmes la notion de réseau pour décrire l'ensemble des magasins non conventionnels dans lesquels ils font parfois leurs achats, les différents lieux d'information qu'ils fréquentent et les liens qui les relient aux autres sympathisants.

En 1983, j'ai commencé à rencontrer des informateurs à partir d'un point d'implantation défini, la Dent-de-lion, un restaurant végétarien. Après les avoir questionnés sur leurs itinéraires et leur changement d'alimentation, je leur ai demandé quelles étaient les personnes qu'ils connaissaient susceptibles de me renseigner à leur tour et quelles étaient les lieux à visiter, les cours à suivre, les conférences à écouter, les livres à lire. Par ce phénomène de boule de neige typique des réseaux, ma connaissance du milieu végétarien, macrobiotique et crudivore s'est progressivement étendue.

Ensuite j'ai élargi le champ de recherche au végétalisme, à la macrobiotique et au crudivorisme, autres régimes et styles de vie que les informateurs évoquaient très fréquemment, soit parce qu'ils en avaient fait l'expérience, soit parce qu'ils comptaient s'y intéresser.

---

[1] Outre les textes de Rudolf Steiner (voir par exemple 1975 et 1979) et ceux qui ont été rassemblés pas ses disciples (voir par exemple Burlotte 1979), on se référera - en particulier pour la Suisse - au travail ethnologique de Bitter (1985), historique de Mayer (1993) et théologique de Müller et Bohlen (1995).

Petit à petit, j'ai enquêté dans des associations et des réseaux qui ont leur siège à Genève, tout en étant diversement connectés avec la Suisse romande et la Suisse alémanique dans certains cas. Ces associations et ces réseaux sont différents les uns des autres, mais ils appartiennent à la même nébuleuse, s'influencent sur de nombreux plans et, du point de vue de l'analyse, s'éclairent par contraste.

L'effet boule de neige, positif au début car il me permettait de rencontrer un grand éventail de personnes et m'obligeait à connaître de multiples pratiques et à diversifier mon point de vue, a fini par déboucher sur une trop grande diversité des thèmes, notamment dans le domaine philosophique et spirituel. J'ai donc dû progressivement recentrer mon approche autour des questions alimentaires et corporelles.

Avec des personnes repérées dans les différents points d'implantation des réseaux ou par le jeu des contacts de type «boule de neige», se déclarant elles-mêmes végétariennes, végétaliennes, crudivores ou adhérentes à la macrobiotique (ou étant étiquetées comme telles par d'autres informateurs), j'ai opté pour des entretiens en profondeur. J'ai choisi d'interroger un nombre restreint d'informateurs[1], souvent des familles, dont les enfants ont aussi été questionnés dans certains cas. A quelques exceptions près, les entretiens approfondis ont été menés avec des informateurs genevois. La validité des analyses faites sur les végétariens et les pratiquants de la macrobiotique sera donc limitée à l'ensemble des informateurs et des réseaux étudiés.

Les thèmes principaux d'enquête ont été abordés avec tous les informateurs. Quelques-uns n'ont cependant pas pu l'être avec les interlocuteurs que j'ai rencontrés en début d'enquête et que je n'ai pas pu suivre jusqu'à la fin de celle-ci. Selon les thèmes, j'ai employé différentes méthodes d'enquête.

b. L'observation

Portant particulièrement attention aux situations qui mettaient en scène[2] mes informateurs et leurs différents interlocuteurs, j'ai pratiqué plusieurs sortes d'observations.

---

[1] Voir leur liste en annexe et la description de leur profil sociologique ainsi que de leurs itinéraires dans le chapitre IV.

[2] Comme les «scènes culturelles» que décrit l'ethnologue américain James P. Spradley (1972).

D'une part, *l'observation «passive»* mais attentive lorsque je me rendais dans des restaurants, des magasins et des salons d'exposition fréquentés par les informateurs. Mangeant à la table d'un restaurant végétarien ou macrobiotique, effectuant des achats dans les magasins spécialisés ou me déplaçant d'un stand à un autre d'une exposition, j'ai observé les attitudes des clients, leurs choix de mets sur la carte du restaurant, leurs achats, leurs questions, leurs remarques et les réponses de leurs interlocuteurs. J'ai plus particulièrement pratiqué ce type d'observation dans des restaurants et des magasins végétariens et macrobiotiques situés à Genève, Lausanne, Neuchâtel et Berne ainsi que dans des salons d'exposition de la santé et de la médecine «alternatives».

D'autre part, j'ai pratiqué *l'observation participante* dans des lieux différents et selon diverses modalités. J'ai suivi des conférences données par des représentants du végétarisme, du végétalisme, du crudivorisme et de la macrobiotique: j'écoutais le conférencier et les participants, je prenais note de leurs questions et de leurs réponses, je recueillais et/ou achetais les brochures et les ouvrages de référence. Selon les conférences et le contexte dans lequel elles se déroulaient, j'apparaissais soit comme une participante anonyme soit comme l'ethnologue dont un certain nombre de participants et le conférencier connaissaient le projet de recherche. Cette seconde situation avait évidemment tendance à se répéter de plus en plus fréquemment au fur et à mesure que le travail de recherche avançait.

J'ai aussi pris des cours de cuisine et effectué des stages tant auprès des végétariens que des sympathisants de la macrobiotique. D'autres occasions m'étaient encore offertes de rencontrer des informateurs, de connaître leurs pratiques et de déguster leur cuisine. Ainsi la Société végétarienne de Genève (SVG/SVR) a-t-elle organisé plusieurs fêtes et des réunions de quartier destinées à informer les non-végétariens.

Pour être régulièrement tenue au courant des activités de la Société végétarienne, je me suis inscrite comme membre sans devoir préciser mon statut de non-végétarienne. En tant que membre cotisant (cotisation dont le montant est laissé à la liberté de chacun), j'étais invitée à participer aux réunions et aux assemblées générales de la SVG/SVR; je me suis également rendue à celles de l'Association macrobiotique suisse.

Enfin, j'ai été conviée à de nombreux repas chez des informateurs et me suis moi-même exercée à la pratique du végétarisme et de la macrobiotique en mangeant selon ce principe pendant plusieurs périodes

d'un ou deux mois. J'ai également préparé des mets végétariens, végétaliens ou macrobiotiques pour mes amis et mes informateurs (qui pouvaient ainsi juger des progrès de l'acquisition d'un savoir autant théorique que pratique).

Un *aide-mémoire* me permettait de noter systématiquement ce que j'observais dans les restaurants végétariens et macrobiotiques ainsi que dans les cuisines de mes informateurs: type de repas, stockage des aliments, objets, instruments, ameublement, décoration, etc. De temps à autre, j'ai utilisé un appareil photographique.

c. Les entretiens

J'ai conduit différents types d'entretiens:

- des entretiens semi-directifs sur une série de thèmes concernant l'alimentation et le mode de vie (grille de thèmes en annexe II);
- des entretiens centrés sur des fragments de l'histoire de vie de mes interlocuteurs. J'ai rencontré des informateurs après qu'ils ont modifié leur alimentation, mais à différents stades de leur apprentissage. Les entretiens et les fragments d'histoire de vie ont été enregistrés, entièrement retranscrits[1] et analysés thématiquement;
- des entretiens informels réalisés au fil de mes rencontres et de ma participation aux diverses activités végétariennes ou macrobiotiques.

J'ai aussi interrogé, sur des thèmes spécifiques et sans entrer dans les détails de leur biographie, des gérants de magasins, des propriétaires de restaurants, des cuisiniers, des directeurs de salon d'exposition et des diététiciens.

d. Le journal d'enquête

Dans mon journal d'enquête, j'ai noté diverses observations concernant mon rapport avec les informateurs et avec les thèmes de l'enquête. J'y ai également consigné toutes les remarques et observations que les non-végétariens émettent sur les régimes étudiés et leurs pratiquants.

e. Les sondages et les questionnaires

Afin de posséder quelques renseignements chiffrés – des pourcentages relativement sommaires – sur le profil sociologique des informateurs et

[1] A l'exception d'une dizaine de cassettes, principalement lorsqu'il s'agissait d'un second ou troisième entretien avec le même informateur. Dans ce cas, j'ai procédé à plusieurs écoutes de l'entretien avec prise de notes et de repères à partir de la bande enregistrée.

sur le type de régime pratiqué, j'ai effectué trois sondages. Le premier, très incomplet, a été réalisé en 1984 à partir du fichier de la Société Végétarienne de Genève (SVG/SVR). Le second a été envoyé à tous les membres de la SVG/SVR en 1987 et le dernier a été diffusé en 1989 dans *Macro*, un journal macrobiotique. J'ai également demandé à mes informateurs de remplir un questionnaire sur leur poids et leur taille ainsi qu'un semainier, c'est-à-dire un relevé des aliments consommés pendant une semaine (annexe III). Ces semainiers, même si leur analyse ne prétend pas apporter des faits «objectifs» - les informateurs demeurant libres de le remplir comme bon leur semblait en omettant ou en ajoutant, volontairement ou non, des éléments de leur diète quotidienne -, pouvaient être confrontés, d'une part à ce que les interlocuteurs disaient consommer lorsque je les interrogeais, et, de l'autre, à ce que je pouvais observer de leurs pratiques dans diverses situations (repas d'invitation, stages, etc.).

f. Le corpus de documents

Parallèlement aux enquêtes, j'ai constitué un corpus de documents regroupant:

- des ouvrages écrits par des pratiquants du végétarisme et de la macrobiotique et les publications périodiques éditées par les organismes ad hoc;
- un corpus de menus récoltés dans différents restaurants, cours ou stages;
- des tracts d'information et des publicités concernant des aliments, des publications ou des objets proposés par les spécialistes des régimes étudiés;
- divers articles et émissions produits par les médias romands.

4. Le rapport aux informateurs

a. La relation maître-élève

Pendant mon enquête, j'ai tenté de respecter le principe (entre autres évoqué par Spradley 1972) de l'ethnologue qui se place dans une situation d'apprentissage des pratiques qu'il veut étudier et de l'informateur qui constitue en quelque sorte son maître ou son guide.

Concernant cette relation maître-élève, il faut d'abord relever que les entretiens ont toujours été acceptés avec plaisir par les informateurs parce qu'ils accordaient eux-mêmes une grande importance aux thèmes de l'alimentation, de la santé et du corps. Beaucoup ont trouvé

fructueux de retracer leur itinéraire, de se rendre compte – en le thématisant – du chemin parcouru.

Je n'ai ensuite pas eu l'impression d'être soumise à un intense travail de prosélytisme (au sens laïc du terme) de la part de mes interlocuteurs parce que j'ai toujours tenté d'expliquer le plus clairement possible les buts de mon enquête et parce que les informateurs sont persuadés que l'adoption d'un tel régime et d'un tel mode de vie ne peut se faire que lorsqu'un individu est «prêt» ou «mûr». Il m'appartenait donc de décider si je voulais adopter leurs façons de manger et de penser.

L'ambiguïté du rapport maître–élève né de la situation d'enquête et le désir de convaincre qui habite tout de même beaucoup d'informateurs n'ont cependant pas empêché certaines personnes de penser que je les interrogeais pour devenir moi–même végétarienne ou pratiquante de la macrobiotique. Au fur et à mesure que la recherche avançait, certains – surtout les végétariens – se sont aussi étonnés que je sois toujours «carnivore». Les réactions sont cependant toujours restées très discrètes sauf après que certains textes (article, projets de chapitres pour un petit ouvrage) ont été publiés et soumis aux informateurs dont trois se sont montrés très déçus. L'un pensait que je n'avais pas assez exprimé «l'âme» du végétarisme: l'enthousiasme des pratiquants, leurs préoccupations spirituelles. Les deux autres ont interprété mes écrits comme une critique (négative) de leurs pratiques: pour eux, je n'avais pas suffisamment reproduit leurs paroles et leurs témoignages, ni présenté, sur un mode prosélyte, les bénéfices sanitaires, éthiques et spirituels qu'apportent le végétarisme ou la macrobiotique. Ces trois personnes, mais probablement aussi d'autres informateurs, avaient l'impression que je ne pouvais pas fondamentalement comprendre leurs pratiques si je ne les adoptais pas complètement et à titre personnel.

b. Les échanges entre l'ethnologue et les informateurs

Après quatre ans d'enquête, j'ai commencé à trouver un peu difficile de rester une observatrice passive dans certaines situations telles que les assemblées générales des associations que j'étudiais. La difficulté que rencontrent ces associations à trouver des membres actifs susceptibles de les aider a aussi contribué à me mettre mal à l'aise. J'ai donc décidé de rendre certains services en échange des nombreuses heures que les informateurs avaient passées à répondre à mes questions. J'ai bien entendu veillé à ce que cela n'entrave pas mon travail d'ethnologue, par exemple en m'obligeant à prendre position en faveur ou en défaveur de ces régimes ou en m'encourageant à privilégier mon aide aux uns plus

qu'aux autres. Dans le cadre de la Société végétarienne (SVG/SVR), j'ai aidé à mettre sous pli les envois destinés aux membres, proposé de rédiger les procès-verbaux des assemblées à partir des nombreuses notes que je prenais pour mon compte et rendu de menus services (transport et installation de matériel lors des salons d'exposition). A l'occasion de son jubilé en 1988, j'ai aussi rédigé un historique de la SVG/SVR que le comité a pu distribuer aux membres à titre de souvenir. Dans le cadre de la macrobiotique, j'ai régulièrement corrigé la version française (orthographe et formulation) des textes de *Macro*, une revue bilingue créée à Berne. Notons que ces échanges, s'ils rendaient service aux informateurs, étaient encore une occasion d'enquête puisque j'apprenais ainsi à mieux connaître certaines personnes et l'organisation interne des associations étudiées.

Enquêtant dans ma propre société et, de surcroît, dans un milieu relativement proche de celui dont je suis issue, la distance géographique et sociale qui me sépare de mes interlocuteurs était donc faible et j'ai dû construire en permanence un rapport à la fois proche et distant avec mes informateurs. Ainsi, la définition des terrains et des sujets d'enquête ne s'établit-elle pas une fois pour toutes mais progressivement au fil du travail d'immersion et de distanciation. Au début de la recherche, il me semblait par exemple évident que les végétariens et les partisans de la macrobiotique étaient des «autres», aux pratiques et aux représentations étranges, dont je devais apprendre et comprendre le mode d'alimentation et, plus largement, le style de vie; ils me sont devenus petit à petit à la fois plus proches et plus complexes encore. Plus proches parce que j'ai maintenant l'impression de bien connaître leurs pratiques, leurs représentations et leurs préoccupations. Plus complexes aussi parce que je perçois leur diversité notamment après avoir mis en perspective les définitions que les différents informateurs donnent d'eux-mêmes et des autres, ceux qui leur ressemblent, mais dont ils se distinguent néanmoins (les végétariens et les partisans de la macrobiotique, entre eux) ou ceux, plus fondamentalement différents, qui demeurent omnivores.

Chapitre II
Le végétarisme

Enquêtant d'abord sur l'alimentation, j'ai été frappée par la place que le corps prenait dans les énoncés de mes informateurs. Les propos sur le corps et l'alimentation étaient associés à une optique éthique ou spirituelle et, plus largement, à une vision du monde que j'ai découverte petit à petit dans sa diversité (chez les végétariens) ou, au contraire, dans son homogénéité (chez les partisans de la macrobiotique). J'ai alors dû me pencher sur le rapport que mes informateurs disaient entretenir avec le cosmos et, plus particulièrement, avec quelques-unes de ses manifestations: la nature, les animaux, les plantes. Pour permettre une meilleure compréhension des principes de base qui sous-tendent les styles de vie et d'alimentation décrits, je retracerai ce cheminement à l'envers, en présentant d'abord ce qui concerne le cosmos et ensuite ce qui renvoie à l'alimentation et au corps. Dans l'analyse, je tiendrai compte des différents niveaux d'énoncés et de pratiques en me fondant en premier lieu sur les principes théoriques émis par les spécialistes des diététiques considérées et, en second lieu, sur la façon dont ces principes sont compris et appliqués dans les stages, les cours et les pratiques quotidiennes.

1. Le végétarisme ou le refus du meurtre originel

Les principes qui façonnent les représentations végétariennes du cosmos, de l'alimentation et du corps sont nombreux et dépendent, entre autres, de l'orientation spirituelle des informateurs.

Plusieurs de ceux-ci, d'origine protestante, continuent à suivre l'enseignement religieux qu'ils ont reçu, se lancent dans une voie parallèle en participant à un mouvement chrétien dissident ou, comme c'est le cas dans une partie du réseau végétarien, à un enseignement théosophique ou mazdaznan[1].

[1] Sur la diffusion du mouvement mazdaznan en Suisse, lire Mayer (1993: 153-166).

L'enseignement mazdaznan consiste en une réinterprétation de la philosophie zoroastrienne. Diffusé d'abord à Chicago, en 1890, sous l'égide d'Otoman Zar-Adusht Hanish (1844-1936), cet enseignement a surtout été véhiculé par les sociétés théosophiques. Hanish définit le terme de la façon suivante: «dans la langue *Zend* (la langue mère des langues aryennes), *Mazdaznan* est composé de *Mazda* et de *Znan*. *Ma* signifie bon, parfait, divin; *zda* signifie pensée, tandis que *znan*, abrégé pour *Yaznan*, désigne la maîtrise. Ainsi, Maître de la Pensée parfaite ou la Bonne-Pensée qui maîtrise toute chose dans la Perfection.» (n.d. a.: 3). Dans plusieurs de ses ouvrages, Hanish décrit des principes propres à l'enseignement mazdaznan ou empruntés à d'autres philosophies («tout est vie et la vie est unité», «connais-toi toi-même») ainsi que des préceptes («bonnes pensées, bonnes paroles, bonnes actions»). Au centre des pratiques spirituelles et corporelles développées dans cet enseignement: des exercices de respiration (le «Respir»). Sur le plan alimentaire, le blé est considéré comme l'aliment de base.

D'autres informateurs choisissent un enseignement théosophique différent. Plusieurs d'entre eux suivent ou ont suivi celui de l'Ecole internationale de la Rose-Croix d'Or, située à Caux près de Montreux (Vaud), école fortement influencée par l'œuvre de Rudolf Steiner, fondateur de l'anthroposophie.

Pour d'autres encore, les représentations du monde et du corps sont façonnées par des enseignements aux origines orientales.

Enfin, certains participent de façon encore plus diversifiée aux différentes voies éthiques, corporelles et spirituelles regroupées plus ou moins arbitrairement dans ce qu'informateurs et sociologues appellent le *New age* que je décrirai plus loin.

Ces différences d'optiques spirituelles mènent à des conceptions spécifiques des relations au cosmos et de la façon dont on imagine sa genèse.

Ainsi, ceux qui suivent d'assez près l'enseignement de la Bible mettent le nom de Dieu sur ce que d'autres nomment les forces originelles, vitales, voire supérieures. De même, selon les orientations, le corps peut être relégué au profit du spirituel et jouer avant tout le rôle d'un instrument au service de l'âme, tendance observable chez les mazdaznan. Dans d'autres cas, comme les enseignements liés au yoga, c'est l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme qui sera promu.

Dans le cas du végétarisme, il n'y a donc pas – au contraire de la macrobiotique – une cosmogonie (récit de la création du monde) et une cosmologie (savoir composite sur l'univers et l'être humain) unifiées par un ou plusieurs maîtres, mais plutôt un éclatement des références, au-delà desquelles on peut trouver des principes communs.

La pratique du végétarisme repose principalement sur deux ensembles d'arguments où approche éthique et point de vue scientiste sont mêlés.

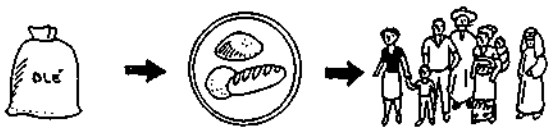
Les végétariens considèrent comme fondamental de respecter la vie animale. Tout être se déplaçant est doué de vie, voire d'une âme, et ne peut être abattu. Le développement de la vie humaine n'est pas compatible avec le «meurtre animal». Les végétariens s'abstiennent donc de consommer ce qui est tiré de l'animal mort. En outre les animaux devraient avoir droit à des conditions de vie et d'élevage décentes que la consommation de produits carnés et de sous-produits animaux compromet. Ainsi les végétariens luttent-ils contre l'élevage en batterie ou en lieux clos. Les animaux ne devraient pas non plus être mis au service de l'homme en devenant l'objet d'expériences médicales. Tous les informateurs se battent donc contre ce qu'ils nomment la vivisection. Par ailleurs, le refus de toute brutalité envers la gent animale s'associe à la condamnation de la violence et de la guerre. Les produits carnés sont accusés de rendre l'homme agressif. L'abstention de leur consommation conduirait à un monde plus pacifique.

A ces arguments éthiques s'ajoutent des justifications scientistes: selon les végétariens, les produits carnés et en particulier la viande ne sont pas adaptés à l'anatomie humaine dont les intestins sont trop longs et la dentition insuffisamment tranchante, sans oublier que l'estomac ne fabrique pas un suc assez acide pour digérer la chair animale. Les végétariens ont également repris à leur compte les évaluations négatives dont la viande fait souvent l'objet. Elle est décrite dans les médias (voir chapitre V) comme trop «grasse», accusée de «faire grossir» et d'augmenter les risque des maladies cardio-vasculaires. Enfin, ils considèrent que les produits carnés contiennent des toxines, y compris celles que l'animal dégagerait au moment du «stress» de l'abattage.

L'abstention de produits carnés repose aussi sur l'argument tiers-mondiste qui encourage les habitants des pays riches à se nourrir de céréales et de graines germées, tant il est vrai, disent les sympathisants, qu'avec la quantité de céréales qu'il faut pour nourrir une personne à partir de viande on peut nourrir sept personnes à partir de pain et plus encore à partir de graines germées (voir figure page suivante, d'après Docteur Soleil 1987: 128).

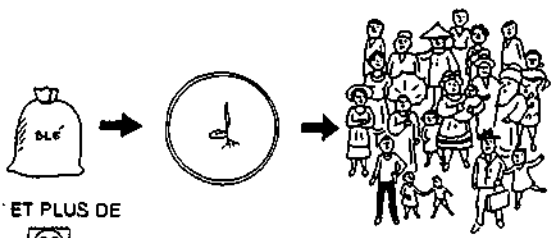
AVEC LA QUANTITÉ DE CÉRÉALES QU'IL FAUT POUR NOURRIR

(1) PERSONNE A PARTIR DE VIANDE



ON PEUT NOURRIR

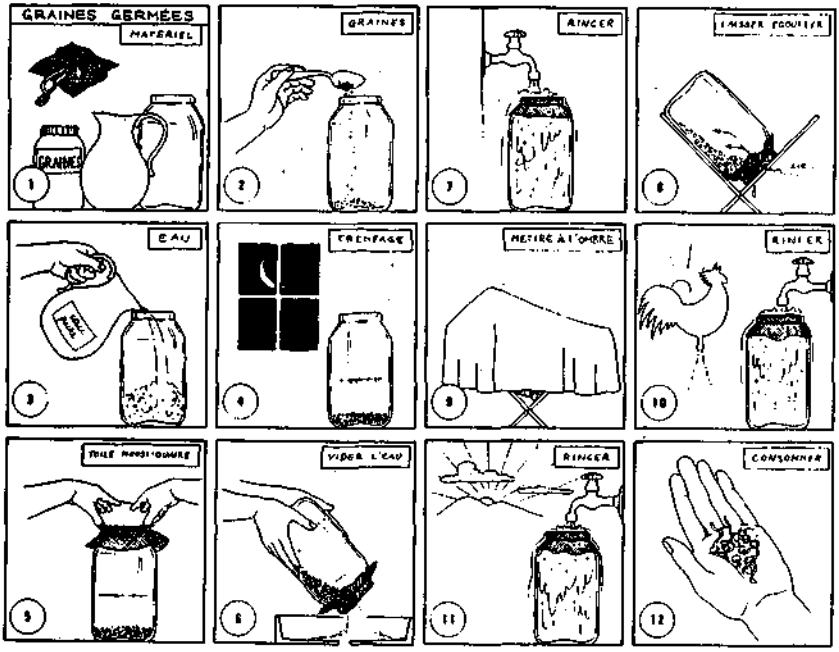
(7) PERSONNES A PARTIR DE PAIN



ET PLUS DE

(20) PERSONNES A PARTIR DE GRAINES GERMÉES

L'argument d'une nourriture végétarienne adaptée à la planète tout entière a déjà été exposé dans de nombreux ouvrages dont le plus célèbre reste sans doute celui de France Moore Lappé (1976). L'apport original de la Fondation Soleil (voir figure ci-contre, d'après Docteur Soleil 1987: 18-19, et chapitre V) réside dans la mise en valeur des graines germées qui possèdent, d'après leurs promoteurs, une grande valeur nutritionnelle (vitamines, enzymes et protéines). A cet argument tiers-mondiste s'ajoute une justification écologique: pour beaucoup de végétariens chaque mètre carré dévolu à la nourriture d'un bovidé correspond à des actions de déboisement à outrance. Enfin, ainsi que nous l'avons vu plus haut (chapitre I, point a) à propos du livre d'Adams, le végétarisme peut reposer sur une argumentation de type



politico-féministe: la domination de la nature, la chasse, la domestication animale et la consommation de produits carnés correspondraient à un rapport de pouvoir de l'homme sur la femme. J'ai peu souvent entendu cette argumentation chez mes informateurs et informatrices.

Si cette énumération d'arguments et d'explications n'est pas inutile, elle ne dit rien sur l'origine des motivations, sur leurs imbrications et sur le contexte dans lequel elles apparaissent, sur les représentations auxquelles elles sont liées et sur le développement d'associations qu'elles suscitent.

a. Age d'or, dégénérescence et régénération

De nombreux végétariens imaginent l'histoire humaine comme celle d'une longue dégénérescence due à l'éloignement progressif d'un état «originel», d'un âge d'or où tout n'était qu'harmonie. Dans les ouvrages et les propos des végétariens, les références à cet âge d'or sont diverses et sont associées à des périodes historiques spécifiques.

– *L'Antiquité grecque*

Les pythagoriciens sont tenus pour les pères du végétarisme et aucun doute n'est émis sur leur respect des interdits alimentaires. Dans *Les Jardins d'Adonis*, Marcel Detienne indique pourtant que les historiens grecs antiques se contredisent sur le type d'alimentation que mangeaient les pythagoriciens. Diogène et Timée pensent que Pythagore et ses élèves respectaient toutes les formes de vie en ne sacrifiant pas d'animaux aux dieux et en ne mangeant pas de viande. Au refus de la viande, et en particulier du bœuf laboureur, s'associe la non-consommation de la fève dont la tige creuse et dépourvue de nœuds l'assimile à une plante qui symbolise un lieu de passage entre le monde des morts et celui des vivants. En outre, elle est perçue comme ressemblant à un être humain. Son ingestion s'apparente en conséquence à une sorte de cannibalisme: «manger de la fève, c'est dévorer la chair humaine, se conduire comme une bête sauvage, se condamner à un genre de vie qui est à l'extrême opposé de l'Age d'Or.» (Detienne 1972: 99)[1]. L'interdit de la fève ne se retrouve pas dans les pratiques végétariennes actuelles et est rarement mentionné au sujet des pythagoriciens (à l'exception de Suzineau 1977: 46). Aristoxène de Tarente et Plutarque prétendent eux que toutes les viandes apparaissaient au menu d'une partie des disciples, à l'exception du mouton et du bœuf laboureur, deux animaux domestiques, inoffensifs et proches de l'homme. Le mouton ne doit pas être sacrifié aux dieux ou être consommé, car il offre sa laine et son lait, pensent ses protecteurs. Le bœuf n'est pas non plus abattu parce qu'il apparaît comme le compagnon de travail de l'homme qu'il aide à labourer la terre. En revanche, le porc est représenté comme saccageant les moissons et la chèvre comme broutant la vigne. Détruisant le travail de l'homme et vivant en outre à l'écart du groupe humain, ils sont assimilés à des animaux sauvages qui peuvent être abattus. Les pythagoriciens qui acceptent l'abattage et le sacrifice animal évitent cependant les parties «vitales» de l'animal: cœur, matrice et cervelle, supposés receler le «siège de la vie» ou de sa reproduction. Detienne (1972: 67–114) résout la contradiction apparente des énoncés, en démontrant que ces deux orientations du pythagorisme étaient complémentaires: certains membres de la secte cherchaient, à l'écart du monde,

[1] L'ambivalence associée à la fève tient peut-être également à sa dimension biologique paradoxale: sa consommation peut se révéler mortelle mais présente aussi un facteur de protection contre la malaria (voir Fischler 1990: 52–53).

dans le végétarisme strict et par une vie ascétique, une purification de leur âme, un rapprochement avec les dieux tandis que d'autres, engagés politiquement et orientés vers la réforme de la cité, admettaient les sacrifices de certains animaux et l'alimentation carnée. Le non-abattage du bœuf laboureur suffisait à les faire passer pour végétariens.

Autre modèle souvent mentionné: le mysticisme orphique. L'orphisme est un mouvement de protestation religieuse qui apparaît dans la Grèce du VI^e^ siècle avant notre ère et se rattache à Orphée. Chez les orphiques cependant, explique Marcel Detienne, on ne retrouve pas la double orientation pythagoricienne; les disciples d'Orphée se conduisent en individus marginaux et renoncent à participer au système politico-religieux de la cité.

Les références à *L'usage des viandes* de Plutarque (50–120 ap. J.-C.) sont également nombreuses. Comme le montre Maryse Waegeman (1988), *L'usage des viandes* repose à la fois sur des principes d'hygiène et de morale: la conformation du corps humain ne ressemble pas à celle des animaux carnivores (dentition insuffisamment tranchante, estomac et intestins mal adaptés); l'homme ne consomme en principe pas, comme les animaux carnivores, la chair animale, crue, immédiatement après l'abattage; du fait que le corps humain n'est pas adapté à la chair animale, il la digère mal et utilise en conséquence une énergie qu'il devrait réserver à des activités spirituelles; l'usage de la viande est associé au meurtre et à la gourmandise puisque l'ingestion de végétaux suffit à nourrir l'homme; et enfin, la consommation de chair animale rend insensible à la souffrance animale et humaine; elle génère l'agressivité entre les hommes. Même si Plutarque n'était pas végétarien, comme l'explique Waegeman, son argumentation est reprise dans maints ouvrages et énoncés des défenseurs du végétarisme.

– Le modèle indien

L'Inde, tant antique qu'actuelle, continue de fasciner les végétariens, toutes tendances confondues. De nombreux auteurs décrivent le refus de la violence sacrificielle que prônent le bouddhisme et le jaïnisme pour illustrer le développement du végétarisme en Asie. En outre plusieurs pratiques physiques et corporelles sont attribuées par les végétariens aux adeptes de différentes formes d'hindouisme[1].

[1] Sur le système alimentaire indien, voir Khare (1976). Sur le végétarisme jaïna, lire Mahias (1981). Zimmermann (1982, 1989) consacre plusieurs chapitres au végétarisme et à la non-violence en Inde.

– *Les Esséniens*

Depuis que l'on a découvert les «manuscrits de la Mer Morte», entre 1947 et 1956, dans les grottes de Qumrân (presqu'île du Sinaï), la mention des Esséniens (formant une communauté juive au I^er^ siècle) apparaît dans de nombreux ouvrages et énoncés en faveur du végétarisme (par exemple Bertholet 1974, Suzineau 1977). Edmond Szekely-Bordeaux (1982) et les animateurs de la Fondation Soleil (chapitre V) ont particulièrement développé ce thème. Ils pensent que les Esséniens vivaient comme des sages à la recherche d'un idéal de pureté et qu'ils se nourrissaient principalement de végétaux crus et de graines germées. Beaucoup de végétariens les considèrent aussi comme les premiers chrétiens. Par rapport à ses formes actuelles que beaucoup de végétariens critiquent, les Esséniens représentent l'image d'un christianisme «originel» et «pur».

– *La Bible*

Plusieurs auteurs et informateurs végétariens se réfèrent à la Bible pour argumenter en faveur de leur régime. Tous ou presque (entre autres Bertholet 1974, De Marquette n.d., Suzineau 1977) citent le premier chapitre du livre de la Genèse: «Voici que je vous ai donné toute herbe émettant semence, qui se trouve sur la surface de toute la terre et tout arbre qui a en lui fruit d'arbre, qui émet semence: ce sera votre nourriture» (Genèse I 29, d'après Soler 1973). Cette exclusion de tout élément carné donne une image d'un paradis végétarien. Les animaux, s'ils ne s'assimilent pas totalement aux hommes, ont une «âme vivante» et leur abattage correspond à un meurtre.

Chez les auteurs végétariens, ce respect de la vie animale n'est pas subordonné au respect de Dieu. Dans une partie de sa «Sémiotique de la nourriture dans la Bible», Jean Soler montre en revanche que le végétarisme doit être compris comme le respect de l'écart fondamental qui existe entre l'homme et Dieu. Seul Dieu qui donne la vie est en droit de la retirer: l'homme qui abat un animal empiète donc sur le pouvoir de Dieu. «L'opposition de l'homme et de Dieu est ainsi dénotée par un partage des nourritures» rappelle Soler (1973: 944). Dieu se nourrit d'aliments «vivants» (victimes humaines ou animales) tandis que les hommes reçoivent des nourritures végétales considérées comme non vivantes (on verra en revanche que les végétariens considèrent ces nourritures végétales comme vivantes mais d'une vitalité différente de celle de l'animal ou de l'homme).

Les passages bibliques qui pourraient contredire cette représentation d'une nourriture non carnée dans la Genèse sont dénoncés comme mal traduits par les auteurs végétariens. Bertholet (1974) s'étonne par exemple que la viande soit tout d'un coup autorisée dans le chapitre IX de la Genèse: «Tout ce qui remue et qui vit vous servira de nourriture comme l'herbe verte: je vous ai donné tout cela (...). Seulement vous ne mangerez point la chair avec son âme, c'est-à-dire avec son sang» (Genèse IX 3-4, d'après Soler 1973). Pour Bertholet, la traduction littérale serait: «mais la forme corporelle ayant dans l'âme sienne l'homogénéité (la similitude) à elle, non pas vous consommerez (sic)» (Bertholet 1974: 44). Pour d'autres auteurs végétariens, ces passages contradictoires ne sont pas cités. Jean Soler, quant à lui, explique l'introduction de la nourriture carnée par l'avènement du Déluge qui instaure une ère nouvelle où Dieu, prenant en quelque sorte «acte de l'instinct du mal qui est en l'homme» (1973: 945), accorde à ce dernier le droit de manger de la viande, même si cette nourriture continue à être connotée négativement et ne peut être consommée que si l'on distingue entre la chair licite et le sang interdit parce qu'il représente le principe vital et la part qui revient à Dieu. Distinction que la plupart des végétariens ne reconnaissent pas, pas plus que celle qui s'instaure ensuite entre animaux purs et impurs. Jean Soler (1973) et Mary Douglas (1981; voir aussi Sperber 1975) analysent cette dernière distinction de façon presque analogue: je n'en traiterai pas parce qu'elle n'est pas au centre de la problématique végétarienne.

- Hounza et Inuit

Les Hounza, habitants du nord montagneux du Cachemire, demeurent le plus souvent mentionnés dans la liste des peuples pratiquant le végétarisme. Etudiés pendant l'entre-deux-guerres par Mac Carisson, un médecin écossais, et par David Lorimer, un linguiste suédois, ils connurent leur premier grand succès médiatique lorsque Ralph Bircher[1] - compilant les informations de ces prédécesseurs mais sans se rendre sur place - les décrivit dans *Les Hounza, un peuple qui ignore la maladie* (1943). Les Hounza, supposés manger des abricots secs, quelques légumes et peu ou pas de viande, devinrent alors le symbole d'un peuple extraordinaire, à la nature enjouée et à la santé florissante.

[1] Le fils du célèbre *Lebensreformer* Maximilien Oscar Bircher-Benner. Pour une revue de la littérature qui présentait et présente encore les Hounza comme un idéal à suivre, lire Levenstein (1994).

Nommés parfois «le peuple grec de l'Himalaya», ils furent glorifiés comme étant les seuls êtres humains à avoir conservé dans une pureté intacte les qualités des premiers hommes ou des grandes civilisations. Ils restent un peuple phare pour les écrivains naturistes de l'après-guerre. Bien que ne présentant objectivement pas (aujourd'hui en tout cas) de qualités sanitaires supérieures à l'ensemble de la population himalayenne – certains voyageurs relèvent au contraire les différentes maladies auxquelles ils doivent faire face –, ils sont encore désignés comme modèles dans plusieurs ouvrages récemment consacrés à l'alimentation «saine» (par exemple ceux de la Fondation Soleil); même les partisans de la macrobiotique les mentionnent. D'autres auteurs, mais ils sont moins nombreux, prétendent que les Hounza ont été détruits par notre civilisation et ne les citent plus en exemple.

Dans les textes des auteurs végétariens, c'est de repoussoir qu'ont servi et que servent encore les populations inuit (esquimaudes). Leur genre de vie est dénigré, leurs habitudes alimentaires «carnivores» vivement critiquées et leur état de santé considéré comme déplorable. Avec d'autres populations grandes consommatrices de viande, les Inuit sont perçus négativement; ainsi mettent-ils en valeur, par contraste, les pythagoriciens, les Esséniens, les Hounza et les Indiens végétariens auxquels on les oppose.

– Communauté d'ancêtres et cohésion symbolique

Des végétariens célèbres forment une pléiade d'ancêtres de référence. Bon nombre d'entre eux m'ont été souvent cités, une liste non exhaustive en a été donnée par l'écrivain végétarien René Suzineau (1977: 64–65). Jeunes et moins jeunes végétariens complètent aussi la liste par une série de personalités plus contemporaines dont les activités sont souvent décrites dans les revues spécialisées. Il peut s'agir d'écrivains, de scientifiques, de théoriciens du végétarisme ou encore de chanteurs et d'acteurs. Paul McCartney, converti au végétarisme par son épouse qui écrit des livres de recettes, a par exemple fait l'objet d'articles dans *Vegetarian*, la revue de la Société végétarienne anglaise et même dans le magazine français *Elle* du 23 mars 1992. Les références historiques données par les végétariens quant à l'origine de leur régime ou de leur mouvement semblent disparates. Elles ne s'inscrivent pas dans un ordre chronologique précis et ne proviennent pas d'un examen détaillé des sources. Les personnes, les peuples et les groupes décrits sont assimilés à une nature harmonieuse et à la pureté originelle d'un âge d'or préhistorique, classique ou préindustriel; une période en tout cas

révolue, à laquelle les végétariens pensent avec nostalgie. A travers ces références, c'est le mythe du «bon sauvage» qui revient en force. Un «sauvage» qui habiterait des régions peu touchées par la «civilisation», qui «vivrait en paix» avec son environnement et se préoccuperait autant de son «âme» que de son corps. Peu importe finalement que telle population ou tel personnage ait réellement été adepte d'une alimentation non carnée. Leur exemple donne du poids aux pratiques alimentaires actuelles en les ancrant dans un passé ancestral; par ailleurs, il assure la cohésion symbolique des végétariens.

– *Le Nouvel Age*

Une partie des époques et des groupes évoqués reflètent un passé édénique, d'autres suggèrent un nouvel âge qui renvoie tantôt à un futur prometteur et tantôt à un XXI[e] siècle difficile. *New Age* ou ère du Verseau sont les termes fréquemment prononcés dans le milieu végétarien pour désigner ce futur prometteur. Ere de changement, «de vibrations non matérialistes», caractérisée par une recherche spirituelle intense, par «une poussée vers le haut avec une petite révolution» et «une plus grande ouverture», disent les végétariens. L'astrologie à laquelle ils se réfèrent opère une différence entre le *signe du Verseau* qui correspond à une constellation zodiacale et l'*ère du Verseau* qui est un découpage du temps plus large. Dans cette optique, chaque ère coïncide avec une période de 2000 ans. Nous serions à la fin de l'ère du Poisson qui aurait débuté avec la naissance du Christ et au moment d'une transition vers l'ère du Verseau qui devrait réellement commencer vers la fin du deuxième millénaire. «L'ère du Verseau correspond à une confluence cosmique de planètes qui ont une influence sur la vie humaine et provoquent un changement des structures qui sont en place: nos habitudes de vie ou de pensée en sont brisées et on se tourne vers quelque chose qui est beaucoup plus immatérielle. Ainsi peut-on expliquer l'éclosion de mouvements végétariens et spirituels. C'est un signe de l'intérêt de plus en plus marqué pour les forces et les courants magnétiques qui se cachent derrière les phénomènes visibles et matériels» (informateur 15). L'ère du Verseau ménage donc une grande place aux influences cosmiques, aux forces et aux courants magnétiques et à ce que beaucoup appellent les ondes, les vibrations, voire l'aura lorsqu'ils décrivent une personne. On notera donc d'un côté une tendance à repousser les limites des perceptions et de ce qui est visible en s'intéressant systématiquement à ce qui est caché et d'un autre côté l'importance d'un axe vertical: il s'agit de «poussée vers le haut», de

détachement de ce qui est terrestre et contingent pour une orientation vers l'immatériel.

b. Les spécialistes végétariens

En Suisse, on peut mentionner plusieurs précurseurs. Professeur de philosophie à Lausanne, Edouard Raoux (1846–1862) devint un infatigable défenseur du végétarisme. Il appartenait à plusieurs sociétés d'hygiène suisses et françaises, était correspondant de la Société végétarienne de Paris et membre d'honneur de son équivalent anglais. Sa passion pour le magnétisme lui fit aussi rencontrer des spécialistes italiens et français. Personne influente, il fut à la tête de plusieurs réformes relatives à l'hygiène: logement, éducation scolaire, langage (réforme de l'orthographe). Ces réformes ont été analysées par Geneviève Heller dans *Propre en ordre* (1979), une approche historique de la propreté en Suisse romande. Dans le *Manuel d'hygiène générale et de végétarisme* (1881), puis dans le *Tocsin des deux santés du corps et de l'âme, fragments sur l'hygiène et l'éducation* (1892), il traita du régime non carné en s'appuyant notamment sur les conférences que vinrent donner quelques grands noms du végétarisme. Raoux condamna l'alcoolisme et la «nécrophagie». Les termes de nécrophagie, de kréophagie (du grec *kreas* «chair» et *phagein* «manger») et de zoophagie sont synonymes pour lui d'alimentation carnée. La Société d'hygiène de Lausanne permit donc d'entretenir des liens avec des végétariens européens d'orientation philosophique et médicale. Dès le début du siècle, vers 1910, date à laquelle fut fondée la section suisse de la Société théosophique (voir Mayer 1992: 1468), les théosophes genevois et lausannois se montrèrent aussi d'actifs prosélytes. A l'exception d'un seul informateur relativement âgé, les végétariens ne se réfèrent pas dans leur pratique à Raoux.

En revanche, ils connaissent le nom, les préparations ou les ouvrages de Maximilien Oskar Bircher–Benner (1867–1939). A une époque où le milieu médical s'intéressait beaucoup aux vitamines, ce médecin zurichois demeure célèbre pour avoir, dès 1903, mis en valeur l'aspect thérapeutique des crudités végétales (*Rohkost*). On peut le considérer comme un des premiers grands précurseurs d'une alimentation crue. D'après Bircher, les crudités et surtout les feuilles vertes contiennent des «ferments» (enzymes), des vitamines et «*das kostbare Etwas*». Ce «quelque chose de précieux» fait écho à ce que d'autres nomment la «force vitale» des aliments. Dans l'optique végétarienne, n'est réellement bénéfique qu'un aliment cru, «vivant»; un aliment cuit, même

fortement (ré)enrichi de vitamines, ne permettrait pas d'obtenir de bons résultats thérapeutiques. Comme toute une génération de médecins helvétiques, il a été influencé par *L'avis au peuple sur sa santé* (1761) de Samuel Auguste Tissot et chercha à développer une médecine de prévention. Il découvrit l'hydrothérapie avec les élèves de son inventeur autrichien Vincent Priesnitz, la psychothérapie avec un autre médecin suisse, Auguste Forel (1848–1931), et la psychanalyse avec l'Ecole de Sigmund Freud. Il s'initia à diverses techniques de respiration, de gymnastique et d'héliothérapie (cures de soleil). Il mit au point une purée de fruits accompagnée de miel et de lait cru ou caillé, dont il attribue la paternité à Pythagore. Mélangé à des flocons de céréales, ce met est aujourd'hui connu sous le nom de "birchermüesli". Sauf chez quelques informateurs, les travaux de Bircher sont connus, mais ne servent plus de référence, du moins en Suisse romande[1].

Sur le plan spirituel, c'est bien plus Ed. Bertholet, l'auteur lausannois de *Végétarisme et spiritualité: vertus curatives des légumes et des fruits* (1938), qui est encore lu aujourd'hui. Sur le plan pratique, les informateurs les plus âgés ont mentionné le docteur André Vogel dont les nombreux conseils sont résumés dans *Le petit docteur*, publié en 1952 et réédité dernièrement (1991). Il a aussi mis au point divers produits alimentaires «sains» qu'il commercialise avec succès.

Les informateurs puisent ou puisaient cependant la plupart de leurs conseils chez des spécialistes français comme Jacques de Marquette, auteur des *Douze raisons du végétarisme*, comme André Schlemmer (*Pour une hygiène de vie*), un continuateur de Paul Carton (1875–1947), célèbre médecin et occultiste français. Ils se réfèrent aussi à Raymond et Jeannette Dextrait, un couple «d'harmonistes» qui a mis au point un enseignement fondé autant sur des pratiques alimentaires que sur des techniques corporelles et sanitaires. Dans plus de trente ouvrages ou brochures (voir par exemple Dextrait 1961) et dans leur revue *Vivre en harmonie*, les auteurs prennent parti pour un végétarisme donnant une grande importance aux végétaux crus et préférant le lait caillé au lait non transformé.

Certains végétaliens n'ont pas oublié H.-Ch Geffroy, auteur de plusieurs ouvrages et créateur des magasins dits d'alimentation saine. Geffroy qui a publié en 1941 *Nourris ton corps*, fonde en 1946 *La Vie*

[1] Pour une approche historique plus détaillée de l'œuvre de Bircher-Benner, se référer à Wirz (1993).

Claire, une revue mensuelle. Plus tard, à Paris, il ouvre une coopérative d'aliments fabriqués sous son contrôle et, en 1952, constitue une société anonyme «Aliment sain».

Le précurseur du végétalisme fut Arthur Merheim, plus connu sous son pseudonyme de Mono (et dont le premier ouvrage date de 1917), mais personne n'a mentionné l'avoir lu bien que l'on puisse emprunter ses ouvrages à la bibliothèque Soleil. La plupart des végétaliens se réfèrent de préférence aux ouvrages diffusés par la Fondation Soleil, notamment ceux qui prônent une alimentation crudivore, sous la dénomination «*living food*», développée aux Etats-Unis, dans la droite ligne des mouvements écologistes américains et des expériences californiennes du Nouvel Age.

A la source de cette «alimentation vivante», on trouve le végétarien Edmond Szekely-Bordeaux et la crudivore Ann Wigmore qui fonda en 1963 l'*Hippocrates Health Institute* de Boston. A titre de régime quotidien ou comme aliments thérapeutiques, elle conseille les fruits, les légumes, mais surtout les jeunes pousses et les graines germées. Contrairement à d'autres crudivores, la doctoresse américaine ne craint pas, selon les préparations, de broyer les graines, de réduire certains légumes en jus ou de marier certains aliments à d'autres. Tous les mélanges ne sont cependant pas permis. Dans *Be your own doctor, let living food be your medicine* (1982), elle dessine un tableau des bonnes et mauvaises associations entre les divers aliments. Les légumineuses, riches en protéines ne devraient par exemple pas être mélangées à certains légumes ou graines contenant de l'amidon.

Victoras Kulvinskas, cofondateur de l'*Hippocrates Health Institute*, auteur de *Survival into the 21st century* (1975) et de *Sprout for the love of everybody, nutritional evaluation of sprouts and grasses* (1978), a aussi contribué à propager la diffusion d'une alimentation «vivante».

c. Pratiques du cosmos

Les pratiques végétariennes corporelles et spirituelles sont très souvent individuelles et favorisent le repli sur soi. Elles n'éliminent cependant pas un sentiment d'appartenance communautaire sur le plan idéel et idéal: en ayant le sentiment d'appartenir au cosmos, à un grand tout, les informateurs ont en même temps le sentiment d'en faire partie avec leur semblables végétariens. Tout en marquant leur singularité, les végétariens relèvent l'universalité de leurs pratiques. Ainsi que nous l'avons vu, ils énumèrent les peuples qu'ils pensent être végétariens. Ce

sentiment d'appartenance communautaire se concrétise à certains moments particuliers: une réunion à la Fondation Soleil, suivie d'une petite séance de méditation de groupe le montre bien. L'animatrice expliquait comment nous étions reliés à la terre par les fruits que nous mangions et au ciel par le soleil et par la pluie rafraîchissante; elle suggérait même que nous étions des connecteurs qui relient la terre au ciel, et que nous serions chacun mieux reliés à ces éléments du cosmos en mettant nos énergies en commun et en les échangeant dans un esprit de communion en se tenant par la main, assis en cercle.

L'astrologie, partiellement connue de certains informateurs et pratiquée avec assiduité par d'autres, permet d'acquérir un savoir spécifique concernant le cosmos tout en s'y rattachant personnellement et en cherchant à découvrir l'influence que les astres ont sur sa propre destinée. Le cosmos, la nature, l'environnement, les végétariens les connaissent aussi en se livrant à des activités qui les mettent en contact direct avec eux. Outre les activités alimentaires et corporelles dont nous parlerons plus loin, certains végétariens cultivent leur jardin ou fabriquent leur miel. D'autres récoltent des plantes sauvages qu'ils

apprennent à connaître par des livres ou par des stages de survie douce. En Suisse, les plus connus de ces stages sont organisés à Massonnens, ou dans d'autres régions de Suisse et en Fraoce, par Françoise Marmy et par l'ethnobotaniste français François Couplan, auteur d'ouvrages sur les plantes sauvages comestibles, médicinales et toxiques.

Généralement les végétariens se réfèrent à l'image d'une nature pacifiée où hommes et bêtes coexisteraient harmonieusement et à celle d'une terre-nourricière offrant généreusement des végétaux à l'appétit

humain. Cette référence à une nature respirant l'harmonie est constante et on la découvre dans plusieurs des ouvrages de la Fondation Soleil (voir les deux figures précédentes: la première d'après Docteur Soleil 1983: 11, la deuxième d'après Scharffenberg 1983: 123). La nature n'est jamais perçue sous des traits négatifs comme un élément à combattre ou à vaincre. En revanche, il y a de «bons» et «mauvais» aspects de la nature humaine. Le «naturel» peut être connoté négativement, notamment en ce qui concerne le corps et le rapport à l'animal.

d. L'ambiguïté du rapport à l'animal

Conférant aux animaux un statut différent de celui que leur attribuent les omnivores, les végétariens ne les abattent pas: ils les classent néanmoins selon certaines règles taxinomiques, proches de celles des personnes à régime omnivore.

Edmund Leach (1980: 263–297) observe que la façon dont nous classons les animaux correspond en quelque sorte aux règles qui régissent la sexualité et le mariage. De même que nous ne pratiquons pas l'inceste, nous ne consommons pas les *pets*, les animaux familiers, ceux qui nous sont très proches. Moins proches, mais tout de même familiers pour les éleveurs ou pour ceux qui vivent à proximité d'une ferme, les animaux domestiques peuvent être mangés s'ils ne sont pas adultes ou s'ils sont castrés. Cette catégorisation correspond à la prohibition du mariage qui pèse entre cousins germains, mais à l'existence possible de relations sexuelles. La définition de la catégorie des animaux familiers et celle des animaux domestiques comestibles varient selon les cultures. Le lapin est par exemple tenu pour consommable en Suisse et en France et mais non en Grande-Bretagne et en Amérique du Nord (Fischler 1990: 28). Les animaux des bois et des champs, relativement éloignés de l'homme, mais qui vivent plus ou moins sous son contrôle, peuvent être consommés dans certaines conditions. Sur le plan des alliances matrimoniales, cet éloignement fait pendant à la distance requise pour pouvoir entretenir des relations sexuelles avec quelqu'un tout en étant autorisé à l'épouser. Enfin, nous classons comme non comestibles les animaux lointains et sauvages, non soumis au contrôle de l'homme. De même, les femmes et les hommes d'origine étrangère lointaine ne sont-ils pas des partenaires potentiels[1].

[1] Sur la prohibition du règne animal, voir Milliet (1976). Pour une autre réflexion sur la relation homme-animal, lire *Des animaux et des hommes* (Hainard et Kaehr 1987) et plus

Le modèle construit par le célèbre anthropologue anglais devrait peut-être subir quelques modifications, entre autres en ce qui concerne la catégorie des animaux domestiques qui ne sont actuellement plus toujours très familiers et celle des animaux lointains qui deviennent peut-être un peu moins inconnus, d'avantage soumis au contrôle de l'homme et qui entrent parfois dans l'alimentation (steak d'autruche ou d'antilope par exemple). Grosso modo, ce modèle est néanmoins sous-jacent à celui que je peux dégager des représentations qu'élaborent les végétariens. Pour ceux-ci, aucun animal n'est bon à manger, mais s'il fallait faire une exception, le choix se porterait sur certains animaux d'élevage.

Chez les végétariens, participant évidemment de la même culture globale que celle des omnivores, la catégorisation des animaux s'effectue du proche au lointain à la façon des critères inconscients que Leach a relevés, mais aussi selon leur propre logique de l'exclusion. Leur classification du proche et du lointain repose entre autres sur une représentation de l'évolution et de la réincarnation telles qu'ils la conçoivent. La classification des «viandes» sous-jacentes aux représentations végétariennes des animaux peut se diviser en quatre catégories d'aliments auxquels les informateurs renoncent au long de leur apprentissage du nouveau mode alimentaire:

1. Les «mammifères»: cheval, porc, bœuf et mouton
2. La «chasse» (le gibier)
3. Le «poulet» ou la «volaille»
4. Le poisson et les fruits de mer

Dans la première catégorie, le cheval est assimilé à un animal domestique donc trop proche pour être comestible. Comme pour beaucoup d'autres non végétariens, le cheval est d'emblée jugé inconsommable. Plusieurs informateurs soulignent qu'ils n'en mangeaient d'ailleurs pas avant de devenir végétariens.

Le porc est pensé comme plus dissemblable de l'homme que le bœuf[1]. Dans la logique végétarienne, il pourrait donc être l'objet d'un interdit moins fort. Il est cependant tenu – comme chez beaucoup de personnes à régime omnivore – pour un animal «sale» et parfois

---

particulièrement l'article de Marc-Olivier Gonseth (1987). Enfin, on consultera avec profit le numéro spécial d'*Anthropozoologica* (1988).

[1] Ce qui n'est pas toujours le cas chez les omnivores. Pour une réflexion approfondie autour du porc, de son rejet ou au contraire de l'appréciation dont il fait l'objet, se référer aux travaux de Claudine Fabre-Vassas.

carnivore. Sur la viande de porc se greffent encore beaucoup d'autres représentations qu'il serait trop long de détailler ici. Les végétariens reprennent à leur compte les arguments «hygiéniques» conventionnels qui font du porc, un animal nourri de déchets hétéroclites.

Le bœuf représente la viande qui suscite le plus de dégoût (du fait de sa chair rouge associée au sang qui rappelle le meurtre). La viande de bœuf symbolise, aux yeux des végétariens, la «carnivoricité» des omnivores et leur perversité qui consiste à nourrir des herbivores avec des farines tirées de déchets carnés. Cette confusion des genres et des espèces, révélée au grand public par les médias traitant largement du thème de la «vache folle» depuis 1996, est, selon les végétariens, symbolique de la «dégénérescence des carnivores». Dans le milieu végétarien, l'affaire de la «vache folle» n'a fait que confirmer et légitimer une rumeur qui courait depuis longtemps sur la composition des farines animales, parfois également enrichies de déchets humains, c'est-à-dire de placentas (voir l'information révélée par la presse du 9 avril 1996 expliquant que deux maternités zurichoises en fournissaient – sans le savoir, sur l'initiative d'un employé bien intentionné – à une fabrique saint-galloise de farines carnées).

Quant au mouton, il est tantôt comparé à un animal biologiquement très différent de l'homme sur lequel pourrait peser un interdit moins lourd que sur d'autres bêtes, tantôt considéré comme un animal inconsommable au même titre que les autres mammifères.

De la «chasse», les informateurs m'ont peu parlé. A l'instar du cheval, le gibier apparaît d'emblée comme inconsommable. Il fait de surcroît l'objet d'une évaluation paradoxale. D'une part, les végétariens se le représentent comme trop éloigné et inconnu pour être comestible. Il provoque également une certaine crainte et est parfois tenu pour nuisible et sanguinaire. D'autre part, les animaux «sauvages» tirent une noblesse particulière de leur état de liberté et méritent, à ce titre, une attention et une affection qui discréditent tout abattage.

Le poulet éveille à la fois la compassion, le dégoût et l'indifférence. La compassion parce qu'il est souvent produit en élevage intensif (en batterie) dans des conditions peu propices à son confort. Le dégoût provient de ce mode industriel d'élevage: «de toute façon, c'est tellement industriel comme élevage que cette viande n'était plus mangeable» se souviennent maints informateurs. Les végétariens compatissent aussi au sort du poulet car il s'agit d'un être animé dont il convient de respecter la vie au même titre que celle des autres animaux. Le poulet suscite cependant une certaine indifférence parce

qu'il est perçu comme ressemblant très peu à l'homme et qu'il passe souvent pour un animal stupide. En somme, le poulet apparaît à l'instar du poisson (mais pour des raisons différentes) comme moins animé d'une âme. A la limite (limite que les «vrais» végétariens ne franchissent pas), le poulet pourrait ne pas être catégorisé comme viande. Et c'est probablement pour cette raison que le poulet constitue presque une catégorie en soi, et qu'il représente avec le poisson un des derniers produits carnés que les informateurs disent avoir mangé avant de devenir complètement végétariens (certains se disent d'ailleurs végétariens alors même qu'ils consomment du poulet).

Par rapport à d'autres vertébrés, le poisson semble peu identique à l'homme, notamment du fait de son mode de déplacement, d'expression («un poisson ne crie pas, disent les végétariens, et c'est pour cela qu'on le tue plus facilement») et de son habitat. Sa consommation en est donc prohibée, mais ne relève pas, comme celle du bœuf ou du mouton, de l'abomination. Les poissons, et en particulier les crustacés (assimilés en partie à des végétaux, des fruits de mer), sont souvent les derniers aliments consommés par les végétariens en phase d'apprentissage de leur nouveau régime.

A ces quatre catégories d'animaux-aliments interdits se superpose une dimension d'âge et de génération. Les petits des animaux (veau, agneau, poulain, mais pas le poulet dont les végétariens oublient souvent le statut antérieur de poussin) sont décrits comme «arrachés à leur mère» et comme «vies en devenir»: ils sont donc dignes d'une compassion particulière. Le lapin domestique est entouré d'une tendresse encore plus spécifique: c'est l'animal familier qui attire l'affection, le compagnon (vivant ou en peluche) de l'enfance. Le lapin doit peut-être son statut particulier auprès des végétariens au fait qu'il lui faut échapper à l'appétit des omnivores et qu'il est l'animal domestique ou familier tenu – dans notre culture – pour plus comestible que le chien ou le chat, par exemple. Presque tous les végétariens, se souviennent du «meurtre» d'un lapin (chapitre IV).

A la classification des «viandes» dans un ordre décroissant d'abomination s'ajoute la classification de leur chair. La division entre viandes rouges (bœuf, cheval, mouton), blanches (volaille, veau, porc) et noires (sanglier, chevreuil, lièvre) entre aussi en ligne de compte dans les représentations de la «toxicité des viandes». Par rapport aux blanches, les viandes rouges suscitent – comme on peut s'en douter – un dégoût particulier du fait de la «visibilité» du sang dans leur chair et les noires

du fait de leur état de faisandage, conçu par les végétariens comme une décomposition et une «cadavérisation» plus avancées encore que dans n'importe quelle autre viande. Le mouton obéit à un classement paradoxal: soit il est classé dans les viandes blanches et provoque moins de dégoût que les rouges (bœuf et porc principalement), soit il est catégorisé sur la base de son odeur plus que sur celle de sa couleur et est associé aux viandes «décomposées» ainsi qu'au poisson dégageant un fumet déplaisant, voire abominable. Le poisson est jugé sur le plan de sa chair (pensée comme blanche donc plus consommable que d'autres viandes), mais plus encore sur celui de son odeur. Ainsi que nous l'avons vu, il est souvent admis comme la dernière catégorie d'aliments carnés consommables pour des végétariens en phase d'apprentissage, mais fait fréquemment l'objet de rejets rapides à cause des odeurs et des saveurs trop fortes qu'il dégage.

Rares sont les informateurs qui se livrent à l'observation d'animaux sauvages lors de randonnées. De toutes les propositions de stages émanant du réseau végétarien que j'ai reçues et récoltées depuis une dizaine d'années, aucune ne concerne l'étude de la faune. A l'exception des informateurs qui tiennent à sensibiliser leurs enfants à la découverte de cette faune, l'intérêt pour les animaux sauvages demeure limité. Les végétariens apprécient de préférence les animaux familiers, tels que les chats: une informatrice possédait une dizaine de chats et deux chiens, une autre soignait tous les chats abandonnés de son quartier, mais dans la plupart des cas, un ou deux de ces animaux seulement font partie de la maisonnée. Certains végétariens nourrissent leur chat de façon végétarienne tandis que d'autres estiment qu'il est «dans leur nature» de consommer des produits carnés qu'ils leur fournissent du bout des doigts, le cœur sur les lèvres. D'autres informateurs ne possèdent pas d'animaux, mais contribuent à leur sauvegarde en s'associant par exemple au travail d'ornithologues ou de zoologues.

Si le dressage des animaux de cirque est presque toujours critiqué – «ce n'est pas naturel de les obliger à s'agiter pour nous faire plaisir», s'insurgeait une informatrice –, l'élevage d'animaux en parcs zoologiques suscite des réponses plus diversifiées. Certains végétariens, estiment que les jardins zoologiques sont faits pour sauver des animaux qui ne pourraient plus vivre à l'état sauvage ou pour sauvegarder des espèces menacées; dans ce sens, ils les soutiennent. D'autres les critiquent en pensant qu'ils ne font qu'encourager l'enfermement d'espèces animales pour le bon plaisir des humains.

La pratique de l'expérimentation animale en revanche déclenche l'ire de tous les végétariens qui la combattent réunis dans plusieurs associations. Leurs arguments se concentrent sur deux points qui apparaissent contradictoires au premier abord, mais s'expliquent par la nécessité de convaincre et par le rapport ambigu que les informateurs entretiennent avec les animaux. D'une part, les animaux comme les humains sont sensibles à la souffrance, disent-ils, et rien ne nous autorise à la leur imposer. De l'autre, la constitution animale est différente de celle des humains, les expériences tentées sur les animaux n'apportent donc rien à la recherche médicale destinée aux hommes.

C'est parce que les animaux sont proches de l'homme et lui ressemblent que les végétariens ne veulent pas en manger. Paradoxalement, c'est aussi par peur de leur ressembler.

D'un côté, les végétariens admirent les animaux. Ils sont assimilés – à l'instar des enfants – aux derniers possesseurs d'un instinct intact. Ils personnifient la sagesse de la nature dans une forme directement observable: «regardez les animaux, mon chat par exemple: quand il est malade, il ne mange rien. Nous n'en faisons pas toujours autant. Les animaux savent écouter leur nature». Pour les végétariens, les animaux doivent bénéficier des mêmes droits que les hommes et se voir garantir des conditions d'existence correctes. Dans beaucoup d'énoncés, animaux et hommes apparaissent comme équivalents et les végétariens distribuent des tracts qui dénoncent les élevages en batterie en les comparant à des camps de concentration. Dans ce sens, les végétariens n'établissent pas de différence entre l'homme et la bête. David Weinberger (1987), philosophe végétarien, présente les thèses de défenseurs du droit des animaux, notamment celles de Peter Singer (1992), un Australien pour qui les animaux doivent recevoir une considération et des droits (sans utiliser ce terme, il s'y réfère indirectement) tout à fait identiques à ceux des hommes qui doivent abandonner tout «spécéisme», c'est-à-dire l'énonciation d'une différence entre espèces, par exemple entre l'homme et l'animal, pour justifier que le second serve de nourriture au premier ou soit à son service de diverses façons (par exemple comme objet d'expérimentations). Luc Ferry (1992: 80–105) dénonce cette équivalence entre hommes et animaux en expliquant qu'elle met en danger les fondements de l'humanité et des droits de l'homme[1].

[1] Sur la mutation longue et profonde des attitudes envers la nature et les animaux en Angleterre du XVII[e] siècle à nos jours, voir Thomas (1985). Sur la protection des animaux

De l'autre côté, la plupart des végétariens ne se sentent pas identiques aux animaux et refusent d'être assimilés aux bêtes. Sur le plan de leur constitution psychique, les animaux demeurent des «frères inférieurs». Pour beaucoup de végétariens, les animaux ont une âme, mais n'ont pas comme les hommes la capacité de sublimer leurs besoins premiers (tels la nourriture ou la reproduction). La viande est par exemple fréquemment accusée de rendre agressif et de flatter les instincts «bassement» sexuels de l'homme. Les végétariens suivent une perspective chère à Rousseau (1985: 72), et pensent que c'est la «faculté de se perfectionner» qui différencie les hommes des bêtes. Rejeter les produits carnés, c'est donc aussi refuser d'être contaminés par les «humeurs» de la bête. Il faut d'abord prendre le terme d'humeurs dans son sens de sécrétion: les informateurs expliquent que la viande est polluée par l'adrénaline que l'animal sécrète au moment du stress de l'abattage. A l'adrénaline s'ajoutent tous les produits qui ont pu être ingérés ou injectés pendant l'élevage. Lorsqu'ils arrivent à le formuler d'une façon qu'ils espèrent crédible pour un non-végétarien, les informateurs suggèrent ensuite que la viande véhicule le tempérament de l'animal abattu. Aussi admirables que soient les animaux, ils demeurent des bêtes: «Je ne veux pas ressembler à une vache» souligne en riant une informatrice.

Le rejet des produits carnés et l'ambivalence à l'égard des animaux renvoient aux fondements de l'identité humaine. Comme l'explique Claude Fischler: «L'une des questions centrales dans le rapport humain à la chair animale, celle qui est en jeu dès le moment de la séparation définitive, de la coupure entre les corps de la mère et de l'enfant, c'est en effet celle de la définition des limites du soi, de l'établissement d'une frontière entre le dedans et le dehors, le soi et l'autre» (1990: 124). Le corps fait frontière entre ce qui est soi (le *self*) et ce qui est autre. Comme toute frontière, le corps (et particulier la peau) fonctionne à la fois comme limite et lieu de passage. La bouche joue plus spécifiquement le rôle d'un sas où sont identifiés les aliments (1990: 71 et 124). L'enjeu de ces frontières entre soi et autres s'observe particulièrement bien dans notre rapport aux sécrétions corporelles qui peuvent être acceptées, voire recherchées ou inspirer du dégoût selon leur origine: notre propre salive ne nous apparaît pas répugnante tant qu'elle demeure dans notre bouche (tant qu'elle n'a en fait pas dépassé les

---

domestiques en France au XIX[e] siècle, lire Agulhon (1988).

frontières du corps) mais elle le devient si elle doit par exemple être ingurgitée après avoir été déposée dans un verre. La salive de l'être aimé ou celle de son propre enfant (provenant donc de deux êtres avec lesquels nous entretenons des rapports plus ou moins intimes ou fusionnels) ne provoquent pas de dégoût tandis que celle d'êtres moins proches suscite la répulsion.

Le rapport entre soi et les autres semble être de même nature que celui qui existe entre le corps et les aliments: «L'acte alimentaire déclencherait des réactions – répulsion, dégoût – semblables ou analogues à celles mises en jeu dans le cadre de la défense du *self*» (Fischler 1990: 127). La frontière entre nature et culture comme entre animalité et humanité est mouvante et doit être constamment redéfinie: «En fait, la consommation de chair risque à chaque instant de remettre en cause cette frontière, d'imposer l'évidence de la continuité contre la discontinuité que nous cherchons désespérément à affirmer.» (1990: 127). Pour être consommée, la chair animale doit apparaître comme non humaine, comme différente de soi, mais aussi – paradoxalement – comme proche de soi. Ainsi que nous l'avons vu, les animaux trop éloignés de l'homme ne sont pas considérés comme mangeables. Ces critères de proximité et d'éloignement par rapport aux produits carnés consommables peuvent encore être nuancés selon les positions que les mangeurs adoptent face à l'animalité en règle générale.

Certains établissent une discontinuité totale entre hommes et animaux. Ils partagent souvent une certaine proximité avec eux (les bouchers par exemple), mais les jugent fondamentalement différents des humains. Noélie Vialles les décrit comme des zoophages, des mangeurs de bêtes qui «aiment à reconnaître l'animal dans la chair, et l'organe dans l'aliment» (1988: 91). D'autres, en revanche, n'établissent pas une discontinuité totale entre hommes et animaux qu'ils considèrent comme proches. Une distance minimale s'instaure cependant entre hommes et bêtes afin que la chair animale soit consommable sans être assimilée à de la chair humaine. Ces consommateurs sont ici des sarcophages, des mangeurs de chair, de substance carnée, mais non de bêtes (Vialles 1988: 89): ils évitent de reconnaître l'animalité dans les morceaux consommés.

L'évolution actuelle vers la sarcophagie et la difficulté à établir une distinction entre animalité et humanité que perçoivent Noélie Vialles et Claude Fischler peuvent être attribuées à l'industrialisation de la production alimentaire végétale et animale, à un contact beaucoup moins important avec les animaux domestiques consommés (Thomas

1985, Vialles 1987, Fischler 1990) comme au processus même de «civilisation» qui «entraîne les hommes à refouler ce qu'ils ressentent en eux-mêmes comme leur "nature animale"» (Fischler 1990: 129, se référant à Norbert Elias). Les hommes s'éloignent des animaux et s'en rapprochent à la fois. D'un côté, ils entretiennent moins de rapports directement utilitaires avec eux, de l'autre, ils développent des contacts fondés essentiellement sur l'affection avec des animaux de compagnie. La science renforce encore la difficulté de distinction entre animalité et humanité en montrant qu'il y a «entre l'animal et l'homme, au moins autant de continuité que de discontinuité» (Fischler 1990: 130).

Pour les végétariens fondamentalement zoophiles, la zoophagie et la sarcophagie s'assimilent à de la nécrophagie. De leur point de vue, la continuité entre hommes et animaux, s'impose d'emblée. Cependant à l'exception de ceux qui jugent qu'animaux et hommes sont absolument égaux en droit, les végétariens établissent une différence de nature morale et spirituelle entre eux et les bêtes. En somme, les végétariens admirent les animaux pour leur capacité instinctive, pour leur «naturel», mais ils se défendent de leur ressembler parce qu'ils les estiment incapables de transcender leurs actes. Finalement, les animaux, sont enviés pour leur naturalité, mais tenus à distance pour leur bestialité.

Les hommes sont omnivores c'est-à-dire qu'ils possèdent la faculté de se nourrir d'aliments différents et, en conséquence, de s'adapter aux changements de leur environnement. Il sont en même temps condamnés à la diversité, à la diversification et à l'innovation puisqu'ils ne peuvent tirer – comme les mangeurs spécialisés – tous les éléments nutritifs d'une seule gamme d'aliments. Le paradoxe de l'omnivore se situe dans le tiraillement, l'oscillation entre deux pôles: celui de la néophobie (prudence, crainte de l'inconnu, résistance à l'innovation) et celui de la néophilie (tendance à l'exploration, besoin du changement, de la nouveauté et de la variété) (Fischler 1990: 63).

Par ailleurs, l'aliment transmet analogiquement ses propriétés au mangeur qui l'incorpore. Ainsi tout aliment nouveau est porteur de crainte car lors de son ingestion, il passe la frontière du *self*: «Ce sont certes la vie et la santé du sujet mangeur qui sont en jeu chaque fois que la décision d'incorporation est prise. Mais c'est aussi sa place dans l'univers, son essence et sa nature, en un mot son identité même» (Fischler 1990: 68).

Tant sur le plan physique que mental et imaginaire, la nourriture contribue à modifier le mangeur qui ressent – selon l'aliment incorporé

et la situation d'ingestion – cette modification comme positive ou négative. En bannissant la chair de leur table, les végétariens restreignent une part de la diversité alimentaire qui s'offre à eux, mais ils doivent, comme les autres mangeurs non spécialisés, résoudre le paradoxe de l'omnivore. Ainsi suivent-ils des règles culinaires qui se superposent ou s'opposent à celles qu'ils ont apprises avant l'adoption de leur nouveau régime et style de vie.

2. Le système alimentaire végétarien

a. Le repas de Paul

Un soir de septembre 1983, deux mois après le début de mon enquête, je me rends chez Paul, un informateur (16) d'une trentaine d'année, que j'ai rencontré et interviewé une première fois au restaurant la Dent-de-Lion. J'entre dans le vieil immeuble qui domine une rue à la circulation très dense. Dans l'entrée, je cherche la boîte aux lettres; elle se signale par un autocollant contre la publicité. La porte d'entrée de son appartement ouvre sur un étroit couloir qui dessert les chambres et la cuisine, dans laquelle je suis invitée à entrer. Près de la fenêtre, sur le dallage, le panier pour le chat. A côté du frigidaire, un évier sous lequel traîne un flacon d'Ecover (produit de nettoyage pour la vaisselle), renversé par le chat. Dans l'armoire entrouverte, de la vaisselle et différentes réserves de nourriture. Une bibliothèque en bois clair, située dans un des angles de la cuisine, supporte des livres – «ce sont mes rayons "végétarisme, macrobiotique et mysticisme/guru"» explique Paul. Sur le dernier rayon sont posés des bocaux de verre remplis de céréales, de sel marin, d'algues et quelques boîtes contenant des oligo-éléments. Au mur, un poster d'un indien sud-américain jouant de la flûte, un calendrier et une affiche concernant «une alimentation respectueuse de l'écologie et du tiers-monde». Egalement épinglée au mur, une fiche diététique établie par un radiesthésiste: «elle est un peu fausse, cette fiche, je ne comprends pas comment il peut autoriser un petit-déjeuner composé de confitures et de pain blanc» commente l'informateur.

Sur la grande table en bois qui occupe le centre de la cuisine, un bouquet de fleurs séchées et une salade mêlée que mon interlocuteur vient de confectionner sont éclairés par la lueur d'une bougie. Du poste de radio, la chaîne «Couleur 3» diffuse de la musique de variétés. Surveillant l'élégance de chacun de ses gestes, Paul continue la préparation du repas: il me montre par exemple comment enlever, au plus près de la pulpe, la peau de l'avocat qu'il fend en deux, ouvre,

dénoyaute et découpe ensuite en fines lamelles qui conservent chacune la forme d'un croissant de lune.

Paul me propose du jus de pomme, du vin blanc ou de la bière. Nous optons pour la bière et commençons le repas. La salade mêlée (salade pommée, carottes, graines germées) croque sous la dent. Mon hôte dispose la suite du repas dans nos assiettes: une boule de blé cuit voisine avec des morceaux de fenouils mêlés de raisins secs. Pour saler les mets, Paul me tend un petit pot de gomasio (mélange de sésame grillé, de sel marin et de tamari, un dérivé liquide du soja). Tout en mangeant, nous continuons l'entretien. Un peu plus tard dans la soirée, Paul me propose, en guise de dessert, de partager la fumée «d'un joint» (une cigarette composée d'un mélange de tabac et de haschisch)[1].

b. De l'exclusion à l'inclusion

Généralement mes interlocuteurs s'accordent pour définir le végétarisme comme un mode de nutrition qui exclut de l'alimentation tout élément carné provenant de l'animal mort (chair, graisse, os, peau), mais qui admet les produits tirés de l'animal vivant (les œufs, le lait et ses dérivés).

– Les sous-produits animaux

Par analogie avec le règne animal où le lait produit par la vache est d'abord destiné au veau, les végétariens estiment que le lait est avant tout réservé aux enfants en pleine croissance. Ils le jugent trop «lourd» et trop «riche», mal adapté à la diète des adultes. Ils l'éliminent donc souvent et le remplacent par du lait de soja ou à base d'amandes, consommé comme boisson, intégré dans des préparations comme la sauce béchamel ou dans des desserts (une «crème» vanille par exemple). Les mets qui contiennent du lait ou de la crème, comme certains gâteaux, puddings, crèmes glacées et chocolat, ne sont pas pour autant bannis de leur alimentation.

Le beurre, considéré comme trop gras par beaucoup, est remplacé par de la margarine d'origine purement végétale. Comme le lait, sa présence dans diférentes préparations, entre autres les biscuits, n'est pas rédhibitoire. Certains le préfèrent à la margarine sur des tartines, mais ne l'utiliseront jamais comme graisse de cuisson.

---

[1] Le repas de Paul fait l'objet d'un commentaire au point 2.e. «Les variations régulières et singulières».

Les fromages, quoique également considérés comme gras, sont souvent associés, comme chez les personnes à régime omnivore, à des pommes de terre ou du pain. Les fromages les plus souvent nommés sont le gruyère, les fromages de chèvre (tomme, roquefort, feta) ou de préférence les fromages blancs, non cuits. Insérés dans une préparation – gratins, soufflés – ou ajoutés à un met – pâtes, riz, millet, etc. – ils occupent une place non négligeable. Les yoghourts sont utilisés sans restriction.

Les œufs sont parfois cuits sur le plat, à la coque ou durs. Dans la mesure du possible, ils ne doivent pas être fécondés afin de ne pas contenir un germe de vie que leur ingestion détruirait. Les informateurs les réservent souvent aux enfants qui ont, d'après eux, un besoin plus grand de protéines. Intégrés dans les desserts (notamment les gâteaux et les biscuits), ils sont admis par presque tous les végétariens.

L'analyse des semainiers permet de constater que les ovo-lacto-végétariens consomment cependant plus de produits laitiers et en particulier de fromages qu'ils ne le pensent. En moyenne, une à deux fois par semaine (jusqu'à cinq fois, sans compter celui qui est intégré à une préparation pour un couple d'informateurs). Dans son enquête sur l'alimentation végétarienne parisienne, Ghislaine Lepetit-de la Bigne (1984) relève également cette consommation importante de fromage.

– *Les céréales et les légumineuses*

Le riz, le blé, l'épeautre, le millet, le sarrasin, l'avoine, le maïs, l'orge, le seigle sont les céréales le plus souvent mentionnées et que l'on retrouve dans les recettes et les menus végétariens. On les sert sous forme de graines, semoule, flocons. Les flocons et les graines germées permettent de les consommer crues. Cuites, elles peuvent être déposées en grains, sans autre transformation, sur l'assiette. On peut aussi les accommoder en galettes, croquettes, gratins. A partir de semoule, elles se transforment en pâtes, en couscous. Elles sont bien entendu aussi utilisées pour la fabrication du pain, des biscuits et des gâteaux. Ces céréales doivent être impérativement non traitées (c'est-à-dire issues de «culture biologique», voir point 2.c) et «complètes». Le riz «complet» est décortiqué pour enlever la première enveloppe protectrice non comestible, mais il n'est ni poli ni raffiné. Un traitement avec des produits chimiques serait dangereux puisque ceux-ci pourraient se concentrer à la surface du grain.

Le riz complet et, dans une moindre mesure, toutes les céréales sont des aliments particuliers qui fonctionnent à la fois comme emblèmes

revendiqués par les végétariens, et comme stigmates, signes négatifs attribués par les personnes à régime omnivore. Pour les végétariens, les céréales, outre le lien symbolique et concret qu'elles permettent de nouer avec la terre, sont considérées comme particulièrement rentables pour offrir une nourriture suffisante à tous les habitants de la planète. Pour les omnivores, les céréales que mangent les végétariens, comportent peut-être des éléments nutritifs essentiels, mais elles représentent surtout un signe distinctif des végétariens («ces mangeurs de petites graines»). Ces céréales apparaissent un peu comme le symbole de la privation culinaire et sensorielle qu'ils s'infligent.

Les légumineuses (lentilles, pois, haricots secs, soja, etc.) s'apprêtent comme les céréales et servent de substituts aux produits carnés de par leur grande richesse en protéines. Associées à des céréales, elles offrent une combinaison de protéines végétales qui, selon les végétariens, remplacent les protéines animales. Le soja est largement consommé sous forme de lait, de tofu (préparation solide), de sauce[1]. Sous forme de tofu, le soja supplée les produits carnés ou les sous-produits animaux. Comme beaucoup de céréales, certaines légumineuses sont mangées crues sous forme de graines germées.

– *Les légumes et les fruits*

La palette des légumes est très large. Souvent les informateurs cherchent à redécouvrir des légumes peu consommés actuellement par les omnivores: par exemple le panais, les scorsonères, les topinambours et le pâtisson. Crus en salade ou en jus, cuits et servis tels quels ou encore insérés dans une préparation (tarte, sauce, etc.), leur usage est très diversifié. La tomate divise les végétariens depuis longtemps; ses détracteurs la jugent trop acidifiante pour l'organisme et en déconseillent la consommation. La pomme de terre constitue un féculent relativement utilisé par les végétariens, bien que certains, influencés soit par la macrobiotique soit par les anthroposophes, la rejettent. Les anthroposophes ne l'utilisent pas parce qu'elle pousse sous la terre dans l'humidité et ne trouve que difficilement sa place dans leur classification des aliments et des couleurs.

Les algues et les champignons m'ont souvent été cités ensemble, sans être englobés dans une catégorie particulière. La botanique place les champignons dans la catégorie des végétaux thallophytes sans chloro-

[1] Les produits à base de soja sont décrits dans le chapitre III.

phylle, tandis que les algues (bryophytes) en contiennent. L'usage des champignons se rapproche de celui qu'en font les omnivores (sauf que les sauces dans lesquels ils sont souvent intégrés n'accompagnent jamais des produits carnés). L'utilisation des algues s'apparente à celle que pratiquent les adhérents à la macrobiotique.

Les fruits sont également largement consommés, mais à l'exception des desserts, ils ne font pas l'objet de cuisson ou d'apprêt particulier. Presque tous les végétariens m'ont dit les manger en dehors des repas ou au petit déjeuner.

Les végétariens ingèrent à peu près autant d'aliments cuits que crus, les proportions variant selon les saisons: en été les légumes crus occupent plus de place. Depuis le milieu des années quatre-vingt, la part du cru s'accroît du fait de l'augmentation de la proportion des crudités et des graines germées conseillées dans de nombreux régimes crudivores (voir point 2.g et h).

Les réticences végétariennes et/ou macrobiotiques à la consommation de certains végétaux pourraient être liées à des logiques qui dépassent les interprétations émiques. Sur le plan historique, on pourrait supposer (hypothèse qu'il faudrait vérifier par une analyse de livres de cuisine et de diététique, végétariens et omnivores, parus à diverse époques) qu'il subsiste une sorte de mémoire des arguments négatifs émis au sujet de la tomate et de la pomme de terre. Les usages et les représentations de la tomate (origine américaine, provenance exotique, plante médicinale et décorative dans un premier temps, statut indécis de fruit et/ou légume et d'ingrédient ou d'aliment à part entière, voir par exemple Toussaint-Samat 1987: 516-518) et de la pomme de terre (mêmes origine et provenance, appartenance à une famille botanique comprenant des plantes vénéneuses, nourriture pour les humains mais aussi pour les animaux, panification impossible, voir Toussaint-Samat 1987: 522-530) resteraient marqués par la difficulté de leur introduction en Europe au XVI[e] siècle, puis par celle de leur consommation et de leur culture (1750 pour la tomate en Provence et 1750-1789 pour la pomme de terre). Se perpétuant d'ouvrage en ouvrage et dans les énoncés des informateurs, ces représentations négatives seraient réactivées, mais sans que leurs propagateurs en connaissent ou du moins en mentionnent l'origine. Sur le plan symbolique, on peut ensuite avancer que la tomate (mais pas la pomme de terre) est peut-être mal acceptée par les végétariens du fait des analogies que sa couleur rouge présente avec le sang, surtout lorsque la tomate est servie sous forme de sauce. Il convient aussi d'ajouter que la tomate et la pomme de terre sont

largement consommées par les omnivores sous des formes très critiquées par les végétariens: sauce tomate à la viande, et ketchup, symbole d'un produit industriel souvent associé au hamburger, autre aliment rejeté. La pomme de terre, quant à elle, est souvent assimilée aux frites et aux chips tenues pour lourdes et grasses, sans oublier qu'elle accompagne fréquemment les produits carnés, en particulier le steak. Dans ce cas, les réticences à l'égard de la tomate et de la pomme de terre relèvent d'une logique de la distinction (déjà évoquée à propos d'autres aliments): il s'agit d'éviter les produits qui sont associés à des produits carnés et à la production industrielle et qui ne différencient pas assez les consommateurs végétariens des consommateurs omnivores.

– Les oléagineux et les condiments

Les oléagineux, terme générique que les végétariens n'emploient en principe pas, regroupent les huiles, les noix et les graines. Les huiles d'olive, de tournesol, de pépins de raisin, de sésame et d'arachide, doivent être obtenues par pression à froid, ne pas subir d'opération de raffinage ni de traitement chimique. Comme pour les omnivores, les olives accompagnent les crudités, certains mets de goût salé ou sont consommées en amuse-gueule. Les noix, les noisettes, les pistaches, les arachides, les graines de sésame s'intègrent dans des plats de goût salé ou sucré, mais servent aussi de collation, à la place de biscuits.

Les condiments les plus appréciés sont le sel marin et ou le sel d'herbes, les herbes fraîches et le tamari (sauce soja).

– Les liquides

L'eau, les jus de fruit, les tisanes, le café de céréales (sans caféine), le thé (le plus souvent sans théine) constituent quelques-unes des boissons bues par les végétariens. La bière et le vin sont également consommés par certains, surtout les jeunes. Le jus de pomme fait souvent office de substitut au dernier.

S'il ne constitue pas une boisson interdite dans le système végétarien, le vin est souvent peu recommandé à cause de l'alcool qu'il contient; il est considéré comme nocif pour la santé physique (atteintes organiques) et psychique (altération du jugement). Son association fréquente avec les plats carnés (dans les régimes omnivores) et sa couleur rappellent par ailleurs indirectement le sang et l'apparentent partiellement au «meurtre animal». Comme le rappelle Soler (1973: 51) en citant la Genèse (XLIX, 11), «le vin est le sang des raisins».

Le régime végétarien se caractérise donc non seulement par l'exclusion de certains aliments, mais aussi par l'inclusion de céréales, de légumineuses et d'assaisonnements inconnus de la plupart des omnivores. Cette nourriture est aussi couramment faite de substitutions:

céréales communes	céréales «complètes» (n'ayant pas subi de raffinage)
pain blanc	pain «complet»
aliments dits de culture industrielle	aliments dits biologiques (cultivés sans engrais chimiques de synthèse)
sucre blanc	sucre de canne
sucre de canne	fructose, miel, jus de datte, malt, lactose
sel blanc	sel marin (gris)
sel marin	sel aux herbes
café et thé	café de céréales ou de racines, tisanes diverses (infusions et décoctions)
lait	lait de soja, lait d'amandes
alcool	jus de fruits, eau, boissons lacto-fermentées

Ainsi passe-t-on d'un produit rejeté comme malsain à un aliment considéré comme plus favorable à la santé. Ces produits de substitution cherchent à imiter le produit d'origine tout en le remplaçant par une préparation différente qui sera jugée plus saine. Les produits carnés sont remplacés par des sous-produits animaux (pour ceux qui en consomment) et par des produits végétaux, dont l'appellation, l'aspect et parfois la consistance ressemblent à la viande et plus rarement au poisson (remplacé ici par un mélange d'algues, par des sushis de riz et d'algues dont les végétariens empruntent les recettes aux pratiquants de la macrobiotique). Certains de mes informateurs apprécient de pouvoir montrer aux non-végétariens ou aux néophytes du végétarisme qu'il est possible de trouver des produits qui imitent la viande. Les substituts à l'animal aquatique sont moins recherchés car les végétariens sont souvent gênés par l'odeur proche de celle du poisson que dégagent par exemple les algues. Beaucoup de végétariens souhaitent d'ailleurs ne

pas retrouver non plus la texture, l'odeur et la saveur de la viande. Ils critiquent les substituts des aliments carnés car ils sont souvent produits industriellement et parce qu'ils risquent d'induire en erreur le consommateur qui pourrait ne plus faire la différence entre une «vraie» saucisse et une saucisse à base de soja. Ces produits de remplacement n'encouragent en outre pas le néophyte à (re)découvrir des céréales et des légumineuses sous leur forme originelle.

(Un autre type de substitution, tiré de *Cavana présente l'univers impitoyable de Gary Larson: contre attaque*. Paris: Presses de la Cité, 1989)

c. Provenance, stockage, préparation et cuisson

Les végétariens achètent généralement des aliments provenant de «culture biologique», c'est-à-dire d'une agriculture n'utilisant pas de produits chimiques de synthèse pour protéger (pesticides, herbicides) ou fertiliser le sol (engrais dits NPK, c'est-à-dire composés de nitrogène, de phosphore et de potasse). L'agriculture «biologique» ou «écologique» a recours à des procédés de fertilisation dits «naturels» ou «organiques»:

- fumier de «ferme» (excréments et paille);
- poudres de roches (phosphate «naturel» et non de synthèse, algues calcaires, basalte);
- poudres de corne et d'os et farine de sang (tous les agriculteurs «biologiques» ne les utilisent pas, puisque les végétariens, qui constituent une partie de leurs clients, condamnent les éléments tirés de l'animal mort).

A cette fumure «organique», s'ajoute souvent une rotation des cultures avec des légumineuses et des graminées. La protection des végétaux contre certains insectes s'opère principalement par l'introduction d'autres insectes chargés de chasser ou de tuer les premiers.

La provenance des aliments doit être autochtone et sa variation saisonnière. En fonction d'un accord idéal entre le terroir, les aliments et les consommateurs, il s'agit de se nourrir de produits régionaux «qui poussent en même temps que nous, là où nous nous développons et qui sont adaptés aux besoins de notre corps à chaque saison» disent les végétariens.

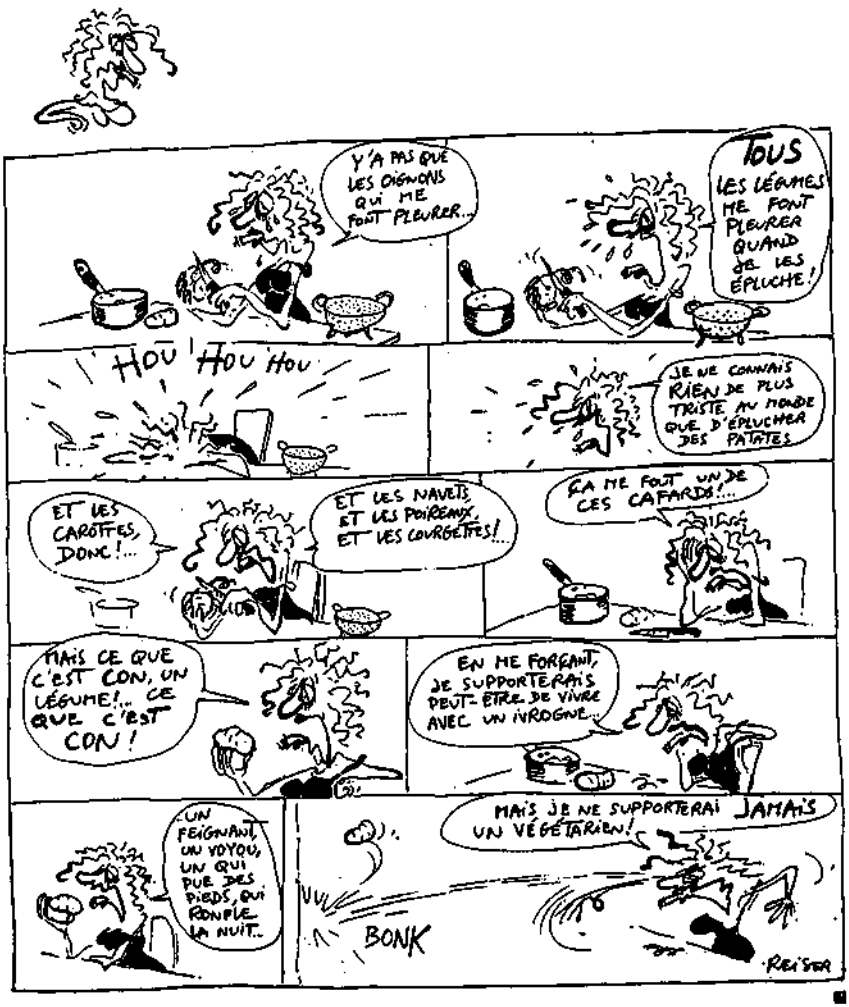
La plupart des produits de substitution qu'utilisent les végétariens se trouvent dans les grands magasins, mais leur qualité «biologique» n'est pas garantie, aussi les informateurs préfèrent-ils souvent s'approvisionner – en tout cas pour les céréales «complètes», pour les légumineuses et pour les huiles «à première pression à froid» – dans les coopératives de produits «biologiques» ou les magasins d'aliments dits sains (chapitre V). Certains cultivent leurs propres légumes et fruits, d'autres les achètent au marché ou dans les libre-service qui proposent aujourd'hui certains légumes portant un label écologique.

Pour stocker leurs aliments (produits laitiers, œufs, fromages et certains légumes), les végétariens ont recours, comme les personnes à régimes omnivores, à l'armoire frigorifique. Quelques légumes, fruits ou tubercules, comme les carottes, les pommes ou les pommes de terre, sont conservés en cave, à l'abri de la lumière, dans des caisses de bois.

Les céréales «complètes», relativement sensibles à la chaleur et à l'humidité puisque non traitées, sont très souvent entreposées dans des bocaux en verre. Aux yeux des végétariens, ces derniers présentent non seulement l'avantage d'être hermétiques mais aussi celui d'être fabriqués dans un matériau recyclable. Les boîtes de conserve, les produits surgelés ou lyophilisés rencontrent, comme on peut s'en douter, peu de succès car ils ne sont pas considérés comme assez «naturels» du fait de leur trop grande transformation. Ceux qui cultivent leur propre jardin fabriquent néanmoins des conserves (entres autres des confitures et des compotes), voire même surgèlent leurs aliments. D'aucuns n'utilisent que la lacto-fermentation comme moyen de conservation prolongée.

La préparation des repas demeure relativement semblable à celle d'une alimentation omnivore. Elle en diffère cependant sur certains points: les opérations de nettoyage prennent parfois plus de temps, car les aliments «biologiques» sont souvent plus sales: les agriculteurs qui les vendent sur le marché n'enlèvent par exemple pas la terre qui colle aux carottes afin que celles-ci puissent être, comme on l'a vu, conservées à la cave hors du réfrigérateur. Ils sont également servis en plus grande quantité que chez les omnivores, les opérations d'épluchage, de découpe, voire de râpage sont plus longues et c'est ce que semble à la page suivante regretter l'héroïne de Jean-Marc Reiser!

Dans de nombreux cas, les opérations de cuisson prennent aussi plus de temps. Les végétariens ont recours à différentes méthodes de cuisson dites «douces». Ils se servent de la vapeur se dégageant d'une casserole remplie d'eau bouillonnante, surmontée d'un panier en bois (d'origine chinoise) ou en métal (style couscoussier) qui est fermé par un couvercle. Les parois striées du panier laissent passer la vapeur qui est ensuite confinée à l'intérieur du récipient. Ce mode de cuisson à la vapeur, utilisé pour les légumes ou pour réchauffer des céréales, s'oppose à celui de la marmite à vapeur que je n'ai jamais vue dans les cuisines végétariennes. La marmite à vapeur est déconseillée, voire totalement rejetée, car elle oblige à cuire les aliments trop rapidement et trop fortement, disent les informateurs. Les végétariens cuisent aussi leurs aliments dans une casserole «douxfeu» dont le fond est rempli d'un peu d'eau, allongé parfois d'une très petite quantité d'huile. Les légumes sont déposés sur ce fond liquide, cuits à feu doux et à couvert. Le couvercle est légèrement creux de telle sorte qu'il puisse être périodiquement rempli d'eau froide afin de rafraîchir l'ensemble de l'ustensile et de la préparation. Les céréales (surtout le riz) sont cuites



Jeannine et les légumes...
(tiré de Jean-Marc Reiser, *Jeannine*. Paris: Albin Michel, 1987)

à l'eau bouillonnante pendant quelques minutes, puis très doucement à feu très faible, voire éteint, en laissant gonfler la graine dans la chaleur conservée grâce à un couvercle, préalablement emballé d'un linge afin de renforcer son étanchéité. Après avoir été cuites à l'eau, les céréales peuvent aussi être rôties ou frites à la poêle ou encore gratinées au four.

La cuisine végétarienne est «une cuisine qu'il faut penser et penser à l'avance» explique la propriétaire d'un restaurant végétarien. Les végétariens doivent effectivement s'organiser pour prévoir des menus équilibrés, notamment en protéines, puisque les protéines carnées sont condamnées (sauf sous leur forme de sous-produits animaux). En outre, un temps de trempage préalable est requis pour de nombreuses céréales ou légumineuses. Enfin, même si elles existent dans le créneau végétarien, les informateurs n'utilisent que rarement les préparations du commerce (croquettes de céréales sous vide, tofu déjà apprêté, mélange de légumes lavés ou déjà cuits, etc.).

Les informateurs comptent généralement une heure de préparation. C'est probablement plus de temps que ce qu'une personne à régime omnivore, surtout seule, consacre à la préparation d'un repas quotidien. L'approvisionnement des végétariens nécessite en outre souvent un déplacement plus long (visite de différents magasins pour réunir tous les produits désirés). Enfin, la nourriture ne peut pas être préparée en grosse quantité pour plusieurs repas, les informateurs ne recommandant pas la consommation des restes datant de plus d'une journée.

La réalisation des repas végétariens obéit à une répartition sexuelle des tâches assez traditionnelle dans notre société: ce sont les femmes qui généralement préparent les repas et s'occupent des achats, sauf lorsqu'il s'agit de reconstituer des réserves ou de faire de grosses provisions, auquel cas elles sont aidées par leur époux (quand elles sont mariées). Dans les familles les plus classiques, les hommes ne participent donc pas à la préparation du repas, pas plus qu'ils ne sont appelés à effectuer la tâche souvent masculine qui consiste à découper un rôti ou un poulet! Dans les jeunes couples, le partage des tâches culinaires est plus égalitaire et il arrive souvent que l'époux cuisine certains repas, entre autres le week-end lorsqu'il dispose de plus de temps, si c'est lui qui travaille à l'extérieur du foyer. Les jeunes hommes végétariens (voir par exemple le cas de Paul, point 2. a, supra) savent généralement préparer des repas puisqu'ils doivent souvent assumer cette tâche, seuls, lorsqu'ils se retrouvent en dehors du cadre familial dans un environnement omnivore, par exemple pendant leurs

études. Dans quelques cas de couples relativement jeunes (dans la trentaine ou la quarantaine), l'homme participe également activement aux tâches culinaires et il lui arrive même d'assumer une occupation «d'homme au foyer», temporaire ou durable.

Pour consommer leur repas, les végétariens disent vouloir «prendre leur temps», mais ils sont souvent happés, comme les omnivores, par diverses activités qui ne leur laissent pas toute latitude. La patronne du restaurant La Dent-de-lion faisait d'ailleurs remarquer que ses clients végétariens étaient aussi pressés que d'autres.

Le budget des achats n'a guère été possible à établir, les végétariens avouant ne pas y prêter une grande attention ou alors donnant souvent des chiffres qui paraissent sous-évalués, parfois dans le but d'argumenter en faveur d'une alimentation moins coûteuse que l'alimentation omnivore. Certains disent dépenser beaucoup moins d'argent que s'ils suivaient une alimentation carnée, d'autres estiment que les fromages et les aliments qu'ils achètent dans des commerces spécialisés ne font pas diminuer leur budget par rapport à une alimentation omnivore. En 1990, ceux qui n'ont pas oublié de noter leurs dépenses dans les semainiers, dépensent entre dix et quinze francs suisses par jour pour une personne seule ou vingt à trente francs pour trois à quatre personnes, ces prix ne comprenant que les aliments inscrits au menu du jour et non pas ceux que l'informateur puise dans ces réserves, notamment les céréales, les huiles et les condiments. En l'absence de données chiffrées plus précises, il faut conclure à une autre organisation du temps et à une répartition différente des postes de dépense.

d. Les structures culinaires du repas végétarien

Au choix d'aliments particuliers et de modes de préparation spécifiques s'ajoute un agencement caractéristique des menus. Un menu végétarien compte généralement trois plats dont on peut analyser le contenu et les règles de composition, tant explicites qu'implicites, en suivant les critères développés par Mary Douglas dans ses nombreux travaux consacrés à l'alimentation (voir 1972, 1974, 1979, 1981, 1988).

Décrivant les travaux de Michael Nicod, Mary Douglas a défini une occurrence alimentaire comme étant «toute circonstance en laquelle on absorbe des aliments, qu'ils constituent un repas ou non». En revanche, une occurrence structurée correspond à «un événement social organisé selon des règles prescrivant le temps, le lieu et la succession des actions qui la composent» (1979: 153).

Les outils conceptuels développés par les deux anthropologues permettent de distinguer:

- *les séquences du repas,* c'est-à-dire la succession des plats à l'intérieur d'un même menu.
- *la structure du repas* que l'on peut diviser en:
- *une base* (un aliment de base): ce sont les éléments – généralement des céréales et des féculents – qui constituent la base du repas du point de vue quantitatif et nutritif.
- *un centre* (un élément central): un élément à partir duquel le cuisinier détermine la composition du plat et qui est valorisé soit pour le plaisir gustatif qu'il apporte, soit pour son prix, soit encore pour ses apports nutritifs particuliers. Dans les régimes omnivores, l'élément central est la viande, le poisson ou l'œuf.
- *une garniture*: un ou des éléments accompagnant la base et le centre. Ce sont en principe des légumes ou une salade, ou, dans le registre sucré, des éléments décoratifs qui s'ajoutent ou non à un nappage. Dans la terminologie de Douglas et Nicod, ce dernier correspond à une sauce (*dressing*) épaisse et grasse dans le cas des mets salés et à une sauce plus épaisse encore – mais sucrée – dans les desserts. Pour ma part, j'utiliserai aussi le terme sauce (*dressing*) pour désigner des sauces fluides telles que des sauces à salade.

Il convient aussi de prendre en considération le *mode* sous lequel chaque substance apparaît. On s'intéresse alors au goût de l'aliment dans ses diverses facettes: à la saveur, la température, la consistance et la texture se mêlent les stimulations olfactives et visuelles[1].

A la structure même du repas s'ajoutent des règles d'inclusion et d'exclusion des aliments. La majorité des repas végétariens doivent se composer d'une ou plusieurs céréales (souvent combinées avec une légumineuse) et de légumes crus et cuits. En revanche, dans la plupart des repas omnivores et végétariens, français ou suisses, le riz et les pâtes s'excluent mutuellement.

Enfin, il faut tenir compte de tout ce qui fait le contexte du repas (lieu, convives, manières de table, décor, etc.) en accordant une attention spécifique à sa structuration dans le temps (voir en particulier Douglas 1987): cycle quotidien et hebdomadaire, différences calen-

---

[1] Pour une explication plus complète de la formation du goût, se référer notamment aux travaux de Matty Chiva (1979, 1985, 1992) et de Jean-Louis Flandrin (1986, 1987). On trouve une bonne approche de la question dans Fischler (1990).

daires, repas festifs, variations régulières et singulières, etc. De même, les aliments, les boissons (par exemple les apéritifs, le thé, le café) qui ouvrent et qui clôturent le repas constituent des micro-rituels, des marquages culturels de la mise en appétit ou de la satiété.

Si les outils conceptuels développés par Douglas et Nicod sont à la fois adaptés à la recherche de la structure fondamentale de n'importe quel repas dans n'importe quelle culture et susceptibles d'inclure les caractéristiques propres à chaque culture ou groupe social, ils posent problème lorsque l'on cherche à les appliquer au système végétarien ou macrobiotique.

Les notions d'aliment de base, d'élément central et de garniture demeurent influencées par le milieu d'étude – la classe ouvrière anglaise – qui a permis d'en dégager la pertinence. Dans les systèmes conventionnels, suisses ou français, l'élément central constitue toujours (sauf dans le cas de certaines entrées ou dans les desserts), un aliment non végétal (produit carné ou sous-produit animal). Par ailleurs, les aliments de base sont toujours des céréales ou des légumineuses et jamais des légumes, ces derniers ne jouant qu'un rôle de garniture. Dans la cuisine italienne, ces *contorni* (entourages) ne sont d'ailleurs pas servis sur la même assiette que l'élément central mais présentés sur des assiettes en quelque sorte «périphériques» précédant ou entourant celle de viande (voir Fischler 1990: 161).

Dans le système végétarien, il est difficile de déterminer ce qui constitue l'aliment de base et ce qui peut être évalué comme l'élément central. Ce dernier ne correspond jamais à un produit carné et rarement à des sous-produits animaux (œuf au plat ou à la coque, fromage). De l'avis de beaucoup de végétariens, les aliments idéaux demeurent les végétaux: les sous-produits animaux devraient donc être consommés en petite quantité et ne prendre qu'une importance accessoire dans une séquence alimentaire. L'aliment de base (les céréales et les légumineuses) occupe une autre place que dans les systèmes omnivores. D'un côté, les céréales et les légumineuses constituent des éléments centraux à partir desquels le repas est pensé et organisé. Elles se substituent aux produits carnés, non seulement au niveau nutritif (puisqu'elles remplacent les protéines animales) mais aussi sur le plan de leur préparation et de leurs présentation (forme, appellation, etc.): elles se transforment par exemple en boulettes, croquettes (pour les céréales) et en escalopes ou émincés (pour des légumineuses comme le tofu). Ainsi occupent-elles, au sens propre et figuré, une place centrale dans l'assiette. D'un

autre côté, elles sont assimilées à un aliment de base: quelle que soit leur quantité (souvent égale ou inférieure à celles des légumes), les végétariens les évaluent (avec les sous-produits animaux pour ceux qui en consomment) comme les aliments les plus nourrissants.

Les notions d'aliment de base et d'élément central sont donc confondues comme si leur distinction prenait moins de sens dans un système végétarien. Elles continuent cependant à avoir une pertinence dans l'analyse des mets sucrés et dans les structures culinaires macrobiotiques. Pour l'analyse des repas végétariens, je les utiliserai aussi mais en précisant leur portée limitée.

La notion de garniture doit aussi être redéfinie: les légumes accompagnant les céréales, ne peuvent être appréhendés comme une simple garniture, au contraire, ils sont tenus pour essentiels et occupent du point de vue quantitatif une place plus grande que les céréales, puisqu'ils apparaissent sous la forme de crudités dans la première séquence du repas (*plat 1* ou entrée) et cuits dans la deuxième séquence du repas (*plat 2*). Il s'agit donc plus d'un complément ou d'une association indispensable que d'une garniture. Par ailleurs, les légumes forment un élément essentiel de la décoration des plats. C'est généralement à travers eux que s'exprime la fantaisie de celui ou de celle qui cuisine végétarien. Ainsi présente-t-on souvent les crudités de façon très élaborée et rajoute-t-on des éléments végétaux crus sur les aliments cuits (par exemple sur les céréales, les légumineuses ou les légumes du *plat 2*).

Voici un exemple de déjeuner végétarien (12h-13h):

- en entrée: des légumes (carottes, mâche, betterave rouge, branche de céleri, chou blanc et rouge) coupés en rondelles, en bâtonnets et en fines lamelles, mélangés à des graines germées de luzerne et d'oignons, et accompagnés d'une sauce composée d'huile d'olive, d'huile de pépins de raisins, de citron et d'un mélange d'herbes (persil et ciboulette).
- comme plat principal: une boule de riz complet entourée de petits cubes de tofu frit, servie avec un gratin de poireaux nappé d'une sauce au fromage.
- en guise de dessert: une crème de figue à base de séré ou une tarte aux fruits.

De cet exemple et des nombreux repas que j'ai eu l'occasion d'analyser, on peut tirer un certain nombre de règles.

- On remarque d'abord que le *plat 1* toujours présent précède le *plat 2*.

- On passe donc généralement du cru au cuit afin de préparer la digestion et de favoriser une bonne absorption des vitamines disent les végétariens. Les crudités peuvent être proposées soit chacune séparément avec une sauce servie à part (la tendance qui prime actuellement), soit de manière compacte sous la forme d'une salade mélangée. Une sauce/*dressing* nappe ou non le *plat 1*.
- On passe également du froid (cru) au chaud (le *plat 2* est cuit et servi chaud) pour revenir au froid mais cuit (*plat 3*) et terminer par une boisson chaude .
- Le *plat 2* obéit généralement au principe d'une combinaison de céréales, de légumineuses et de légumes cuits dont la présentation peut varier: ils peuvent être déposés dans l'assiette séparément ou, au contraire, de façon complètement mélangée, dans une forme qui s'apparente à la concentration (Fischler 1990: 162) des différents éléments du repas (ici du *plat 2* seulement). Un riz mélangé avec différents légumes, des champignons et du tofu pourrait représenter un autre exemple de concentration du *plat 2*. On peut aussi donner aux céréales et aux légumineuses la forme de galettes ou de croquettes, accompagnées de légumes, présentés tels quels ou préparés en gratin. La sauce, béchamel souvent réalisée avec du lait de soja nappe les légumes et/ou les céréales. Le nappage est omis dans le cas d'une préparation simple. Le riz ou le blé, considérés comme des céréales de base, peuvent être combinés avec d'autres céréales (riz + sarrasin ou blé + maïs, par exemple). Le riz ou les pâtes n'excluent pas les légumineuses (riz + tofu, dans notre exemple) puisque ces dernières font souvent office de substitut à la viande.
- Le terme de «salé» figurant sur le schéma d'analyse indique qu'il s'agit d'aliments à la saveur salée, voire amère ou acide (surtout dans le cas du *plat 1*) et non de mets auxquels on aurait ajouté du sel, ce qui peut néanmoins arriver dans le cas du *plat 2* (sel marin ou d'herbes aromatiques). Ceux de «chaud» et de «froid» renvoient ici à leur sens thermique commun.
- Les deux premières séquences (*plats 1* et *2*) peuvent être suivies d'une troisième, un dessert (*plat 3*), qui n'est presque jamais un fruit cru ou «brut», ce dernier devant être ingéré de préférence entre les repas ou au petit déjeuner si l'on veut profiter pleinement de sa richesse vitaminique et gustative. Pour les gâteaux, la base du dessert repose généralement sur une ou plusieurs céréales; on utilise de la crème, du séré, du yoghourt ou du tofu pour fabriquer des mets

Exemple d'analyse structurale d'un repas végétarien.

séquences plats	mode	structure	éléments	aliments (exemples)
Plat 1	solide, croquant cru, froid froid doux, acide, piquant (suivant les crudités)	base=centre	légumes crus en salade et graines germées	mâche carotte branche de céleri betterave rouge chou rouge chou blanc
	liquide cru froid, salé, acide, amer (suivant les condiments)	nappage / dressing	huile condiment herbes	huile d'olive huile de pépins de raisins citron persil / ciboulette
Plat 2	solide croquant / tendre cuit (ou graisse) chaud / salé	base = centre garniture / association	céréales + légumineuses légumes	riz complet et tofu gratin de poireaux
	liquide lié cuit onctueux chaud salé	nappage / dressing	sauce "béchamel" fromage	fromage, farine, lait ou lait de soja.
Plat 3	froid cru crémeux / ontueux purée onctueux sucré	base > confondus substance élément central	produit laitier fruit	séré figues réduites en purée
	tiède cuit croquant / tendre	base	céréale	pâte à tarte à base de farine complète
	sucré	élément central	fruits élément sucré	abricots sucre brun ou produit de substitution

crémeux ou mousseux. Cette base se confond avec une substance – un fruit, un arôme, du chocolat (ou l'un des ses substituts, le caroube par exemple) – qui en caractérise le goût ou en forme parfois l'élément central (comme dans le cas d'une tarte aux fruits). Le terme «sucré» indique une saveur sucrée ou douce, mais les ingrédients du dessert ne sont généralement édulcorés qu'avec un substitut de sucre blanc (sucre de canne, fructose, miel, etc.).

- Si l'on considère l'ensemble de ce repas, on constate que la proportion d'aliments au goût salé est plus grande que celle des produits à la saveur sucrée. Cette constatation ne devrait pas conduire à penser que les saveurs sucrées n'occupent que peu de place dans le système alimentaire des végétariens. Ceux-ci recourent fréquemment à des aliments au goût sucré (fruits, fruits secs, noix, biscuits ou pâtisseries), s'ils s'autorisent un goûter ou une collation ou encore – pour les fruits – lorsqu'ils prennent leur petit déjeuner.
- Aucun liquide n'est en principe bu pendant le repas proprement dit. La boisson (eau, jus de fruit, tisane) est prise avant ou après. Le café ou son substitut est servi après le *plat 3*, c'est-à-dire lorsque les aliments solides auront été consommés. On remarquera ainsi, qu'à l'exception des soupes qui peuvent parfois remplacer le *plat 1* ou *2* en hiver, et des sauces, l'élément liquide demeure peu présent dans la structure des repas. On peut toutefois considérer que le café ou la tisane jouent comme chez les omnivores le rôle de clôture du repas.

L'analyse globale de la structure de ce repas révèle des différences de formes, de texture et de couleur entre les séquences présentées.

Le *plat 1*, structuré comme en éventail, se caractérise par l'importance donnée à ce qui est cru. Il se compose essentiellement d'aliments crus, croquants, découpés en morceaux, voire émincés, présentés séparément. La diversité et la pluralité des aliments se conjuguent avec le contraste des formes et des couleurs. Le caractère sécable et la dispersion priment sur les éléments de liaison (sauf s'il s'agit d'une salade mélangée).

Le *plat 2* se distingue par sa cuisson. Il consiste presque toujours en trois groupes principaux d'aliments (céréales, légumineuses, légumes) disposés en triangle sur l'assiette et parfois associés par un élément de liaison (sauce/nappage). Chaque produit est de préférence présenté dans sa forme originale et entière (c'est-à-dire la moins morcelée possible). Ainsi l'unité des formes domine-t-elle dans chaque groupe d'aliments.

Plusieurs éléments de liaison imposent une forme compacte au *plat 3*, très fréquemment cuit, et dont la présentation repose sur une

architecture interne et externe très travaillée qui mêle ou superpose les formes et les textures. Du *plat 2* au *plat 3*, la structure des mets présentés tend à l'unification plus qu'au morcellement.

La palette des couleurs varie dans le *plat 1*, qui joue entre les diverses teintes des crudités, et dans le *plat 3*, dont les éléments sont souvent très contrastés. Le *plat 2* est moins coloré, à l'exception des quelques éléments crus qui peuvent être ajoutés comme décoration. L'attention portée aux couleurs est raisonnée. Elle tente de montrer que l'alimentation végétarienne peut, comme beaucoup de formes de gastronomie, porter attention à tous les détails et notamment à ceux qui attirent l'œil.

L'innovation et la fantaisie apparaissent le plus souvent dans le *plat 1* et surtout dans le *plat 3* tandis que le *plat 2* s'écarte moins des règles traditionnelles de la cuisine végétarienne.

Les légumes sont toujours associés à un plat de goût salé (*plat 1* ou *plat 2*), sauf dans le cas du gâteau à la carotte ou dans celui de salades, voire de légumes cuits parfois agrémentés de raisins secs ou de morceaux de pommes. Les céréales, en revanche, peuvent être indifféremment mêlées à des goûts salés ou sucrés (*plat 2*, *plat 3*, voire *plat 1*, notamment lorsqu'il contient des graines germées). En outre, les céréales peuvent apparaître au petit déjeuner. Les éléments qui marquent la distinction entre le sucré et le salé sont donc les légumes (crus ou cuits) et le fromage. Cette fonction de distinction tend encore à prouver que les légumes ne représentent pas qu'une simple garniture. Les oléagineux (noix et graines) peuvent se retrouver dans les trois plats, l'huile dans les deux premiers seulement.

Le repas, quotidien comme festif, est presque toujours servi au même endroit, très fréquemment dans la cuisine, un lieu dont le décor est particulièrement soigné chez les végétariens, plus rarement dans le salon ou dans une salle à manger. En cas de fête ou d'invitation, le cadre est encore plus soigné qu'à l'ordinaire: on ajoute une nappe, des serviettes, des bougies, des fleurs, etc. Parfois la décoration des plats et celle de la table se reflètent: par exemple des soucis jaunes et orangés assortis à la nappe, aux serviettes et aux bougies de même ton, sont disposés dans un vase, tandis que les mêmes fleurs sont intégrées à une préparation et consommées comme des crudités.

e. Les variations régulières et singulières

Le repas que j'ai décrit est considéré par mes interlocuteurs comme «complet et équilibré», c'est-à-dire conforme aux règles sanitaires et aux conceptions gastronomiques végétariennes. En fonction du contexte et du cycle quotidien hebdomadaire et annuel, il peut cependant subir des variantes importantes de trois natures différentes: celle de l'amplification, celle de la restriction et celle de la transgression.

– *Cycle quotidien et hebdomadaire*

Les deux repas de la journée suivent généralement le même schéma, celui du soir – pris entre 18h30 et 20h – devient simplement moins copieux. L'analyse des semainiers montre cependant que le repas du soir peut aussi se transformer en une occurrence moins structurée et consister en un «souper» de tartines (pain/céréales) recouvertes de produits salés (fromages, oléagineux comme la tapenade, pâtés végétaux, produits à tartiner végétariens) ou de préparations sucrées (miel, confitures, etc.). Dans les familles avec enfants, ce repas est parfois remplacé par le *plat 3*, le dessert. Simplifier le repas en ne servant que l'élément qui généralement caractérise un repas complexe et festif peut sembler paradoxal. En regard du plaisir que les végétariens ont à consommer des mets au goût sucré, cela est moins étonnant.

Les descriptions des informateurs et l'analyse des semainiers ne permettent pas de distinguer des différences entre les repas de la semaine et ceux du week-end, sauf que c'est pendant ce dernier qu'ont souvent lieu les repas d'invitation et de fête qui diffèrent de ceux qui sont pris quotidiennement.

– *Les repas festifs*

Ce qui est cuit à l'étouffée tend à être réservé au quotidien tandis que la cuisson rôtie ou gratinée se rencontre plus fréquemment lors des invitations. De même, la structure en éventail du *plat 1* sera renforcée, notamment dans un souci de présenter une grande variété de crudités dans des formes diverses pouvant se prêter à plusieurs jeux de décoration tandis que le *plat 2* obéira presque toujours au principe d'aliments liés entre eux par une sauce et par une préparation en forme de croquette ou de galette. D'une manière générale, comme chez les personnes à régime omnivore, les préparations festives sont plus variées, les plats plus complexes et le dessert rarement omis. La boisson peut consister en du vin ou des jus de fruits.

Le repas festif peut aussi s'apparenter à une forme de goûter, où seront servies diverses sortes de gâteaux (*plat 3*), accompagnés de thé,

de tisanes, de jus de fruit. Cette structure de repas, centrée sur le sucré, mêle le froid ou le tiède (les gâteaux, les jus de fruits) et le chaud (les boissons autres que les jus). La structure complexe des gâteaux et de leur décoration permet de donner un caractère festif au repas sans qu'il soit précédé des premières séquences. Comme le plaisir et la fête sont fréquemment associés aux mets de goût sucré, les végétariens utilisent ce mode de convivialité entre eux. Ils en font cependant surtout usage avec les non-végétariens: le goûter offre la possibilité d'éviter la question des produits carnés – souvent polémique avec les omnivores qui critiquent et les végétariens qui cherchent à convaincre – et celle de l'alcool pour les informateurs qui n'en consomment pas. Le goûter signe la réconciliation au sein de la famille ou du groupe d'amis et permet une convivialité sans heurt où végétariens et consommateurs omnivores se placent sur la même longueur d'onde gustative (le plaisir des mets sucrés), affective et symbolique (le rappel des goûters d'enfance par exemple).

– *Les différences calendaires*

Certaines fêtes religieuses ou civiles – Noël, Pâques et Nouvel-An par exemple – sont accompagnées de repas festifs qui ne privilégient cependant pas les mêmes aliments que ceux que l'on trouve sur les tables des omnivores. Les plats carnés sont bien entendu inexistants. Seuls les œufs (à Pâques pour les végétariens qui en consomment), le chocolat et les sucreries sont, comme chez les mangeurs ordinaires, ingérés en plus grande quantité.

– *Collation et petit déjeuner*

S'il suit le modèle de la restriction, le repas devient beaucoup plus simple surtout s'il est pris seul et de surcroît par temps chaud, en été par exemple. Dans ce cas, le repas se rapproche du *snack* ou de la collation définis par Douglas et Nicod (1974) comme une occurrence non structurée qui n'obéit pas à un ensemble très précis de règles de lieu, de temps et de succession de séquences alimentaires. Il consiste en quelques légumes et quelques céréales ou graines germées, absorbés sans ordre précis, accompagnés éventuellement d'un œuf ou d'un morceau de fromage et de pain. Le repas peut aussi se transformer en un jeûne fondé sur des végétaux crus ou sur des jus de légumes ou de fruits, voire sur de l'eau uniquement.

Par rapport aux deux repas principaux, le petit déjeuner ressemble comme dans les cas observés par Douglas et Nicod (1974 et 1979) à une occurrence peu structurée. Il est supprimé par ceux qui, prenant le

mot «dé-jeûner» dans son sens étymologique, estiment qu'il convient de ne pas «rompre» un «jeûne bénéfique pour l'organisme» et ne boivent que de l'eau ou une tisane.

Pour ceux qui consomment quelque chose, les modèles varient. Certains demeurent proches du modèle omnivore et boivent du café (noir ou de céréales) ou des tisanes, accompagnés de pain, de beurre (souvent remplacé par la margarine ou la purée d'amande) et de confiture. Un yoghourt s'ajoute à ce petit déjeuner ou le remplace. D'autres consomment un birchermüesli ou de préférence une crème budwig, qui ne contient pas de lait. Cette dernière a été mise au point par le médecin Catherine Kousmine, une Suissesse inspirée par Johana Budwig, pharmacienne allemande spécialisée dans la recherche concernant les corps gras. La crème budwig se compose de céréales et de graines broyées juste avant la consommation et mélangées à du séré, des fruits et une cuillerée d'huile apportant la vitamine E que Kousmine estime très importante. Très fréquemment, les informateurs consomment des jus de fruit ou des fruits entiers, associés ou non à des graines et des noix, l'ensemble étant accompagné ou non d'une tisane. Enfin, certains informateurs oscillent entre les modèles décrits, choisissant l'un ou l'autre en fonction de leur désirs quotidiens ou pendant une période plus prolongée.

Des collations sont parfois prises entre le petit déjeuner et le repas de midi vers 9h-10h et entre celui-ci et le repas du soir, vers 15h-16h. Celle du matin consiste, suivant les informateurs, en un café, une tisane, un verre d'eau ou de jus de fruit ou un fruit. Celle de l'après-midi est identique ou contient en sus des biscuits, des gâteaux, un yoghourt. Elle est surtout servie aux enfants et, dans une moindre mesure, aux femmes.

- La transgression

«La transgression, le non-respect de la syntaxe, de la grammaire culinaires» (1990: 36), évoquée par Claude Fischler peut prendre plusieurs sens chez les végétariens.

Elle apparaît d'abord comme une dérogation aux règles culinaires et comme une déstructuration du repas. C'est le cas, par exemple, de ces repas qui s'apparentent à des *snacks*, à des occurrences non structurées. La dérogation apparaît aussi lorsqu'une seule séquence du repas (*plat 1*, «l'entrée» ou *plat 3*, le «dessert») remplace toutes les autres à un moment où il n'est pas coutumier de le faire: par exemple se «contenter» d'un dessert pour le repas de midi. Enfin, il y a également

dérogation et déstructuration lorsque le *plat 2* est composé de sous-produits animaux et ne comporte pas d'éléments végétaux: absence des céréales, des légumineuses ou des légumes. La transgression porte toutefois plus souvent sur les produits et leurs modes de consommation que sur la structure même du repas. Finalement, les végétariens, attachés à l'idéal d'un repas équilibré, dérogent peu aux règles qu'ils se sont eux-mêmes fixées.

Le sucre, les mets sucrés, le tabac et les psychotropes comme l'alcool et le hasebich sont les produits dévalorisés qui font le plus souvent l'objet d'une transgression. Les végétariens accusent le sucre blanc raffiné d'être dépourvu d'éléments nutritifs, d'être industrialisé comme la viande et de rendre agressif, notamment par l'hypoglycémie qu'il provoquerait[1]. Le mangeur de bonbons, de chocolat, de biscuits est critiqué, non seulement parce que ces produits sont considérés comme malsains en raison de leur teneur en sucre, mais aussi parce qu'ils sont généralement consommés en solitaire. En revanche, l'insertion du sucre (surtout brun) dans une préparation – un gâteau par exemple – est relativement bien acceptée. Les autres éléments entrant dans la composition du gâteau – céréales, farine, fruits, beurre ou margarine – atténuent en quelque sorte la concentration et donc la nocivité du sucre. Par ailleurs, le partage et la convivialité (surtout avec des omnivores) rendent le sucre moins illicite. En somme, c'est avant tout (et probablement comme chez les omnivores, voir Fischler 1990: 290) sur la consommation et le plaisir en solitaire qu'est jetée l'opprobre.

– Le repas de Paul

Le repas de Paul servi en préambule se caractérise à la fois par un respect des règles et des idéaux végétariens et par un certain nombre de leurs transgressions.

Paul n'omet par exemple pas de présenter un plat de crudités en début de repas. De même porte-t-il une grande attention à la confection des mets et à leur aspect esthétique tout comme il soigne l'atmosphère qui entoure les convives. En revanche, il déroge à la structure du *plat 2* qui ne comporte pas de légumineuses et du *plat 3*, le dessert, qui n'apparaît pas au menu.

L'absence de légumineuses est relativement fréquente dans les repas qui sont préparés et pris rapidement, mais rare dans un repas d'invi-

[1] Sur la longue histoire de la saccharophilie et de la saccharophobie (en particulier sur ce qui a trait à la thèse de l'hypoglycémie), voir Fischler (1990: 265–294).

tation. Ici, cela est d'autant plus étonnant que Paul porte aussi intérêt à la macrobiotique qui en fait grand usage. Qu'un dessert ne soit pas proposé est également surprenant puisque j'ai relevé l'importance des mets sucrés dans la convivialité végétarienne. Paul remplace toutefois un plaisir par un autre. En fumant du haschich et, dans une moindre mesure, en buvant du vin, il transgresse la règle qui veut que les végétariens ne consomment pas de psychotropes.

Si la consommation de vin, de bière, mais rarement de spiritueux, est fréquente chez les jeunes végétariens (chapitre VI), celle de stupéfiants l'est moins surtout en présence d'une ethnologue, de surcroît omnivore, qui pourrait trouver cette pratique contradictoire avec les préoccupations sanitaires de ses informateurs. Dans le cas de Paul, l'analyse de l'ensemble des entretiens permet d'associer cette pratique à une époque et à des choix corporels et alimentaires. D'une part, l'informateur a pris cette habitude en voyageant en Inde et en participant de plein pied à toute la mouvance hippie ou «baba» des années postérieures à 1968. D'autre part, comme beaucoup de végétariens, il aspire à la «légèreté» de l'être. Ainsi, l'inhalation de la fumée d'un joint lui donne-t-elle l'impression de se détacher de toutes ses préoccupations. Il recherche d'ailleurs cette impression de détachement, d'envol et de légèreté dans le domaine corporel et sportif. Son vocabulaire est marqué par ce souci de légèreté et il ponctue souvent ses énoncés de «cela me fait [ou ne me fait pas, suivant les cas] planer».

Peu prosélyte quoique très impliqué dans l'art de manger végétarien puisqu'il a effectué de nombreux stages de cuisinier dans ce domaine, Paul attachait beaucoup d'importance à l'entretien et au déroulement de mon travail, mais ne cherchait pas à me servir un repas végétarien modèle comme l'ont fait avec brio de nombreux autres informateurs! Il est même probable qu'il souhaitait relativiser ou élargir le modèle du végétarien typique que j'étais en train de construire à ce moment de l'enquête.

f. Le sheltonisme

Le schéma de repas végétarien que j'ai présenté peut subir quelques modifications si on y introduit les repas de ceux qui sont influencés par la théorie des combinaisons alimentaires ou du sheltonisme. Le père du sheltonisme, de son vrai nom, Robert Lee Black (1895-?) s'inscrit dans la lignée des réformateurs américains tels que Horace Flecther (1849-1919), partisan d'une mastication prolongée, et que John Harwey Kellog (1852-1943), un adventiste du septième jour, végétarien, inventeur des

cornflakes (voir Schwartz 1986 et Levenstein 1988). Ces réformateurs de santé sont à l'origine d'une croisade anti-protéines animales (tirées de la viande) qui trouva un écho important chez les nutritionnistes américains, spécialistes de l'économie domestique (Levenstein 1988: 93–95). Ces nutritionnistes ne souhaitaient cependant pas supprimer les produits carnés mais rationaliser l'alimentation de la classe ouvrière américaine: ils réussirent toutefois surtout à modifier les habitudes des classes moyennes.

Cette théorie des combinaisons alimentaires englobe une réflexion sur les propriétés alcalines (basiques) et acides des aliments. Une réflexion déjà amorcée par Paracelse (1493–1541) qui croyait à un acide élémentaire universel communiquant à tous les composés une saveur spécifique et un pouvoir dissolvant (Souchay 1989: 153). Parallèlement aux recherches en chimie qui ont leur propre histoire, des réformateurs de santé du XIX^{e} siècle, entre autres Sylvester Graham (1794–1891), continueront à s'interroger sur les acides et les bases ainsi que sur le bon fonctionnement de l'estomac. Comme le fait remarquer Hillel Schwartz (1986), une certaine peur persistait à l'égard des aliments acides ou perçus comme tels. On se demandait comment ces aliments acides, digérés en partie dans l'estomac, milieu acide lui-même, ne provoquaient pas des troubles catastrophiques. En somme, on craignait que l'estomac ne se digérât lui-même. Vers 1920, le docteur pennsylvanien William Howard Hay (Schwartz 1986: 200–202) mit au point un régime qui dissociait les aliments acides des aliments alcalins. Ces derniers devaient être consommés en priorité du fait de leurs propriétés basiques. Selon Hay, il fallait manger les hydrates de carbone et les protéines séparément. L'application de ce régime alliée à de fréquentes purges devait supprimer l'acidité corporelle, perçue comme une infection menaçant le corps. Un seul type d'aliment par repas constituait la nutrition idéale. Offrir une alimentation saine, faire maigrir ses concitoyens, tel était le but de Hay. Sa doctrine a été reprise et développée en 1957 par Ludwig Walb, un médecin allemand.

Shelton s'insère dans le débat sur les acides et les bases en se préoccupant de l'hygiène de vie qui doit accompagner le régime. Dès 1928, ce médecin texan confère à l'alimentation une grande importance dans l'étiologie des maladies et s'instaure dès 1940 comme le fondateur de l'*hygienic system*. Dans son ouvrage sur les combinaisons alimentaires (1968), il affirme que les glucides – des sucres tels que les hydrates de carbone et l'amidon – sont digérés en milieu alcalin, tandis que les protéines – substances azotées d'origine animale et végétale, telles que

les produits carnés, les œufs et certains végétaux – le sont en milieu acide. Ces deux types d'aliments seraient donc incompatibles, les sucs digestifs se neutraliseraient en leur présence, les enzymes seraient détruites et la digestion deviendrait difficile. Pratiquement, le sheltonisme veut que l'on consomme trois repas par jour: un de fruits, un de protéines (œufs, fromage, ou produits carnés pour les non-végétariens que Shelton ne condamne pas) et un de glucides (pain, céréales, pomme de terre), les deux derniers s'accompagnent de légumes crus et cuits.

Si le problème de l'acidité et de basicité des aliments apparaît comme un motif récurrent de la littérature végétarienne et, dans une moindre mesure, des entretiens, rares sont les informateurs qui suivent le sheltonisme à la lettre, notamment parce qu'ils associent souvent les céréales au fromage, ce qui est déconseillé, ou des céréales à des légumineuses, ce qui est moins grave mais également peu recommandé. On observe néanmoins l'influence de Shelton dans la pratique des nombreux informateurs qui consomment les fruits entre les repas ou en font un repas spécifique (petit déjeuner). On la décèle aussi chez ceux qui bannissent par exemple la tomate (aux propriétés trop acides) ou le birchermüesli, évitant ainsi de mélanger le lait avec les céréales.

g. Le système végétalien et crudivore

Les végétaliens ne font pas usage de sous-produits animaux et leur alimentation tend par ailleurs à accorder une grande place aux fruits et aux légumes crus. Pour eux, les sous-produits animaux relèvent d'abord soit du «meurtre» d'une vie en devenir (les œufs fécondés par exemple), soit du vol associé à l'exploitation des bêtes. Les produits laitiers ainsi que le miel[1] sont donc condamnés. Sur la base d'un argument moins moral et plus scientiste, les sous-produits animaux sont aussi considérés comme trop riches en protéines animales (œufs et produits laitiers) et en lipides (produits laitiers, en particulier le beurre, la crème et le fromage). Ils sont donc perçus comme lourds. Enfin, ils sont assimilés à une consommation qui éloigne de la nature, une consommation au deuxième degré puisque les végétaux ne sont ingérés qu'indirectement après avoir été mangés par les bêtes.

[1] Quoique celui-ci ne soit parfois pas tenu pour un sous-produit animal. Pour certains végétaliens, le miel ne serait pas «arraché» au petit d'une bête mais fabriqué par une communauté d'abeilles pour laquelle ils semblent éprouver moins de compassion.

Le végétalisme est souvent pratiqué avant ou après un régime végétarien, par période, souvent en guise de cure ou de «nettoyage» corporel, une nourriture exclusivement végétale correspondant toujours à l'alimentation idéale dans l'esprit végétarien. Ceux qui l'ont essayé et abandonné pour un régime végétarien disent que ce mode alimentaire est difficile à respecter en famille et en société.

Les crudivores, relativement rares parmi les végétariens, ne consomment en principe que des aliments crus. La plupart du temps, ils sont également végétaliens, par idéal moral et sanitaire et parce que les sous-produits animaux font presque toujours l'objet d'une cuisson. Un des mes informateurs crudivores s'autorise cependant un jaune d'œuf cru, ce qui apparaît en effet comme le seul sous produit-animal qu'il pourrait consommer cru, à l'exception des produits lactés qu'il condamne totalement, mais que d'autres informateurs se permettent parfois sous la forme par exemple d'un fromage frais. Le miel – s'il n'a pas été chauffé – est accepté par certains crudivores non végétaliens.

Les repas végétaliens non crudivores se situent entre les repas végétariens et les repas crudivores. Je ne procéderai donc pas à une analyse détaillée de leurs structures culinaires pour me centrer sur les particularités du système crudivore.

Il faut néanmoins noter que, partisans du moins d'apprêt possible et de la consommation d'aliments les plus proches de leur état «brut», les végétaliens jetteraient leur dévolu sur la version non mélangée du *plat 1* présenté dans le cas des végétariens et la consommerait avec ou sans sauce. Ils serviraient ensuite le *plat 2* sans l'enrichir de sauce ou de fromage rapé. Une sauce à base de lait de soja, de végétaux ou d'herbes pourrait leur convenir. Ils consomment des desserts dans la composition desquels n'entrent pas de sous-produits animaux. Dans l'exemple cité, ils choisiraient la tarte aux fruits en s'assurant que du beurre n'a pas servi à la fabrication de la pâte à gâteau.

Le modèle végétalien le plus fréquent consiste donc en des emprunts et des rejets dans les deux systèmes. Le repas de midi et du soir est plutôt emprunté aux végétariens exception faite des particularités déjà décrites, tandis que le petit déjeuner ressemble à celui des crudivores, ou, du moins, à celui des végétariens qui consomment des fruits accompagnés d'eau ou de tisane.

h. L'alimentation «vivante»

«Mangez vivant!». Voilà une injonction qui revient fréquemment dans les énoncés des végétariens. Les crudivores prétendent consommer une

nourriture plus «vivante» et plus «saine» encore. Ils fondent leur régime sur l'ingestion de produits non transformés par la cuisson.

Le crudivorisme semble être une diététique d'inspiration récente, au moins dans ses formes théoriques. Pourtant, certains pionniers d'une alimentation «saine» – comme Bircher-Benner –, du végétarisme et/ou du végétalisme recommandaient déjà une diète riche en crudités sans, il est vrai, jeter l'opprobre sur les mets cuits. Au début du XX^{e} siècle, ce crudivorisme modéré prenait place dans l'important mouvement de réformes sanitaires, sociales et économiques, qui s'est développé, sous diverses formes et avec plus ou moins d'intensité, tant en Europe qu'aux Etats-Unis. Au cours des années soixante, dans la droite ligne des expériences californiennes du Nouvel Age, un courant crudivore végétalien naissait sous la dénomination de *Living food*. Depuis, des instituts de santé, des fondations de survie, des éco-villages prêchent une alimentation à base de graines germées et de jeunes pousses dont ils attribuent la paternité aux Esséniens. En Suisse, la fondation Soleil, la Société végétarienne romande et diverses autres associations contribuent au succès de ce type d'alimentation (chapitre V).

– *Le buffet crudivore*

Comme régime quotidien ou comme alimentation thérapeutique, la nourriture «vivante» se compose de fruits, de légumes, d'oléagineux, ainsi que de céréales (blé par exemple) et de légumineuses (luzerne, lentilles) germées. Quelques très rares informateurs ne se nourrissent que de fruits (fructivores) ou que de fruits et de légumes (frugivores).

A l'instar de certains végétariens, les crudivores suppriment le petit déjeuner ou se contentent d'un fruit ou d'une boisson (eau, jus de fruit).

Bien que les personnes interrogées s'efforcent de présenter des menus dans les livres de recette qu'elles écrivent, dans les cours qu'elles donnent et dans les invitations qu'elles organisent, leurs repas s'apparentent souvent à des mono-diètes: un dîner de fruits ou un autre de légumes et de graines germées. Souvent dressées sur un buffet, les agapes crudivores ne connaissent pas toujours une succession ordonnée de plats. Il est cependant possible d'analyser ce qu'un mangeur peut mettre dans son assiette au cours du repas et non pas la composition de chaque plat disposé sur la table de service. L'individualisation et la variation du contenu de chaque assiette sont en effet encouragées par les crudivores. Chacun doit se servir en fonction de son «instinct», instinct qui reflète les besoins personnels de l'organisme.

Le tableau d'analyse ne donne pas d'exemples précis d'aliments car leur variété peut se révéler très grande et recouvre les végétaux consommés généralement par les végétariens. Il n'y a pas de distinction entre le chaud et le froid puisque les aliments ne sont jamais cuits. Comme pour les végétariens non crudivores, le terme de salé renvoie à des aliments à la saveur salée et non à des mets auxquels on aurait ajouté du sel.

Une assiette (1) peut se composer de fruits, d'oléagineux, de graines, parfois de fleurs comestibles: roses, capucines, soucis, primevères, géraniums, etc. La table regorge souvent de fruits exotiques. Cependant, depuis quelque années, les crudivores, comme les autres végétariens et végétaliens, insistent, au moins théoriquement, sur la provenance autochtone et saisonnière des produits. Pour être correctement «relié» à l'environnement dans lequel on vit, il faut manger des aliments qui en sont issus.

Selon sa faim et son envie, le mangeur se prépare ensuite une deuxième assiette (2) remplie de légumes, de graines germées et de jeunes pousses. Plusieurs légumes s'offrent grossièrement découpés, d'autres sont présentés sous forme de purées, de mousses, de boulettes, de rouleaux fourrés, de soupe, etc. Un légume émincé et un oléagineux haché, mélangés à de l'huile, du citron et des herbes fraîches, constituent les ingrédients d'une des sauces – facultatives et servies séparément –, qui nappent les aliments de cette seconde assiette. Une partie des légumes est souvent lacto-fermentée.

Des fruits réduits en purée et mélangés à du fromage blanc ou une mousse de graines germées avec du caroube, voilà deux desserts qu'un informateur pourrait déposer sur une troisième assiette (3). Il s'agit de fruits frais ou de produits quelque peu élaborés. Dans l'esprit des crudivores, les aliments qui nourrissent doivent se rapprocher de leur état brut. Le dessert ne se soumet pas à cette règle, car il remplit plutôt un rôle de distraction festive. C'est d'ailleurs le seul met dont la substance et l'élément central sont toujours confondus, et qui se compose parfois d'un sous-produit d'origine animale (fromage blanc).

Comme dans le cas du végétarisme, les notions de base et de centre s'appliquent mal aux repas crudivores: les légumes et les fruits forment la base et le centre du repas auxquels une garniture et une décoration peuvent venir s'ajouter. Cette garniture – ici des graines germées et/ou des oléagineux – peut être quantitativement aussi importante que le centre et la base. Dans la deuxième assiette (2), aucune distinction ne peut être faite entre le centre, la base et la garniture. Le terme de

garniture doit donc se comprendre, surtout chez les crudivores, comme un complément et une association indispensables tant du point de vue gustatif et symbolique que sur le plan esthétique et nutritionnel, les crudivores végétariens et végétaliens devant combiner leurs aliments avec beaucoup de soin pour arriver à un taux de protéines suffisant. Cette association d'éléments devrait être aussi percue en relation avec les autres repas: théoriquement un élément manquant au dîner devrait apparaître au repas du soir.

Pour un déjeuner de fête, les crudivores tendent à multiplier les préparations où la base et le centre sont confondus. Certains végétaux apparaissent – à cette occasion – comme une «vraie» garniture, c'est-à-dire comme éléments de décoration: fleurs, légumes ou fruits découpés selon des motifs géométriques.

On passe des aliments n'ayant subi que des opérations de tri, de nettoyage et éventuellement d'épluchage (assiette 1) à de subtiles mélanges de denrées disposées dans une habile alternance de couleurs et de formes (assiette 2 et 3). La construction des plats «salés» relève d'une géométrie savante, mais aérée, tandis que celle des desserts mêle masse compacte et décorations de surface. L'aspect visuel des plats exposés apparaît comme fondamental. Une table recouverte d'une nappe et de serviettes colorées dans une dominante de jaune, d'orange et de beige, un espace fleuri par des bouquets et des plantes vertes, une pièce éclairée par des bougies et un lampadaire répandant une lumière orangée, complètent la mise en scène.

Les crudivores savent aussi, plus encore que les végétariens, inventer, à partir d'anciennes traditions réelles ou imaginaires et d'après des recettes exotiques, des produits de substitutions aux préparations omnivores. Ils appellent «pains esséniens» des galettes confectionnées avec des céréales germées, broyées et assaisonnées de divers ingrédients (fruits, oignons, épices, oléagineux moulus), puis séchées, soit au soleil, soit à la chaleur d'une ampoule placée dans un grand carton ou dans un four. Si ce séchage constitue le seul moyen efficace de donner une forme compacte aux galettes, il n'est pas pour autant considéré comme une forme de cuisson puisque l'aliment n'est pour ainsi dire pas chauffé et que l'opération est «douce» et lente.

Des graines germées, réduites en purée, fermentées et séchées permettent de réaliser des «fromages végétaux». D'autres graines germées écrasées et réduites en jus voisinent avec des «laits» fabriqués à partir d'oléagineux. Ces boissons se prennent généralement entre les repas ou servent de base aux sauces.

Exemple d'analyse structurale d'un repas crudivore

séquences assiettes	mode	structure	éléments
assiette 1	cru / brut solide / tendre doux sec / humide	base = centre garniture /association	fruits oléagineux graines fleurs
assiette 2	cru / brut et transformé croquant solide liquide salé acide /amer mousseux humide solide amer /acide	base = centre garniture / association nappage *dressing* base = centre garniture / association	légumes émincés graines germées huile + ingrédients légumes et graines germées réduits en mousse / purée légumes lacto-fermentés
assiette 3	cru transformé doux mousseux liquide lié	base > confondus élément central base > confondus élément central	fromage blanc fruits frais en purée graines germées en purée caroube

L'élément liquide n'est guère présent dans les menus crudivores qu'ils soient festifs ou frugaux. Les informateurs considèrent les soupes (non cuites évidemment) comme un mélange superflu de divers éléments. La «soupe cosmique» (inspirée de celle proposée par la spécialiste crudivore Ann Wigmore) qui sert parfois d'entrée (à la place des fruits) et qui se compose de graines germées, de jeunes pousses, de légumes, de fromage végétal et d'avocat, connaît néanmoins un certain succès.

En vertu de l'incompatibilité digestive supposée de certains aliments, tous les mélanges ne sont pas permis. Ainsi déconseille-t-on souvent l'association des fruits et des légumes, des fruits et des légumineuses germées, des fruits doux et des fruits acides.

Le modèle de référence du repas non festif diverge selon les informateurs. Certains éliminent des séquences. L'assiette de fruits disparaît souvent pour être consommée entre les repas ou lors d'un déjeuner composé d'un plat unique. L'assiette de légumes (2) peut être réduite à la structure base/centre tandis que l'assiette de desserts (3) semble souvent superflue. Les deux premières assiettes (1 et 2) peuvent faire l'objet d'une consommation séparée, l'une à midi, l'autre le soir.

Pour d'autres, la nourriture idéale devrait se réduire à l'ingestion d'une seule catégorie d'aliment par repas (le même légume ou fruit, consommé en quantité modérée).

Si l'on se réfère au fameux triangle culinaire élaboré par Claude Lévi-Strauss (1965)[1], on constate que chez les crudivores le cru renvoie évidemment au pôle de la nature. En revanche, il n'est pas connoté négativement (grossier, vert, immature, hardi, etc.). Il est au contraire, comme chez les autres végétariens, qualifié de pur, d'accompli, de mûr. Il est perçu comme n'ayant pas fait l'objet de transformations culturelles alors qu'il a en réalité bien souvent été soumis à des opérations de nettoyage, de broyage ou de mixage. En outre, ces aliments crus sont souvent servis dans des plats ou des récipients, objets de médiation culturelle. En somme, au cru consommé par les crudivores correspond des qualités généralement attribuées au cuit des omnivores et au pôle culturel.

[1] Voir aussi Lévi-Strauss (1964, 1968). Sur les critiques suscitées par ce triangle, se référer par exemple à Dournes (1969), Lehrer (1972), Leach (1974) et Goody (1984).

i. Végétarisme, végétalisme, crudivorisme: les aliments valorisés, autorisés et interdits

Si les céréales et les légumineuses ont beaucoup d'importance pour les végétariens et les végétaliens, notamment parce qu'ils font office de substitut aux produits carnés et apportent une bonne partie des protéines nécessaires à l'équilibre alimentaire, il convient de noter que, du point de vue symbolique, les légumes et les fruits ont autant, voire presque plus d'importance, parce qu'ils évoquent une relation imaginée comme directe avec la terre nourricière et le cosmos, en bref avec un environnement conçu comme naturel et pas ou peu travaillé par l'homme.

Les végétariens, les végétaliens et les crudivores classent leur nourriture en aliments «morts» ou «vivants», selon qu'ils s'approchent ou s'éloignent de leur état brut, ou plutôt considéré comme brut (même un légume consommé avec le moins d'apprêt possible a nécessité des opérations de production, tri, stockage, nettoyage, épluchage, etc.).

L'aliment s'approche donc de l'idéal s'il a été cuit avec douceur et cuisiné avec le moins d'apprêt et de corps gras possible, sauf en cas de repas festifs. Ainsi est-il «léger» et rend-il «léger».

L'aliment doit aussi être complet, c'est-à-dire non raffiné dans le cas des céréales. Un aliment complet est non carencé: il doit contenir, en lui-même et en association avec d'autres, un ensemble de substances essentielles à l'organisme: glucides, lipides (en petite quantité), protéines[1], sels minéraux, oligo-éléments, etc. Un aliment complet est supposé offrir une palette de nutriments qui devraient être entièrement assimilés par l'organisme, à l'exception des substance de lest (son provenant du péricarpe des grains, fibres végétales, etc.) nécessaires à une bonne évacuation des intestins, donc à un corps «propre» et «pur» auquel les végétariens portent une grande attention. Dans l'esprit végétarien, l'aliment complet est écologique. D'une part, il ne provoque pas d'accumulation superflue: du fait de sa faible teneur en lipides, il devrait empêcher la constitution de dépôts graisseux. «Propre» et «pur», le corps végétarien est aussi lisse et mince. D'autre part, la consommation d'aliments complets ne devrait pas engendrer de gaspillage: tous les éléments nutritifs sont absorbés par l'organisme, tandis que les

[1] Les végétariens emploient rarement ces trois premiers termes car ils semblent aller de soi et font référence à la diététique conventionnelle dont les végétariens se démarquent. Ils utilisent en revanche, les termes de vitamines et surtout ceux de sels minéraux et d'oligo-éléments. Ces derniers sont très recherchés et occupent une place importante, par exemple dans les soins homéopathiques.

matières fécales sont souvent recyclées comme engrais. En tant qu'émanation du «cosmos» et de la «terre nourricière», l'aliment est encore relié à une dimension temporelle: il est achevé, il a accompli un long cycle de culture avant d'être cueilli à maturité. La notion de complétude renvoie enfin à celle de holisme (du grec *holos* «entier»): cette façon de considérer les choses comme formant un tout se retrouve très souvent dans les énoncés et les pratiques des végétariens. En matière culinaire, les aliments doivent être – simultanément ou séparément – consommés dans leur globalité (racines, feuilles, fruit, etc.).

Les aliments valorisé seront dès lors ceux qui lient le plus les végétariens à cette nature idéalisée: les fruits qui les rapprochent de ce monde pensé comme non domestiqué, puis les légumes «sauvages» ou cultivés, et, enfin, les céréales, plus cultivées encore.

Pour que la relation intime entre le mangeur, l'aliment et la nature suprême que représente le cosmos s'établisse correctement, il faut encore que certains critères soient respectés. L'aliment complet doit être intact et intègre. Les céréales, les légumes et les fruits ne doivent pas être «pollués» par des pesticides, des engrais et des additifs. Selon les végétariens, ils perdent également leur valeur s'ils sont cultivés sous serre ou hors-sol sur des substrats de terre (laine de roche ou tourbe) et à l'aide de diverses solutions nutritives. Ces aliments sont condamnés comme impurs, comme malsains, mais aussi comme «dénaturés», c'est-à-dire comme privés des «ondes» qui auraient pu permettre de «vibrer» avec la nature. Les végétaux consommés doivent encore être de saison, d'une part parce qu'ils sont tenus pour plus adaptés au climat et aux nécessités énergétiques de la période de l'année où ils sont récoltés et, de l'autre, parce qu'ils permettent d'éviter certains échanges Nord-Sud jugés inégalitaires. Et, par-dessus tout, l'aliment saisonnier autochtone place le mangeur sur la «bonne longueur d'onde» pour «communiquer» avec l'environnement naturel.

Aux yeux et au goût des informateurs, les aliments qui faillissent aux critères positifs énumérés précédemment perdent presque toutes leurs qualités et leur force symbolique. Le summum de l'aliment «dénaturé» réside dans le produit carné. Les végétariens aiment en effet à se concevoir comme des consommateurs au premier degré: manger de la viande signifie pour eux consommer des plantes et des graines à travers l'ingestion qu'en a faite un animal. Outre leur volonté de respecter la vie animale, ils pensent que la consommation au second degré éloigne de la nature. Par ailleurs les produits carnés et les sous-produits

Les fruits, les légumes et les céréales dans le système alimentaire végétarien.

	Fruits	Légumes	Céréales et légumineuses
Mode de consommation	Cru et entier souvent non épluché. Prisé en dehors des repas, consommé sans être associé à d'autres aliments: complétude se suffit à lui-même.	Cru ou cuit, entier ou morcelé, souvent épluché, découpé, transformé, voire apprêté. Inclu dans les repas, consommé seul ou en association avec d'autres légumes et/ou aliments.	cru, germé et cuit entier, en flocons, etc. transformé, apprêté Inclu dans le repas, seul ou en association avec d'autres légumes et/ou aliments
Manières de table	Contact direct: mangé avec les mains sans couverts. Convivialité: peut être offert tel quel.	Contact indirect: mangé avec des couverts, parfois avec les mains. Convivialité: doit être préparé pour être offert.	Contact indirect: mangé avec des couverts Convivialité: doit être préparé pour être offert.
Choix et rôle substitutif	Souvent choisi "par instinct", "pour le plaisir"... Substitut des friandises.	Souvent choisi pour "l'équilibre du repas", pour ses "qualités nutritives" et selon la saison. Substitut des snacks (parfois).	Souvent choisi pour "l'équilibre du repas", substitut des produits carnés. Substitut des produits carnés.
Perceptions gustatives	Sucre. Odeur et saveur *souvent mentionnées*, saveur à dominante sucrée.	Saveur et texture *souvent mentionnées*, saveurs diverses.	Saveur et texture *souvent mentionnées* saveurs diverses "neutres", amères, sucrées.
Associations et représentations symboliques	Couleurs "chaudes" teintes diverses mais association fréquente à la couleur rouge et orange. Pensé comme naturel et édénique. Calendrier précis des saisons, été. Souvent exotique. Aliment aérien, céleste associé à l' "arbre de vie". Légèreté / vitalité	Couleurs "froides", teintes diverses mais association fréquente à la couleur verte. Pensé comme naturel et domestiqué. Calendrier précis des saisons, printemps. Souvent autochtone. Aliment terrestre associé à la " terre nourricière" Légèreté / vitalité	Couleurs "neutres" teintes diverses mais association fréquente à la couleur brune. Pensé comme domestiqué. Calendrier précis des saisons, hiver. Souvent autochtone. Aliment terrestre associé à la " terre nourricière" Vitalité / force

animaux concentrent des toxines et des produits chimiques introduits tout au long de la chaîne alimentaire. Par exemple: pesticides pour le fourrage que consomment le bœuf ou la vache, médicaments pour ces bovidés et substances conservatrices dans les produits tirés de ceux-ci (viande, lait, fromage, etc.). «Même un légume issu de culture non biologique ne concentre pas autant de toxines», explique une informatrice.

Les fruits, les légumes et les céréales peuvent être situés sur un tableau (page précédente) qui permet d'en dégager différentes caractéristiques. Ce tableau est fondé sur ce que mes interlocuteurs disent des fruits, des légumes et des céréales qu'ils consomment. Certaines dimensions sont évoquées explicitement, d'autres se dégagent plus implicitement de l'ensemble des propos et de l'analyse globale du système végétarien. Ce type de schématisation doit être appréhendé avec beaucoup de précautions, certains qualificatifs attribués aux fruits pourraient par exemple s'appliquer à des légumes: la carotte, de couleur orangée, a une saveur sucrée et est souvent grignotée, avec les mains, entre les repas, pas ou peu épluchée. A l'inverse, certains fruits nécessitent un épluchage, voire l'usage de couverts; ils peuvent êtres riches en eau et leur saveur peu sucrée, voire franchement acide et/ou amère.

En raison de leur caractéristique crue et brute, les fruits sont considérés comme plus «vivants» et sont donc connotés plus positivement que les légumes. En revanche, à cause de leur forte teneur en sucre, ils peuvent être parfois jugés comme moins «légers». C'est un reproche fréquemment attribué à la banane, dont la pulpe est de surcroît considérée comme trop compacte et farineuse, qualité qui s'oppose au «croquant» que les végétariens recherchent souvent dans leur alimentation. Mes interlocuteurs redoutent souvent la provenance trop exotique des fruits, tandis qu'ils apprécient le caractère autochtone de la plupart des légumes.

Les graines germées bénéficient d'un statut un peu intermédiaire entre les légumes et les fruits. Du fait de leur style de consommation et de certaines de leur qualités gustatives, elles se rapprocheraient des premiers, tandis que sur le plan de la crudité et de la complétude, elles s'associeraient aux seconds. C'est l'aliment en germination, qui capte le mieux «l'énergie» de la nature en général et celle de la «terre

nourricière» en particulier[1]. Dans l'optique végétarienne, végétalienne et crudivore, un aliment qui peut reproduire la vie transmet magiquement ses propriétés vitalisantes à l'organisme qui l'ingère. Selon les informateurs, il s'agit d'un apport qui dépasse de loin le gain vitaminique et calorique. Actuellement, les graines germées représentent un des plus importants symboles végétariens de la vitalité des aliments.

Notons enfin que les valeurs positives ou négatives attribuées aux diverses dimensions prises en compte varient selon les régimes: les végétaliens et les crudivores attacheront plus d'importance aux légumes et aux fruits qu'aux céréales, tandis que les végétariens les placeront plus ou moins sur la même échelle de valeur.

En résumé, la classification de la nourriture en terme d'aliments valorisés, autorisés, évités et interdits repose d'une part sur leurs critères de proximité réelle ou imaginaire avec la nature et, de l'autre, sur celui de leur vitalité ou toxicité.

Ainsi que nous l'avons vu, plus un aliment s'éloigne de son état brut ou supposé tel, moins il est évalué positivement. Les fruits, les légumes et les céréales font l'objet de catégorisations diversifiées, mais sont globalement valorisés pour leur «naturel» et considérés comme vivants.

Les aliments qui font l'objet de nombreuses transformations, en particulier ceux qui subissent des processus de raffinage, sont évités. Les céréales non complètes sont très déconsidérées. Le sucre blanc et les produits qui en contiennent sont interdits, considérés comme artificiels et morts. Leur toxicité est cependant différente de celle qui est associée aux produits carnés, relevant eux de l'interdiction absolue parce que liés «au meurtre», au «cadavre» et à l'éloignement maximal de la nature.

En somme, un aliment est valorisé et considéré comme sain et conforme à l'idéal végétarien, s'il ne repose pas sur un interdit (les produits carnés) ou un évitement (les sous-produits animaux). Il concentre en outre un certain nombre de qualités et d'états – naturel, biologique, complet, brut, autochtone – qui se renforcent les uns les autres. Ainsi peut-il être tenu pour vivant.

---

[1] Certaines populations végétariennes non occidentales rejettent au contraire les aliments qui contiennent en eux-mêmes des germes de reproduction. En Inde, les Jaïna (étudiés par Mahias 1981) ne consomment par exemple ni tomates, ni aubergines, afin de ne pas détruire une vie en devenir.

Cette notion de vitalité est paradoxale puisque les végétariens la condamnent («on ne mange pas ce qui contient une vie») et la recherchent à la fois. En fait, il faut distinguer entre ce qui nécessite un abattage (et donc meurt après avoir été vivant) et ce qui n'est tiré que d'une cueillette ou d'une récolte sans devoir être mis à mort. Le «vivant» végétarien est végétal et ne fait pas l'objet d'un «meurtre» puisque les plantes ne sont pas perçues comme douées d'une vie «animée». Le «vivant» végétarien «vibre» d'énergies non humaines, mais «cosmiques» ou «divines»: il tire sa vitalité de forces terrestres (humus) et de forces célestes (lumière, eau). «Label Lumière», telle est par exemple l'appellation qualifiant «l'alimentation vivante» dans un tract proposant des cours d'alimentation crue (février 1993). Les fruits symbolisent les forces célestes tandis que les légumes, les légumineuses et les céréales réfèrent plus directement aux forces terrestres.

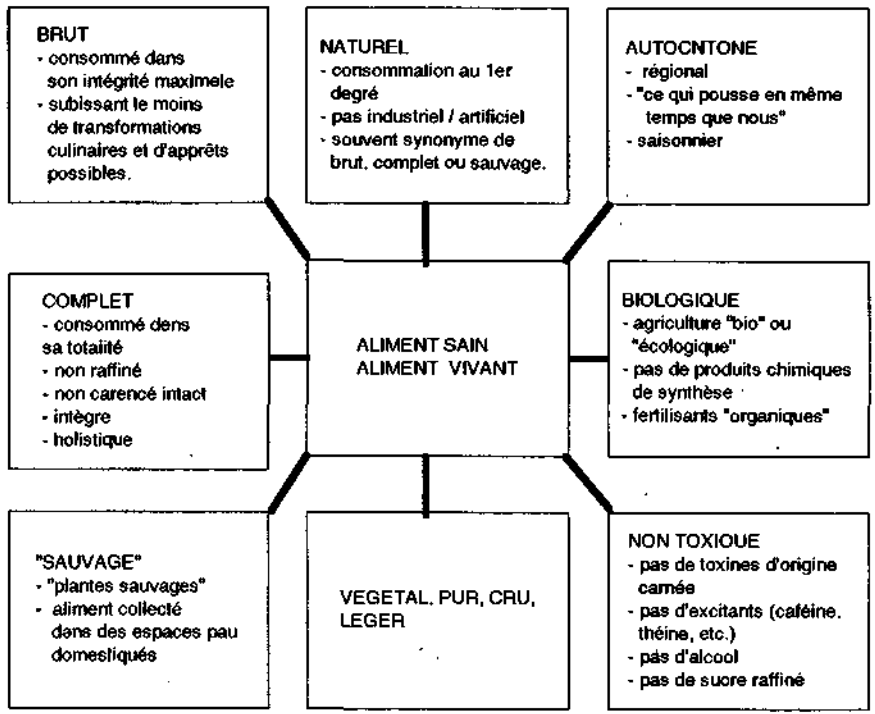
Dans l'idéal, l'aliment végétarien ne devrait pas être cuit puisque la cuisson élimine en grande partie sa vitalité. Par analogie au «meurtre animal», la cuisson «tue» les aliments. Elle ne peut cependant pas être considérée comme équivalente au «meurtre» (il n'y pas suppression d'une vie animée) et ne repose pas sur un interdit (sauf chez les crudivores). La vitalité végétarienne se caractérise aussi par des qualités attribuées communément à la vie: couleurs vives dans une dominante ensoleillée, couleur verte, jeunesse (mais non immaturité), légèreté, fraîcheur, texture croquante. Ces qualités sont plus souvent utilisées pour décrire les végétaux que les sous-produits animaux.

Le système végétarien se différencie et se rapproche à la fois du système omnivore (qu'il faudrait bien entendu considérer dans sa diversité). D'une part, le système culinaire végétarien reprend des aliments consommés dans le système omnivore (fruits, légumes, céréales). Mais il continue à être marqué par le système omnivore sur deux plans: la structure globale du repas, souvent composée de deux ou trois séquences (entrée, plat principal et/ou dessert[1]), et le vocabulaire, puisque des préparations végétariennes reçoivent une appellation qui renvoie à celle des produits carnés. Il n'en demeure pas moins que l'interdit fondamental de la chair animale implique une réorganisation de la structure de chaque séquence du repas, l'aliment carné ne s'instaurant plus comme l'élément central de celui-ci.

---

[1] Une séquence composée de fromages servis avant le dessert est très rare chez les végétariens mais apparaît plus souvent chez les omnivores.

Ce que sain veut dire



Les aliments consommés par les végétariens sont considérés comme sains et opposés aux aliments malsains des omnivores: carnés, artificiels, industriels, chimiques, raffinés, aseptisés, cuits, excitants[1]. A l'exception des produits carnés, et des sous-produits animaux dans le cas des végétaliens, beaucoup d'aliments sont identiques à ceux que mangent les «omnivores», mais leur qualité est différente. Les végétariens introduisent aussi dans leur alimentation des produits pas ou peu connus des consommateurs «omnivores»: certaines céréales ou légumineuses, ainsi que des préparations spécifiques comme le tofu et tous les produits de substitution aux aliments évités ou dévalorisés (sucre, excitants, etc.).

3. Un corps pur

La nourriture est connotée positivement: elle est nécessaire au bon fonctionnement du corps et assure la connexion avec le cosmos. Pour la plupart des végétariens, elle constitue en outre une source de plaisir et de convivialité. Elle reste en même temps un objet de préoccupation, voire une source d'inquiétude.

a. Manger léger

Sauf en cas de festivité, il convient de manger «léger», c'est-à-dire des petites portions de faible contenu lipidique. Dans ce sens, les végétariens opposent les aliments «légers», «biologiques» et crus, donc «vivants», aux aliments «riches», «gras», «lourds», «cuits» et «morts» qu'utilisent les «carnivores». Les végétariens mangent léger pour se sentir légers. La nourriture ne doit pas traîner dans le corps. Le transit intestinal doit être fluide et rapide. Une masse alimentaire qui stagne dans les intestins entraîne putréfaction et toxines, il faut donc faciliter la digestion par une mastication prolongée. Comme en témoignent les énoncés, il s'agit de posséder un corps «propre», voire immaculé – vite libéré du travail énergétique de digestion, exempt de «toxines» et de graisses accumulées – pour pouvoir «vibrer avec la nature» et communiquer avec les autres ainsi qu'avec soi-même. Pour la plupart, ce souci de légèreté est indissociable de préoccupations sanitaires, voire morales, et se conforme aux règles de vitalité et de minceur que l'on retrouve à divers degrés dans notre société.

---

[1] Pour une description qui oppose un peu de la même façon les aliments sains (*health food*) aux malsains (*junk food*), voir Dubisch (1985: 73).

Manger léger

«La viande est rayée de ma vision... des frites à la place, c'est trop lourd, tandis qu'une salade, ça remonte» (1)

«La viande et la nourriture grasse peuvent rendre un peu insensible, rendre opaque certaines relations, en tout cas, moi, quand je mangeais beaucoup de fromages, de saucisses et de bière, etc., ma sensibilité par rapport aux autres était différente de celle que j'ai maintenant. Un corps décrassé, ça me permet théoriquement d'avoir une autre vie, et surtout dans les contacts avec les autres et dans la connaissance de moi; si j'ai encrassé mon corps par des aliments lourds, j'aurai plus de peine à aller de l'avant dans mon développement personnel, de savoir ce qui se passe en moi» (70)

«Vous ne pouvez pas pratiquer les arts martiaux si vous avez une débauche alimentaire, si vous avez un estomac lourd; si vous êtes constipé; pour faire l'amour non plus il ne faut pas avoir le ventre plein» (21)

«Au point de vue vibratoire, la longueur d'onde de la viande est très grande, celle des végétaux est très courte, donc la réceptivité, la communication avec les mystères de la vie sont plus faciles. Il faut manger peu. Lorsqu'une société mange beaucoup, elle s'endort» (19)

«Il faut manger le plus simplement possible: pas riche, pas gras, pas trop cuit» (8)

«Je surveille mon poids, la graisse physiologique correspond à une graisse psychologique» (20)

«Ici les gens sont lourds, ils bouffent trop, on est dans une société malade» (5, 7)

«Beaucoup de personnes mangent mal. Pour eux, la bouffe est une fuite des soucis, pour moi la vraie défense, c'est de manger peu, de découvrir des repas entièrement composés de fruits dans l'idée de manger léger... ça recouvre l'idée de la désintoxication, ça amène un rapport entre l'alimentation et un mode de pensée, une alimentation plus légère pour être plus clair dans sa tête» (16)

«Quand tu bouffes "végé", macro, n'importe quoi mais pas de bidoche, tu manges de moins en moins donc t'es moins gros. Moi ce qui m'a semblé au tout début, c'est que j'avais plus ce gros poids à l'estomac ou dans le ventre, tu sais après un repas, t'as une boule et tu mets deux heures à digérer, puis tu sens la digestion, tu es vaseuse, endormie» (2)

«Quand tu as de la peine à digérer, t'as ton moi qu'est dans l'estomac, t'es plus disponible, t'as envie de dormir ou tu te fermes; le végétarisme, ça contribue à avoir une certaine légèreté d'esprit» (3 et 17)

«Je ressens moins les signes de fatigue après un repas et j'ai une activité plus suivie» (15)

«Manger bien, c'est manger peu, mais aussi de qualité» (3)

«Je peux dire que dans les crises de boulimie qu'on a eues il y a quelques années, que vraiment la pensée devient brouillonne» (5 et 7)

«Dès que vous ne mangez plus de viande, vous voyez clair... notre nourriture idéale, ce pourrait être les fruits si on n'avait pas les intestins qui réclament des céréales. Dans x temps, des milliers d'années, on n'aura plus d'intestins, l'homme sera un autre être, il vivra d'amour et d'eau fraiche, il sera éthéré comme une fleur. Nous allons vers un but suprême» (21)

b. Les pratiques d'hygiène et de jeûne

Tous les végétariens, sauf ceux qui le sont de naissance, ont consommé des produits carnés avant leur changement d'alimentation. Il en reste une très forte volonté de purification du corps et de surveillance de ce qui y entre, volonté révélée par la diversité des pratiques d'hygiène et celle du vocabulaire utilisé pour les décrire: il faut se nettoyer, se désintoxiquer, éliminer, sortir, vider, épurer, évacuer, se décrasser, etc.

Les végétariens portent donc une grande attention aux «portes de sortie» (et d'entrée) du corps: bouche, nez, yeux, oreilles, pores de la peau, sexe, méat urinaire, anus, et aux émonctoires, c'est-à-dire les organes - principalement les reins et les poumons - qui permettent d'éliminer les substances inutiles formées au cours des processus de désassimilation.

Les pratiques d'hygiène se concentrent sur les techniques de nettoyage de l'intestin, soit par une poire à lavement, soit à l'aide d'une machine qui permet d'effectuer des «irrigations côloniques», c'est-à-dire un nettoyage du gros intestin. La Fondation Soleil dispose d'une liste d'adresses des personnes - des femmes - qui possèdent la machine et procèdent à ce travail de nettoyage.

Appartenant à une catégorie plus vaste qui est celle de la privation volontaire (Pachet 1996) de tout ce qui apparaît comme indispensable à la vie (nourriture, boisson, sommeil, parole), les techniques de jeûne sont utilisées par les végétariens à des fins sanitaires (épuration sporadique en guise de prévention de la maladie) et à des fins thérapeutiques (jeûne prolongé pour guérir d'une altération physique ou psychique). Les végétariens font également usage de ces techniques dans un cadre qui dépasse les préoccupations sanitaires pour s'assimiler à un désir d'expérimentation sur soi-même dans un but de perfectionnement physique et psychique. Dans l'optique végétarienne, le jeûne permet le nettoyage du corps et de l'âme. Il permet aussi de marquer une pause dans la sociabilité, de s'abstraire du monde et de ses contingences. Notons enfin que ces pratiques s'associent à la privation, à la mortification, au contrôle de soi, mais aussi à la jouissance de la privation et à des phénomènes d'ivresse spirituelle.

Les jeûnes de courte durée consistent à supprimer un repas par jour ou toute alimentation solide pendant un, deux ou trois jours. De l'eau et des tisanes ou, plus rarement, de l'eau et des bouillons de légumes hydratent le jeûneur. Des jeûnes plus longs, précédés et suivis d'une

nourriture frugale, existent également. Les jeûnes s'effectuent individuellement, isolément ou collectivement sous la houlette d'un thérapeute ou d'un guide spirituel. Les végétariens choisissent de jeûner chez eux ou de se rendre dans des centres de cure où l'aspect sanitaire et médical du jeûne est accentué. Ils peuvent également jeûner dans des centres de rencontre et de méditation qui insistent, quant à eux, sur les aspects corpororels et spirituels de la pratique. Sur le plan médical, les différentes techniques de jeûne sont utilisées à des fins de purification (purification de l'«ancienne» alimentation carnée), de prévention (conservation «d'un corps propre, pur et apte à réagir en cas de maladie») et de thérapie (détourner les énergies nécessaires à la digestion pour les consacrer à une lutte contre les toxines qui ont provoqué la maladie). Ces pratiques se rencontrent plus souvent chez les végétariens que chez les adhérents à la macrobiotique qui n'ont recours que dans de rares cas de maladie ou d'ascèse à un régime à base de riz complet uniquement.

Dans *Holy feast and holy fast*, Caroline W. Bynum analyse des formes féminines et religieuses de jeûne au Moyen-Age et montre comment, du fait d'une spécificité biologique (grossesse, allaitement), la tâche de nourricière est traditionnellement dévolue aux femmes. Elle explique que les pratiques de jeûne ne représentent pas une sorte de torture imposée à soi-même, mais plutôt une voie de fusion avec le Christ. C'est un acte de compassion, d'imitation de la souffrance du Christ comme de celle de l'humanité, une façon de racheter le monde et de se sauver soi-même. La nourriture étant avant tout une ressource féminine, elle constitue aussi un moyen efficace de contrôler son corps et de contrôler les circonstances extérieures, voire de les manipuler. Ces jeûneuses médiévales tentent plus que toutes les autres femmes de surveiller les frontières de leur corps, de maîtriser leurs sensations, leur sexualité et leur capacité de reproduction. Elles exercent également un contrôle sur leur environnement familial et social: parents, maris, enfants et supérieurs religieux sont concernés à un titre ou à un autre par le jeûne de ces femmes. Pour une famille de riches marchands, le jeûne d'une épouse ou d'une jeune fille s'assimile à une critique de la réussite et des valeurs familiales aussi bien qu'à un rappel de l'importance du Christ et de la charité qu'il prône. Par la distribution de nourriture qu'elles encouragent, ces femmes permettent parfois à leur famille de se déculpabiliser de la richesse accumulée. D'après Bynum, le jeûne féminin médiéval ne correspond pas à une forme de dualisme simple entre l'âme et le corps ni à un rejet de ce dernier dans son

entier. C'est avec le corps et en explorant toutes les possibilités de la chair (flagellation y comprise) que ces femmes participent à la souffrance du Christ, l'imitent et sauvent d'autres corps. Elles distribuent d'ailleurs une nourriture à la fois matérielle (ce qu'elles ne mangent pas et ce qu'elles forcent leur famille à offrir) et spirituelle (la *vicarious communion*, le fait de donner à d'autres la communion dont elles auraient pu bénéficier). En somme, ces femmes nient leur rôle ordinaire de nourricière et deviennent elles-mêmes nourriture, soit indirectement en distribuant des vivres, soit directement lorsque de leur corps suintent des fluides miraculeux tels que l'huile, le lait, la salive douce, etc.

Par rapport aux jeûnes médiévaux décrits par Bynum, le jeûne végétarien d'aujourd'hui ne me semble pas typiquement féminin même si le végétarisme apparaît comme une pratique aux dimensions plutôt féminines et même s'il correspond aussi à une forme de recomposition identitaire dans un contexte historique certes différent. Il n'est pas immédiatement religieux non plus mais se trouve souvent associé à des recherches d'ordre spirituel. Bien qu'il corresponde avant tout à une démarche largement individuelle, le jeûne végétarien présente quelques composantes altruistes.

Par la privation de toute nourriture (et bien entendu d'alimentation carnée) qu'il implique, le jeûne apparaît d'abord comme la forme exacerbée de la compassion envers la gent animale. Indirectement, il rappelle ensuite que les végétariens tentent d'établir des rapports Nord-Sud équilibrés qui empêcheraient qu'une moitié de la planète se nourrisse aux dépens de l'autre (sur le jeûne comme moyen de pression et comme forme de boycott, lire Centlivres 1996 et Pachet 1996). Enfin le jeûne et les moments de méditation qui s'y associent devraient également permettre de créer – ainsi que l'affirment par exemple les adeptes de la Méditation transcendantale (Matter 1983) – une atmosphère de «vibrations» favorables à la paix dans le monde.

Les végétariens jeûnent loin d'un environnement urbain considéré comme pollué. A la campagne, au bord de la mer, à la montagne, ils pratiquent des exercices de marche, de respiration, de natation qui les mettent en contact répété avec des éléments naturels (terre, air, eau, soleil...), purificateurs et médiateurs d'un lien avec le cosmos, la surnature. Le jeûne est donc également conçu comme un moment favorisant un rapport privilégié avec la nature comme entité concrète et comme réceptacle d'entités supérieures ou divines.

Finalement, le jeûne est un acte propitiatoire. C'est un prolongement du manger «léger» et du manger «juste» (de façon égalitaire, sans prétériter une espèce, les animaux, et d'autres êtres humains, les habitants du tiers-monde). En mangeant sainement et en ponctuant leur régime de pauses sans alimentation, les végétariens espèrent être récompensés, c'est-à-dire bénéficier d'une bonne santé physique et psychique et, en fin de compte, éloigner le spectre de la mort.

Les pratiques de jeûne constituent les seules expériences d'ivresse du corps et de l'esprit, voire de l'âme que l'on m'a décrites. Beaucoup de végétariens m'ont en effet parlé des effets particuliers qu'ils ont ressentis pendant un jeûne: sentiment intense de légèreté, d'effacement des limites entre soi et l'extérieur, tout en ayant l'impression de mieux se fondre dans l'espace, perception accrue des objets extérieurs, vision ou révélation de choses cachées et développement de pensées spirituelles, un certain nombre d'impressions que mentionnent aussi ceux qui consomment des psychotropes. Ces sensations sont longuement décrites et connotées positivement. L'expérience du jeûne et du contact avec le spirituel ou le divin est décrite avec les mots de l'ivresse provoquée par le vin ou d'autres psychotropes. Mais pour paraphraser Jean-Pierre Albert (1991), je dirai que les végétariens recherchent non pas le vin sans l'ivresse, mais l'ivresse sans le vin. L'expérience de cette ivresse spirituelle se fonde sur l'expérience concrète de l'ivresse charnelle. L'ivresse du jeûne n'est pas désincarnée, elle est recherchée pour le débordement et la perte des repères qu'elle implique en même temps qu'elle repose sur le contrôle de soi. Elle correspond en somme à un désir de se perdre pour mieux se retrouver.

Comme l'explique Véronique Nahoum-Grappe (1993), la séquence vertigineuse peut être à la fois associée à une préférence pour le haut, à des valeurs moralement élevées et au plaisir anticipé de la chute, dangereuse, maléfique et immorale. Chez les végétariens, les conduites d'ivresse spirituelles et corporelles et celles de vertige coexistent avec une peur et un refus de la chute, du laisser-aller et des plaisirs immédiats. Ces conduites apparaissent donc comme le signe d'une maîtrise corporelle importante dont le but ultime correspondrait à une fusion de tout l'être avec le cosmos.

c. Economie, récupération et recyclage

Les représentations et les pratiques alimentaires et corporelles des végétariens ne s'articulent pourtant pas que sur le registre de l'élimi-

nation et de l'évacuation. Quelques techniques cherchent au contraire à empêcher l'élimination ou la perte de certains éléments. Dans ce cas, l'accent est mis sur la «complémentation» (utilisation de compléments alimentaires), sur l'auto-réabsorption, la récupération et le recyclage.

Les végétariens se soucient de tous les éléments, les oligo-éléments par exemple, qui pourraient leur faire défaut et pallient ces manques par des cures de certains produits ou la consommation de compléments alimentaires spécifiques. Ces nutriments pouvant être absorbés sans peine sont appréciés surtout s'ils incitent à un comportement vif mais dénué d'excitation, un comportement qui favorise l'énergie, l'attention au monde, à soi et aux autres.

Une des cures pratiquée depuis peu par certains végétariens est l'urinothérapie (soin par «l'eau de vie ou amaroli») qui consiste à boire un peu de sa propre urine pure ou mélangée à un autre liquide. Dans le semainier qu'il a rempli, un informateur végétalien crudivore (44), note qu'il boit un verre d'amaroli tous les jours en guise de petit déjeuner. Cette thérapie attribuée notamment à la médecine ayurvédique[1] est encore vivace en Inde et au Japon. Pour les végétariens occidentaux qui la pratiquent, elle recouvre différents buts de prévention et de guérison. Les pratiquants pensent notamment à l'auto-immunisation contre certaines maladies par «réinjection» de quelques éventuelles toxines pour mieux résister à la maladie qui pourrait se développer. Ils cherchent à encourager l'organisme à réagir à des anticorps, par ingestion d'une sorte de vaccin personnel. Ils pensent aussi à la récupération de certaines vitamines ou sels qui partiraient inutilement dans l'urine. Des motivations plus psychologiques entrent aussi en ligne de compte: l'urinothérapie permet «d'apprendre à apprécier positivement tout ce que le corps produit». Cette technique a également une fonction de contrôle: en testant le goût de ses urines, le curiste devient plus attentif à sa manière de se nourrir, il se sent plus responsable de l'état de son corps, il contrôle son alimentation, ses écarts par rapport à la ligne fixée.

On pourrait aussi rapprocher cette technique de la peur de l'ingestion d'un aliment toxique, peur que l'on retrouve chez presque tous les mangeurs et qui est particulièrement développée chez les végétariens. En somme, l'urinothérapie s'apparente à une sorte d'auto-consom-

[1] Sur les transformations de l'Ayurvéda en Occident dans les pratiques thérapeutiques et spirituelles parallèles, lire Zimmermann (1993 et 1995).

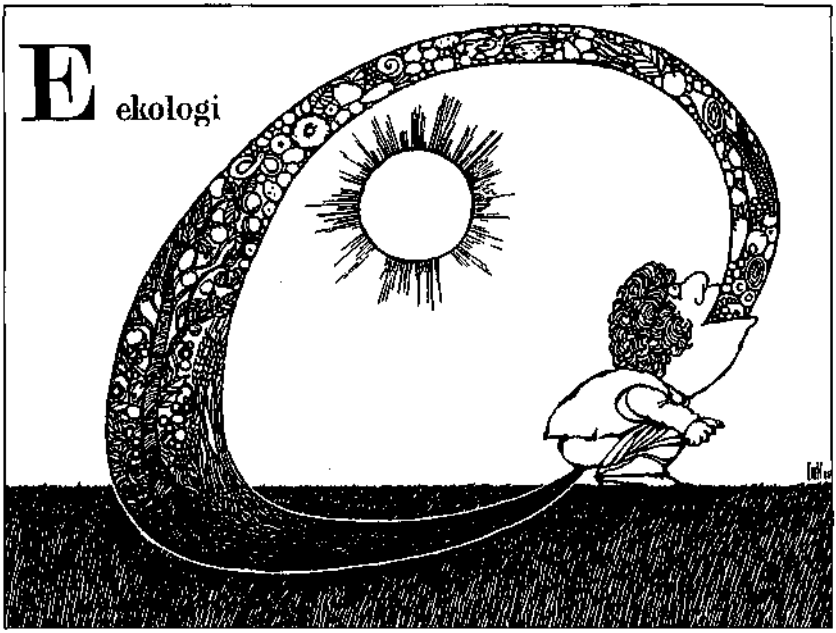
mation, où se manger soi-même semble moins dangereux que d'ingérer ce qui provient de l'extérieur du corps...

En guise de cures ou de pratique quotidienne, l'urinothérapie ne suscite l'intérêt que d'une minorité de végétariens. Lorsque l'on en parle, d'aucuns sont même dégoûtés par cette technique et trouvent qu'elle va à l'encontre de leurs désirs d'élimination et de purification.

Sur le plan de la sexualité, on peut distinguer trois attitudes. La sexualité et les plaisirs charnels en général, peuvent représenter une manière d'utiliser ses forces physiques et ses capacités perceptives afin qu'en dernier lieu corps et esprit vivent en harmonie. C'est généralement la position adoptée par les jeunes. La sexualité peut aussi être considérée comme une perte d'énergie précieuse, une manière de se détourner d'une vraie recherche spirituelle. Dès lors, la relation sexuelle doit être impérativement l'occasion d'une communication avec autrui et non une simple opportunité de prendre du plaisir. Dans ce cas, on retrouve souvent l'idée propre aux «techniques de longue vie» que l'éjaculation masculine correspond à une perte d'énergie précieuse et qu'elle sera évitée par la pratique d'exercices particuliers empruntés au yoga ou à d'autres traditions d'origine orientale. Cette dernière forme de représentation de la sexualité constitue un autre exemple du modèle d'économie et de conservation auquel se soumettent les végétariens. Enfin, pour quelques-uns, la sexualité est assimilée aux plaisirs de la chair. Certains végétariens apparentent le plaisir gustatif et le plaisir sexuel aux «bas instincts». Pour ces végétariens à la recherche d'une purification corporelle et spirituelle maximales, la sexualité représente un vil plaisir qu'il convient d'éviter ou de sublimer.

Le modèle cyclique de conservation ne joue pas qu'à l'intérieur du corps. Les végétariens s'intéressent aussi au parcours cyclique des aliments de la bouche à l'anus et au-delà, en «rendant» à la «terre nourricière» les excréments qui seront recyclés sous forme de compost «naturel»; ce dernier servira de base (avec l'eau, l'air et le soleil) à la croissance des aliments dont les végétariens se nourriront plus tard et ainsi de suite comme le montre la caricature du Suédois Ewert Karlsson (page suivante). Beaucoup de ceux qui ont un jardin récupèrent ou souhaitent récupérer les excréments humains pour les utiliser comme compost avec les déchets alimentaires.

L'aspect cyclique du parcours des aliments met en évidence le rapport que les végétariens entretiennent – ou voudraient entretenir – avec le temps. Leurs pratiques sont toujours mises en perspective: les aliments,



(1080 Ewert Karlsson, tiré de la *Collection of Caricatures & Cartoons*, Bâle)

par exemple, ne sont que rarement bons ou mauvais (sans autres précisions), mais «bons pour» ou «mauvais pour» un organe, pour l'organisme tout entier, pour la santé. Les végétariens aspirent à des satisfactions différées, à des perfectionnements continus. En ce sens, toutes leurs pratiques reposent sur un désir d'éternité.

L'absorption maximale pour le gaspillage minimum et ce désir de suspension du temps sont symbolisés dans le «respirianisme» dont rêvent certains, surtout ceux qui mangent cru. Ils imaginent un être humain fonctionnant en harmonie avec le cosmos mais sur un mode économique. Il se nourrirait d'eau, puis exclusivement d'air et de lumière solaire. Cette alimentation cosmique serait sans toxine, donc sans brouillage, et le corps communiquerait directement avec les forces «naturelles» ou divines. Cette nourriture ne nécessiterait pas d'élimination, les nutriments essentiels provenant du cosmos, propre et parfait.

d. Perception holistique et divisions implicites

Les végétariens parlent d'un corps qui «forme un tout avec l'âme». Ils donnent souvent l'image d'un triangle reliant l'esprit et le «mental» à l'âme et au corps et récherchent cette unité dans des techniques spirituelles et corporelles telles que le yoga[1].

Pourtant, en mettant en relation d'autres énoncés qui traitent moins directement du corps et par certaines observations, je pense qu'ils vivent aussi leur corps comme divisé en deux parties, situées aux deux extrémités d'un axe vertical. D'une part, le *haut* (le cœur, l'âme, l'esprit, l'aura), siège de l'immatériel, renvoyant à la part céleste du cosmos, aux «bons instincts». En tant que tels, les végétariens citent le «naturel» et l'innocence des enfants et des animaux, la «sagesse» du corps qui permet d'opérer des choix adaptés à son humeur et à son état, la spontanéité et l'intuition. Ce qui apparaît comme trop cérébral ou intellectuel est toutefois à rejeter au profit de ce qui est donné comme «sensible» et «affectif». D'autre part, le *bas*, (intestins, estomac, sexe) qui correspond aux «bas instincts». Quant à ces derniers, ils évoquent la bestialité et l'agressivité des animaux et des hommes, ainsi que des besoins (alimentaires et sexuels) souvent considérés comme vils s'ils ne sont pas sublimés, s'ils ne vont pas de pair avec la recherche d'une certaine «harmonie» spirituelle de tout l'être avec ses semblables et avec le cosmos, le grand Tout. Le bas du corps mérite pourtant atrention, car il rattache à la partie terrestre de ce cosmos.

Finalement, les végétariens ont un rapport au corps ambigu qui peut s'apparenter à celui qu'ils entretiennent avec la gent animale. A l'instar des jeûneuses médiévales, le corps est à la fois apprécié pour ses dispositions spontanées et dénié dans ses impulsions premières. D'un côté, il s'agit de se défendre de ce qui pourrait entraver la spontanéité et le «naturel» du corps, par exemple la soumission à des règles alimentaires et en particulier aux «raffinements» gastronomiques des régimes omnivores. De l'autre, il faut maîtriser ce qui pourrait apparaître comme *trop* «naturel» et faire basculer dans la grossièreté et l'animalité. Ainsi, les végétariens se soumettent-ils (même s'ils s'en défendent) à des règles, des principes et même à des interdits.

---

[1] Voir par exemple l'étude que Gaberel (1984) a menée sur le rapport au corps dans les pratiques occidentales de yoga.

e. Exercices sportifs et esthétique corporelle

En matière de sport, les végétariens choisissent des activités de plein air et favorisent le contact avec certains éléments naturels, comme l'eau (natation, voile, planche à voile) ou la neige (ski de fond considéré comme permettant une meilleure insertion dans la nature que le ski de piste et ses infrastructures mécaniques). Ils donnent aussi la préférence aux activités spirituelles et corporelles qui privilégient l'union du corps et de l'âme comme le yoga ou les arts martiaux dans certains cas. Ces activités s'exercent de manière individuelle. Même si certaines sont pratiquées en groupe, l'attention est d'abord portée sur soi et sur la nature environnante (lorsqu'elles se déroulent à l'extérieur).

Comme l'ont montré Christian Pociello (1982) et Georges Vigarello (1982) à propos de certains «nouveaux» sports, les végétariens recherchent les exercices qui mettent l'accent sur la souplesse, l'harmonie des gestes, l'énergie contrôlée et non la force brutale. Ils apprécient aussi l'élément glissant et «planant» (planche à voile, surf, aile delta) qui s'associe bien avec une recherche détaillée des plaisirs, des sensations, et d'une connaissance approfondie de son corps. Dans le cas du végétarisme, cette quête relève autant du dépassement ludique que d'une volonté de transcendance. A l'exception des jeunes, les végétariens recherchent d'ailleurs peu la vitesse, sensation présente dans plusieurs de ces sports. La «douceur» semble plus propre aux végétariens et peut être rapprochée de celle qu'ils attendent de leur alimentation – plats peu épicés, penchant pour le sucré, délicatesse de la cuisson – ainsi qu'à celle qu'ils espèrent des médecines «douces». Elle s'assortit également d'une certaine manière d'agir et de se situer temporellement: on «fait les choses en douceur», on «prend son temps».

En ce qui concerne l'esthétique corporelle, la minceur semble privilégiée, notamment parce que l'embonpoint renvoie à un corps peu harmonieux, lourd et souvent impur du fait d'une consommation excessive d'aliments et surtout de graisses animales. La légèreté demeure intimement liée à la minceur. Même s'ils prétendent souvent que c'est l'harmonie d'ensemble des formes qui comptent en premier lieu dans leurs critères d'appréciation d'une personne, la minceur demeure malgré tout le signe de la pureté corporelle et de la «forme», c'est-à-dire de la santé[1].

[1] Sur l'embonpoint, la minceur et l'esthétique corporelle, voir aussi Fischler (1987, 1990), Nahoum-Grappe (1981, 1984), Ossipow (1983, 1996) et Phan (1984).

Le corps végétarien est probablement un corps plus féminin que masculin puisqu'il est lié à des qualités reconnues comme plutôt féminines dans notre société: douceur, intériorité, introspection, finesse, spontanéité, etc. En outre, l'alimentation végétarienne repose essentiellement sur le végétal, qui s'associe à la féminité et s'oppose aux produits carnés (surtout les viandes rouges), perçus comme plus masculins. Pour les végétariens, la viande évoque des qualités traditionnellement tenues pour plus masculines que féminines: force, brutalité, grossièreté. Les produits carnés sont également synonymes de lourdeur en raison des graisses qu'ils contiennent. Chez les mangeurs omnivores, le gras animal apparaît aussi comme plus malsain que le gras végétal (Fischler 1993: 218).

Sur bien des plans, le végétarisme privilégie la dimension féminine. Les adhérents à la macrobiotique disent d'ailleurs des végétariens qu'ils sont «yin», c'est-à-dire qu'ils se caractérisent principalement par une qualité reconnue comme féminine dans leur système de classement. Fischler, quant à lui, rapproche l'essor du végétal d'une «féminisation» des mœurs (1990: 180–182). Ainsi des pratiques considérées comme féminines (alimentation «légère» et riche en végétaux, aspiration à la «forme» et à la minceur, attention apportée au corps, importance du «maternage», accent mis sur le temps consacré à sa progéniture, etc.) sont progressivement érigées en modèle et suivies par l'autre sexe, tandis que des pratiques considérées comme masculines sont adoptées ou transformées par les femmes (sport de compétition, musculation, esprit de compétition professionnelle, etc.).

f. Les représentations de la maladie

Dans son *Anthropologie de la maladie*, François Laplantine propose plusieurs séries de modèles applicables aux représentations des processus pathologiques (causes et développement) et thérapeutiques.

Du premier ensemble, il dégage quatre couples d'oppositions:

- ontologique/relationnel (fonctionnel)
- exogène/endogène
- soustractif/additif
- bénéfique/maléfique

Dans le second, il distingue également quatre paires contrastées:

- allopathique/homéopathique
- exorcistique/adorcistique
- soustractif/additif
- excitatif/sédatif

A travers différents exemples, principalement tirés de textes littéraires ou médicaux, il montre la complexité de ces couples qui s'imbriquent souvent plus qu'ils ne s'opposent. A l'exception de la première paire (exogène/endogène), les représentations végétariennes et macrobiotiques de la maladie reposent aussi sur un jeu complexe de ces oppositions.

Laplantine (1986, 1987) distingue plusieurs variantes dans lesquelles la maladie est conçue comme une rupture d'équilibre entre l'homme et lui-même (la médecine humorale), entre l'homme et le cosmos (la médecine des signatures) et entre l'homme et son milieu (l'idée d'un mode de vie erroné[1]). Chez les végétariens comme chez les adeptes de la macrobiotique, ces trois type de rupture coexistent.

Dans les différents modèles endogènes qu'il a étudiés, Laplantine explique que «le malade participe à la genèse de sa maladie» (1986: 88), qu'il en est responsable, voire coupable. Il en est de même pour les végétariens qui insistent à la fois sur l'endogénéité de la maladie et sur la pleine et entière responsabilité du malade. Ils pensent que la maladie est le signe d'un dérèglement interne dont les formes peuvent être variées mais dont l'origine est toujours une rupture (avec le cosmos et avec soi-même) ou un mode de vie erroné. En conséquence, il faut aider le corps à retrouver son équilibre et non pas se contenter de soigner le signe extérieur. En cas de maladie, les végétariens, et plus encore les végétaliens et les crudivores, «prennent» donc «leur temps», se reposent ou jeûnent dans certains cas et tentent d'encourager le corps à se régénérer tout seul.

Comme le remarque aussi Laplantine (1986), la maladie ou plus exactement ses symptômes sont même accueillis – dans les cas bénins ou au début du processus pathologique – comme une amorce de guérison. Les exemples les plus souvent cités par nos informateurs comme par ceux de Laplantine sont les manifestations de fièvre, les vomissements, les diarrhées, signes que le corps réagit et tente de se mobiliser en vue de la guérison.

S'il arrive que leur corps ait réellement besoin d'une aide extérieure, ils se tournent vers les médecines douces – homéopathie, acupuncture, phytothérapie – qu'ils opposent à l'allopathie, la médecine conventionnelle qui, selon les végétariens, ne s'occupe que du symptôme à éliminer et ne cherche pas à renforcer le terrain.

---

[1] Voir aussi sur ce point, dans une société industrielle «pathogène», ce qu'en disent les sujets interrogés par Herzlich et Pierret (1984) et Fainzang (1989).

Pour qualifier ces deux formes de thérapeutique, différents termes sont utilisés (voir, entre autres, le plan d'exécution du Programme de recherche 34, 1992), selon que les locuteurs les défendent ou les critiquent: la médecine classique, académique, officielle ou conventionnelle s'oppose aux soins alternatifs, parallèles, complémentaires, l'allopathie à l'homéopathie, la médecine dure à la médecine douce et naturelle, etc. J'emploie les termes de médecine officielle et de médecine parallèle, car ce sont ceux sont qui me semblent véhiculer le moins de jugements de valeur et correspondent relativement bien à la situation étudiée, c'est-à-dire une médecine qui émane d'une autorité reconnue et instituée coexistant avec un ensemble de médecines qui tantôt revendiquent leur statut marginal, tantôt le déplorent. Un autre choix de termes pourrait être envisagé. Il ne devrait cependant pas se fonder sur l'opposition allopathique/homéopathique puisqu'il existe de nombreuses médecines parallèles qui fonctionnent sur un principe allopathique et des pratiques de la médecine officielle qui peuvent être de nature homéopathique. De même, la notion de complémentarité me paraît d'emblée donner la prééminence à la médecine officielle.

Les origines de l'homéopathie remontent à la tradition hippocratique qui replaçait la santé et la maladie dans le système des phénomènes naturels et mettait en valeur l'individuation du malade en tenant compte de son terrain, c'est-à-dire de son tempérament, de ses humeurs, de son genre de vie, de son histoire personnelle, du climat où il vit, etc. L'homéopathie (du grec *homoios* «semblable» et *pathos* «souffrance, passion»[1]) fut fondée par Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843), au début du XIX^{e} siècle. Ce médecin reformula les théories de l'individuation et expérimenta celles de la similitude, qui veut que toute substance susceptible de déterminer chez l'homme sain certaines manifestations peut, chez l'homme malade, faire disparaître des manifestations semblables. Ainsi le contenu du remède doit être proche de la physionomie pathologique du malade. Hahnemann et ses disciples cherchèrent également à éviter les effets négatifs des médicaments en les prescrivant à petites doses, voire à des doses infinitésimales. Ce type de soins implique une médication très précisément adaptée à un sujet que le médecin doit observer et interroger longuement en mettant l'accent sur sa manière d'être et d'agir. Les végétariens y trouvent des comportements et des propositions thérapeutiques

[1] Pour une approche anthropologique de l'homéopathie, voir Galland (1994).

correspondant à leurs aspirations. La longue anamnèse permet par exemple de «prendre son temps» et de remonter aux causes profondes de la maladie en établissant un lien étroit entre le physique et le psychique.

Les végétariens comme les adhérents à la macrobiotique rejettent, dans la plupart des cas, toutes les formes soustractives et additives de prévention ou de soins, qu'ils estiment trop interventionnistes et brutales (les vaccins, les ablations ou les greffes) ou artificielles (par exemple la correction d'une hypo ou hypertension par des médicaments): une fois de plus, il s'agit de soigner l'état général, de dépasser le symptôme ou la cause immédiate. Les actes médicaux qui consistent à soutenir le corps dans son processus de guérison sont néanmoins acceptés.

Les végétariens ne s'élèvent en revanche pas contre certaines techniques additives, qui aident le corps plus qu'elles n'en modifient l'équilibre interne. La plupart des informateurs ne refuseraient par exemple pas de plâtrer une jambe ou un bras en cas de fracture. Toujours en cas d'accident, donc de causes extérieures de maladie, les végétariens disent accepter (s'il n'est pas possible de l'éviter) d'être soignés par la médecine officielle, en particulier la chirurgie. Comme les tenants de la macrobiotique, ils pensent néanmoins que leur sens de la prémonition peut être développé par leurs habitudes culinaires, leur «manger léger» qui permettent de garder l'esprit vigilant et par leurs recherches spirituelles (pensons à leur intérêt pour ce qui n'est pas ou peu «visible», l'aura, par exemple).

Tous ceux qui ont découvert le végétarisme au moment d'une grave maladie souhaitent évidemment guérir de ce qui les affecte et aucun d'entre eux ne prétendrait, ainsi qu'on le lit dans certains textes littéraires analysés par Laplantine, que la maladie est exaltante, gratifiante et donne tout son sens à l'existence. Bien qu'ils effectuent souvent la démarche inverse, maints végétariens disent qu'ils tenteraient aussi de se soigner par les médecines officielles en cas d'échec des médecines parallèles. En revanche, pour eux et pour ceux qui ne sont pas ou rarement malades, le processus pathologique n'est pas maléfique, il est perçu comme un signal, une occasion de changement. La maladie est une réaction «saine» de l'organisme qu'il s'agit d'encourager plutôt que de contrarier. Si elle n'est pas tenue pour totalement bénéfique, la maladie est pensée comme permettant en tout cas une réflexion sur l'existence: elle a donc toujours un sens.

«Ecoutez votre corps», «relaxez-le», «laissez-le aller», «laissez-le faire» disent encore les végétariens. Ces conseils, proches des injonctions paradoxales chères à l'anthropologue Gregory Bateson, ne reflètent pas toute la réalité de leurs pratiques. Tout semble en fait converger vers un contrôle permanent du corps, perçu dans toutes ses interrelations ou divisé en deux pôles (haut et bas). Les informateurs suivent des règles alimentaires et sanitaires, par respect de toute vie humaine, pour poursuivre une recherche spirituelle, guérir d'une maladie, être en bonne santé, pour ne pas «mal» vieillir, mais aussi pour maîtriser leur corps et se maîtriser eux-mêmes. Le corps est un support sur lequel marquer quotidiennement et concrètement les changements effectués ou à effectuer petit à petit, à travers l'alimentation, les activités de soin et d'hygiène, les exercices sportifs et spirituels. C'est une substance à «régénérer» et à nourrir de l'intérieur par des «pensées positives» autant que de l'extérieur, par un choix précis et contrôlé d'aliments concrets, dont les caractéristiques principales doivent être la «vitalité» et la «légèreté.». C'est encore une attache au monde présent et un connecteur entre le cosmos, l'esprit et l'âme. «Un véhicule pour le cheminement spirituel, une maison pour contenir l'âme», disent les végétariens.

Chapitre III

La macrobiotique

1. La macrobiotique ou l'ordre de l'Univers

La macrobiotique, réinterprétation syncrétique du bouddhisme indien et du bouddhisme zen japonais, du confucianisme et du taoïsme chinois (en particulier du taoïsme philosophique et ésotérique, apparu au IIIe siècle de notre ère), a été diffusée dans les années trente par le Japonais Nyoiti Sakurazawa, dit Georges Ohsawa (1893-1966), qui publie en France en 1931 *Le principe unique de la philosophie et de la science d'Extrême-Orient*. Dans cet ouvrage et dans plusieurs autres (1970, 1972a, 1972b), il définit «l'ordre de l'Univers» et les principes du yin-yang. Sa philosophie a été reprise et modernisée par le Japonais Michio Kushi vivant actuellement à Boston, dans plusieurs publications (1978, 1979, 1980 entre autres). C'est sur ces dernières et sur celles des disciples que Kushi a lui-même formés que se fondent généralement l'enseignement macrobiotique actuel et les propos des informateurs.

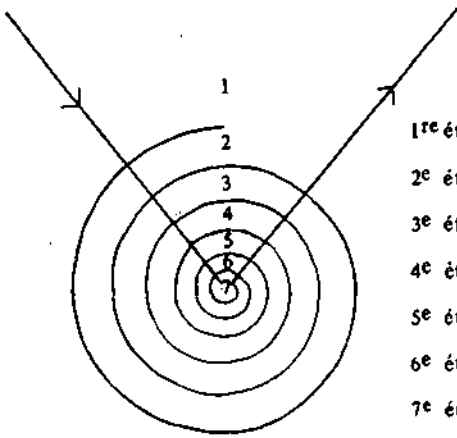
a. La voie du cosmos

Les représentations macrobiotiques du cosmos, de l'alimentation, du corps, de la santé et de la maladie reposent sur une cosmogonie et sur une cosmologie exposées dans les ouvrages d'Ohsawa et de Kushi.

L'infini, le cosmos, le grand Tout sont définis de diverses manières. Dans son *Principe unique*, Ohsawa demeure relativement proche d'une réinterprétation des textes chinois et japonais. Il décrit l'enseignement du sage légendaire Fou-hi et s'attache à définir *taikyoku*, l'Un, le principe unique, «l'univers-éther-prépolarisation»: «*Taikyoku* n'a pas le sens de l'espace. Il est vaste, c'est vrai, infiniment. Mais on peut le considérer tout à la fois extérieurement et intérieurement d'un seul coup d'œil, comme s'il était un point géométrique. Le temps n'y existe pas non plus. On s'y sent de toute éternité. Il ne paraît ni plein, ni vide, ni opaque. Il semble transparent. On y voit tout le système de l'univers, en même temps que toutes les scènes du passé, du présent et de l'avenir à tous les niveaux et cela d'un seul coup d'œil. Il n'est ni froid, ni chaud. Ni agréable, ni désagréable. On n'y entend rien. Mais on

comprend toutes les paroles et tous les sons dans chaque scène du passé, du présent et de l'avenir, en même temps qu'on les voit comme si les yeux étaient des cellules photo-électriques de sélénium (...). Taikyoku est tranquille comme un tout. Aucun mouvement n'y existe, mais si l'on en regarde une partie infime, elle est en mouvement extrêmement rapide. Est-ce un rêve ou une réalité? C'est peut-être un rêve que les philosophes seuls peuvent contempler. C'est peut-être une réalité que les ignorants ne peuvent voir.» (1968: 42). «L'homme habite à la fois le monde visible par son corps et le *Taikyoku*, le monde de la conscience parfaite par son âme.» (1968: 56).

Pour les deux maîtres, c'est l'océan qui est à l'origine de toute vie[1]. A chaque repas, un bol de soupe rappelle symboliquement l'importance de cet océan. Tentant de combiner des savoirs occidentaux et sino-japonais, Michio Kushi associe ses connaissances en biologie à une conception spirituelle et religieuse de l'Univers. Il décrit le processus de genèse ainsi: «Dans l'Océan infini de l'univers, une spirale de vie a



1re étape : Septième Ciel. L'Un Infini, Tai-Kyoku, Brahman, Dieu, l'Un.
2e étape : Polarisation, Yin et Yang, le commencement du monde relatif.
3e étape : Énergie et vibration, le commencement du monde phénoménal.
4e étape : Particules préatomiques, le commencement du monde matériel.
5e étape : Le monde des éléments et la physique de la nature.
6e étape : Le domaine végétal, le commencement du monde organique.
7e étape : Le royaume animal, qui aboutit à l'homme.

[1] Notons que le mythe de l'océan primordial n'est pas spécifique à la macrobiotique. On le retrouve par exemple dans les textes de la Genèse.

surgi dans un mouvement centripète à sept orbites: première étape, l'Infini, la source primordiale et l'origine de tous les phénomènes, Taikyoku, Brahman, Dieu, ou l'Un. Deuxième étape, la polarisation, l'apparition du yin et du yang, la centrifugalité et la centripétalité, l'espace et le temps, la source de tous les antagonismes et complémentarités, l'origine de tous les mondes relatifs. La troisième étape, l'énergie et la vibration, se manifestant à travers les phénomènes du monde, état premier avant et après les apparitions physiques et matérielles. La quatrième étape, manifestation préatomique apparaissant sous la forme de nombreuses particules qui sont les parties condensées du mouvement en spirale de l'énergie. Cinquième étape, le monde des éléments, formé par l'assemblage en spirale de beaucoup de particules préatomiques qui se manifestent dans la structure atomique. Leurs molécules apparaissent aussi dans les états solides, liquides, gazeux et plasmiques, dans leur aspect physique; et en tant que terre, eau, et air dans la nature. La sixième étape, le domaine des végétaux, manifestation organique d'une partie du monde des éléments, chargés électromagnétiquement, croissant et dégénérant entre les forces de contraction et d'expansion sur la surface de la terre. La septième étape, le domaine animal, qui est une transformation plus hautement chargée et activée du monde des végétaux, par conséquent phénomène de vie indépendant. Dans son dernier développement, il y a le genre humain qui est la forme la plus intensément organisée et active des espèces, à la fois physiquement et mentalement. Le processus universel de cette spirale centripète de la vie a atteint le centre avec la création de l'homme et des autres espèces animales hautement évoluées.» (1980: 19–20). Toute recherche spirituelle macrobiotique consiste à essayer de parcourir le cheminement inverse et à revenir à l'«Unité première».

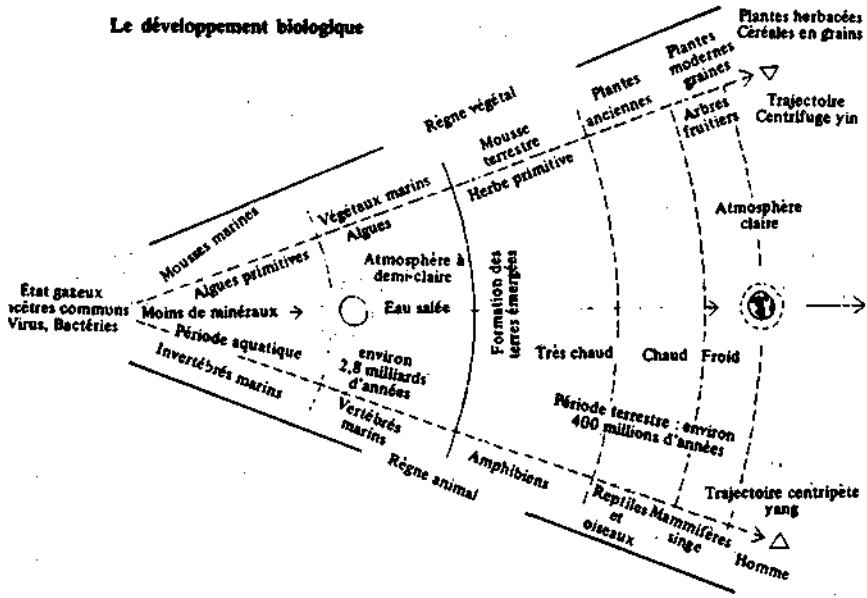
Sur la base du chiffre sept, Georges Ohsawa et Michio Kushi classent presque tous les thèmes qu'ils abordent dans leurs ouvrages. Ce type de classification est très courant, le septénaire étant associé dans beaucoup de traditions tant orientales qu'occidentales au nombre de l'achèvement, cyclique ou non, et de son renouvellement par un retour au centre. Aux sept étapes caractérisant la «spirale de la vie», les auteurs macrobiotiques associent par exemple sept cieux et ils découpent l'histoire en sept périodes, de l'âge d'or, «l'âge de l'ancienne communauté mondiale spirituelle scientifique» (qu'ils souhaitent retrouver dans une forme renouvelée) à «la fin de la civilisation matérielle» en passant par «le monde ancien», «l'époque médiévale», «les temps modernes», «l'époque récente» et «l'époque actuelle» (Kushi 1980: 191–193). Ils énumèrent

aussi sept niveaux de jugement et de conscience du plus simple au plus évolué (mécanique, sensoriel, sentimental, intellectuel, social/moral, idéologique, suprême (Kushi 1980: 23). Parmi d'autres classifications de ce type, je relèverai encore pour les analyser plus loin, les sept régimes macrobiotiques. Les adeptes de la macrobiotique utilisent aussi le chiffre sept dans un rapport de proportion qu'ils appliquent à l'homme, à son alimentation et à différents phénomènes naturels: «L'homme a été créé dans une proportion de 1/7 d'énergie centrifuge (énergie terrestre) et d'énergie centripète (céleste) (...) Les céréales se rapprochent le plus de cette proportion d'1/7 entre ciel et terre» explique le rédacteur de *Lima–nouvelles* 5, n.d.

D'autres chiffres et en particulier le neuf, le cinq et le douze sont aussi utilisés comme principes de classification: on lira par exemple plus loin les douze théorèmes du changement ou la théorie des cinq transformations (liées aux cinq éléments connus dans la médecine chinoise).

Le principe unique ou principe de l'univers se décompose en sept:
«1. Toute chose est une différenciation de l'un infini.
2. Tout change.
3. Tous les antagonismes sont complémentaires.
4. Il n'y a rien d'identique.
5. Tout ce qui a une face a un dos.
6. Plus grande est la face, plus grand est le dos.
7. Tout ce qui a un commencement a une fin» (Kushi 1980: 3).

L'univers est animé par deux forces ou énergies principales: «D'une façon générale, à partir d'une molécule commune primitive, deux courants de vie antagonistes et complémentaires se développèrent, à savoir le règne végétal accéléré plutôt par la force centrifuge en expansion (yin), et le règne animal stimulé plutôt par la force centripète en contraction (yang)» (Kushi 1980: 27).



Ces deux énergies yin et yang, antagonistes et complémentaires, dont les caractéristiques de base sont résumées plus bas dans un tableau, sont associées aux «douze théorèmes du changement de l'univers infini» que Michio Kushi décrit ainsi:

«1. L'un infini se manifeste en deux tendances complémentaires et antagonistes, yin et yang, dans son changement sans fin.
2. Yin et yang sont manifestés continuellement à partir du mouvement éternel de l'univers un infini.
3. Yin représente la force centrifuge. Yang représente la force centripète. Yin et yang ensemble produisent l'énergie et tous les phénomènes.
4. Yin attire yang. Yang attire yin.
5. Yin repousse yin. Yang repousse yang.
6. Yin et yang combinés en des proportions variées produisent les différents phénomènes. L'attraction et la répulsion entre les phénomènes est proportionnelle à la différence des forces yin et yang.

7. Tous les phénomènes sont éphémères, changeant constamment leur constitution de yin et de yang; yin se change en yang, yang en yin.
8. Il n'y a rien qui ne soit absolument yin ou absolument yang. Toute chose se compose des deux tendances en proportions variées.
9. Il n'y a rien de neutre. En toute circonstance, il y a toujours yin ou yang en excès.
10. Le grand yin attire le petit yin. Le grand yang attire le petit yang.
11. Le yin à son extrême devient yang, et le yang à son extrême devient yin.
12. Toutes les manifestations physiques sont yang au centre et yin à la surface» (Kushi 1980: 3-4).

Au macrocosme, à la spirale du développement de la vie originelle correspond le microcosme, les hommes et les spirales que les adhérents à la macrobiotique voient se dessiner dans leur corps, de l'embryon à l'adulte.

La cosmogonie et la cosmologie macrobiotiques se veulent à la fois scientifiques et philosophiques. Dans des ouvrages redondants qui se répondent comme en écho les uns les autres, chacun essayant néanmoins d'apporter sa touche personnelle, les spécialistes de la macrobiotique rapprochent, voire identifient leurs descriptions et leurs explications de l'univers à celles des scientifiques issus, pour les qualifier rapidement, des sciences dites académiques ou officielles.

Les auteurs macrobiotiques donnent des explications de deux types. D'une part, au sujet de phénomènes qu'ils estiment déjà connus, ils reproduisent les connaissances scientifiques non sans les simplifier et les adapter à leur système philosophique. De l'autre, sur l'approche de phénomènes encore mal expliqués – tout ce qui touche par exemple au thème des «vibrations» ou à celui du «monde invisible» – la macrobiotique estime être en avance par rapport aux scientifiques qui tardent à étudier le domaine ou le négligent. Sur la base de leur savoir spécifique, de leur intuition et de leurs recherches spirituelles, les auteurs et informateurs macrobiotiques pensent avoir accès à ce que les scientifiques découvriront plus tard avec d'autres moyens, notamment des instruments de mesure. Le savoir scientifique conventionnel n'est donc pas rejeté: il est interprété et parfois transformé; en tout cas, il est utilisé chaque fois qu'il peut conforter les théories macrobiotiques. Pour les maîtres et leurs élèves, le système macrobiotique se présente comme une philosophie et une morale qui érigent des principes de comportements, comme une science qui donne des assises et des justifications

	Yin▼*	*Yang*▲*
Généralités	Force Centrifuge	Force Centripète
Tendance	Expansion	Contraction
Fonction	Diffusion	Fusion
	Dispersion	Assimilation
	Séparation	Rassemblement
	Décomposition	Organisation
Mouvement	Plus inactif et plus lent	Plus actif et plus rapide
Vibration	Onde plus courte et haute fréquence	Onde longue et basse fréquence
Direction	Ascendante et verticale	Descendante et horizontale
Position	Plus extérieure et périphérique	Plus intérieure et centrale
Poids	Plus léger	Plus lourd
Température	Plus froide	Plus chaude
Lumière	Plus sombre	Plus brillante
Humidité	Plus humide	Plus sec
Densité	Moins dense	Plus dense
Taille	Plus grande	Plus petite
Allure	Plus dilatée et fragile	Plus contractée et plus dure
Forme	Plus allongée	Plus courte
Texture	Plus molle	Plus dure
Particules Atomiques	Électron	Proton
Éléments	N,O,K,P,Ca, etc.	H,C,Na,As,Mg, etc.
Environnement	Vibration... Air. Eau.	Terre.
Effets climatiques	Climat tropical	Climat plus froid
Biologique	Qualité plus végétale	Qualité plus animale
Sexe	Femelle	Mâle
Structure des organes	Plus creux et plus dilatés	Plus compacts et plus condensés
Nerfs	Plus périphériques, orthosympathique	Plus centraux, parasympathique
Attitude	Plus aimable, négative	Plus active, positive
Activité	Plus psychologique et mentale	Plus physique et sociale
Dimension	Espace	Temps

* Pour la commodité, on a utilisé les symboles ▼ pour yin, et ▲ pour yang.

aux principes établis. Je relèverai enfin que le système se veut religieusement neutre: la notion de «principe unique» devrait pouvoir s'adapter à l'orientation spirituelle de chacun, tout en structurant l'approche des informateurs lorsqu'ils puisent dans l'ensemble quelque peu disparate des philosophies et des religions du Nouvel Age.

b. Le cosmos au quotidien

Outre les ouvrages des maîtres, les représentations du cosmos et de l'être humain dans ses dimensions corporelles et spirituelles sont diffusées par des revues, des cours et des stages. Dans le catalogue des camps organisés par *Croqu'nature*, une organisation française de vacances dites saines dont l'orientation est macrobiotique, la plupart des activités proposées (relaxation, méditation, respiration, massages, do-in, shiatsu, étirements face à la montagne, randonnées, chants, douches, baignades) mettent le corps en relation avec l'environnement: terre, sol herbeux, air, montagne, cascades, etc. Une fois «détendus», les participants sont invités à se concentrer et à trouver une posture qui permette de les relier au milieu naturel. Beaucoup joignent alors les mains en les dressant vers le ciel. Un lien est établi entre chaque personne et le cosmos mais aussi entre les personnes réunies dans une même recherche, même si celle-ci demeure souvent très individuelle.

D'autres activités mettent plus explicitement en scène l'unité corps-cosmos-communauté. Dans un cours de tai-chi[1] suivi en été 1987 pendant un stage macrobiotique se déroulant à La Lenk (Alpes bernoises), nous étions invités à nous installer en composant un cercle avec nos corps. Nous devions aussi coordonner nos respirations pour former un seul souffle avec notre expiration lorsque nous prononcions le son OM, le son de l'unité (également utilisé en yoga). Certains moments-clefs rappellent encore l'unité avec le monde. A cet égard, une photographie prise à La Lenk en 1986 où tous les participants tiennent une torche allumée dans la nuit étoilée des Alpes est exemplaire et symbolise un des buts auquel aspirent les maîtres de la macrobiotique: la constitution d'un gouvernement mondial qui instaurerait la paix.

Enfin, une forme de sentiment communautaire se crée aussi parce que tout un chacun reconnaît manger la même nourriture et partager des

[1] Art martial d'origine chinoise consistant en un enchaînement de mouvements très lents mimant l'attaque et la parade. Réinterprété dans la macrobiotique comme une danse du *qi* (*chi*), le souffle de vie.

activités corporelles et spirituelles plus ou moins semblables. Enfin, macrocosme et microcosme, ciel et terre, hommes et autres hommes sont reliés par les ancêtres que Michio Kushi divise en ancêtres personnels, familiaux, et ancêtres de groupe, choisis selon les religions et les cultures.

Dans le cours de cuisine macrobiotique que j'ai suivi en 1986, les références au corps et au cosmos sont surtout indirectes. Maintes fois, les animateurs indiquent que le cuisinier ou la cuisinière introduit son énergie dans sa façon de couper, de préparer et de traiter les aliments. Celui qui cuisine s'instaure donc comme un intermédiaire entre la nature (ou plus exactement le producteur) et le consommateur. Le maître ou la maîtresse des fourneaux doit non seulement rappeler la présence de l'univers dans l'aliment mais encore transmettre une bonne énergie – «il ne faut pas cuisiner lorsque l'on est énervé», explique l'un des animateurs.

Pour la préparation du gomasio (un mélange de graines de sésame grillées auxquelles on ajoute souvent du tamari), le cuisinier montre comment tenir le suribachi (un petit bol dont l'intérieur est finement strié) contre le nombril qui correspond au hara, siège central de l'énergie humaine. A l'aide d'un pilon tenu dans la paume de la main de manière à dessiner une spirale, il fait tourner les graines de sésame qui s'écrasent dans le suribachi. La paume de la main doit toucher le pilon car elle contient un point d'énergie important. La préparation d'un condiment concentre donc à elle seule plusieurs symboles du cosmos et du lien que l'homme cherche à établir avec lui: la spirale que dessine l'animateur rappelle celle que la macrobiotique voit dans diverses formes de la nature, introduit la dimension cosmique et la relie à l'être humain dans la référence au hara et aux autres points d'énergie.

La relation quotidienne au cosmos ou, de préférence, à une de ses manifestations, s'analyse également dans le rapport que les pratiquants de la macrobiotique entretiennent avec la nature. Plusieurs informateurs cultivent leur jardin et ont une connaissance précise de certaines plantes. Si l'image d'une nature idyllique, bonne et généreuse, n'est pas absente des représentations macrobiotiques, elle demeure cependant minoritaire. Les partisans de la macrobiotique conçoivent la nature comme un espace domesticable où hommes et bêtes coexistent, non pas dans l'harmonie comme le pensent les végétariens, mais selon un ensemble de principes qui instaurent une hiérarchie: les animaux sont des êtres inférieurs à ne pas maltraiter, mais que l'on peut consommer

et dont il faut dans tous les cas se distinguer. Ceux qui suivent les principes macrobiotiques aspirent à mettre en avant l'action de l'homme sur la nature dans les domaines où elle s'exprime, entres autres l'alimentation et le corps.

2. Le système alimentaire macrobiotique

a. Les principes du yin et du yang

Lorsque j'ai appris à connaître les principes du yin et du yang tels qu'ils sont exposés dans la macrobiotique, je me suis demandé s'ils présentaient des analogies avec les principes du yin et du yang tels qu'ils sont développés dans la médecine chinoise. Je me suis également interrogée sur les rapports qui pourraient exister entre les principes macrobiotiques et ceux de la médecine humorale d'inspiration hippocratique et galénique (Pigeaud 1985). N'étant spécialiste ni des multiples formes de la médecine chinoise ni de la médecine hippocratique, je me contenterai d'en décrire les fondements dans leur version la plus simple, voire la plus simpliste, car ne tenant pas compte des diverses formes que ces médecines peuvent prendre ni de l'évolution qu'elles ont subie. Je tenterai également de repérer les éléments que la macrobiotique a intégrés et ceux qu'elle a délaissés.

Selon les principes de la médecine humorale, il existe un ensemble de correspondances entre les quatre éléments que sont l'air, le feu, l'eau et la terre et les quatre qualités du chaud, du froid, du sec et de l'humide. Ces éléments se combinent deux par deux pour former quatre humeurs ou tempéraments: la bile jaune, la bile noire, le flegme et le sang.

Traditionnellement, les Chinois connaissaient cinq éléments (eau, métal, feu, terre, bois) associés à la classification yin-yang. D'après Anderson (1984: 756-757), le système humoral a pénétré la Chine au IIe siècle de notre ère ou un peu après, mais en tout cas avant le VIe siècle grâce à l'influence bouddhiste indienne. L'auteur suggère cependant que cette pénétration aurait d'abord pu se faire à partir d'Asie centrale du fait des importants centres bouddhistes qui existaient dans les territoires afghans anciennement conquis par les Grecs dont l'influence persista.

Comme le précise Anderson (1980; 1984: 755), les systèmes qui s'inspirent de cette médecine humorale se sont simplifiés et se fondent sur la recherche d'un équilibre entre les quatre qualités réduites à la dimension du chaud et du froid et celle du sec et de l'humide. Parfois

même, cette dernière dimension a disparu ou a été intégrée à la distinction du chaud ou du froid parce que les éléments humides sont généralement aussi perçus comme froids[1].

La théorie du yin et du yang telle qu'elle a été réinterprétée par la macrobiotique n'intègre pas explicitement la médecine humorale dans le sens où elle ne renvoie pas aux qualités et aux tempéraments qui la définissent. Le système macrobiotique, qui a largement emprunté à la philosophie et à la médecine chinoise, ne repose cependant pas non plus sur le système des cinq éléments quoique celui-ci soit parfois intégré dans les ouvrages ou les cours sans être toujours formellement décrit en tant que tel. Il est présent dans certains ouvrages (par exemple Tara 1986), dans certains articles de la revue *Le Compas* (par exemple le n° 31, février-mars 1987) et dans les explications des informateurs les plus expérimentés. Durant le cours de cuisine macrobiotique que j'ai suivi, les animateurs ont donné des recettes et des conseils dans lesquels les reins étaient associés à l'eau et aux forces yin tandis que le cœur participait du feu et des forces yang.

b. Chez Johan et Louise: un repas parmi d'autres

Par une matinée ensoleillée de novembre, je marche dans la campagne bernoise pour rejoindre le hameau où habitent Johan et Louise[2]. J'arrive vers 11 heures, entre dans le jardin et trouve Johan en train de vaquer à des travaux d'entretien à quelques mètres du landau dans lequel son troisième enfant, une fillette âgée de cinq mois, prend l'air, tout emmitouflée. Nous entrons dans la grande maison paysanne qu'il loue depuis plusieurs années. Il me montre les derniers aménagements qu'il a effectués au rez-de-chaussée où se trouvent les chambres à coucher, puis nous montons au premier. Nous entrons par un petit couloir qui dessert la salle de bain et la cuisine, ouverte sur trois de ses côtés: le côté couloir, le côté salon, et le coin bureau de Johan, débouchant lui-même sur le salon. Sur le bureau de Johan, son ordinateur et une imprimante laser, outils de travail qui contrastent avec l'ameublement plutôt «campagnard» de la cuisine dans laquelle Louise

[1] Sur le traitement de ces mêmes catégories en Afghanistan, lire Centlivres (1985). Pour l'Iran, se référer à Bromberger (1985). Pour une analyse de la théorie des humeurs dans la médecine ayurvédique indienne (qui s'appuie essentiellement sur une combinaison de la bile, du flegme et du vent, laissant en retrait le fluide sanguin), voir Zimmermann (1989).

[2] Dont je retrace un fragment de l'histoire de vie dans le chapitre IV.

prépare le repas. Debout près de la table en bois entourée de deux bancs, elle coupe des légumes. D'autres ingrédients mijotent sur le four à bois. Les deux aînés jouent dans le salon mais viennent de temps en temps nous rejoindre à la cuisine. Très vite, l'on sent que c'est la pièce centrale de la maison. C'est d'abord le premier espace habité que le visiteur découvre en arrivant chez ses hôtes, c'est là qu'il est reçu; c'est ensuite le lieu de passage obligé pour se rendre au salon ou au bureau et c'est surtout un endroit de rencontre où l'on s'arrête longuement pour discuter, jouer, et bien sûr prendre ses repas.

Assis sur le banc, Johan et moi conversons à bâtons rompus pendant que Louise, à l'aide de baguettes chinoises, tire des plats de cuisson différents aliments qu'elle dispose, à chaque fois selon un ordre précis, dans des assiettes dont la blancheur contraste avec les sets de jute brun. L'opération prend environ une demi-heure car il faut attendre que les derniers légumes soient cuits. Petit à petit, chaque assiette est terminée. S'y trouve du riz complet garni de graines de tournesol grillées, des tranches de potimarron[1] avec leur peau, découpées comme des tranches de melon, des feuilles de salade verte fourrées de pickles de choucroute, des carottes prises dans un peu de gélatine préparée à partir d'agar-agar et parsemées de persil et de ciboulette, du tempeh et des tranches de céleri revenues dans une poêle. Les deux aînés reçoivent une assiette moins abondante mais garnie des mêmes aliments tandis que Louise allaite la plus petite qu'elle est allée chercher dans son landau.

Avant de commencer à manger, nous nous prenons tous par la main et chantons une petite chanson qui se termine par des souhaits de bon appétit. Ainsi «les enfants ne se précipitent pas sur leur assiette, sont plus calmes et concentrés pour manger», explique Johan. Du fait de sa préparation progressive et du petit rituel d'entrée, la nourriture n'est plus très chaude lorsque nous commençons notre repas. Les adultes utilisent des baguettes, les enfants des fourchettes.

Les parents mangent lentement, mastiquent longuement chaque bouchée, se servent de tous les ingrédients, tour à tour, sans les mélanger, et reviennent à chaque fois à la portion de riz. Nous reprenons tous des graines de tournesol grillées servies dans un petit

[1] Pour la description de ce légume et des autres produits, en particulier, des pickles, de l'agar-agar et du tempeh, ainsi que pour les procédés de cuisson, voir infra, point 2.c. Ce repas fait par ailleurs l'objet d'un commentaire au point 2.g.

bol. Je me demande s'il faut manger la peau épaisse et verte du potimarron; j'observe Johan qui la consomme et m'y résous: elle n'est finalement pas si dure...

Le garçon, âgé de trois ans et demi, se mord en mangeant. Son père plaisante en lui disant qu'il fait un premier pas vers le crudivorisme, un comble pour les pratiquants de la macrobiotique qui cuisent presque tous leurs aliments.

Dans le même ordre que précédemment, Louise nous ressert puis prépare le dessert. Elle ouvre un pot d'abricots en compote (faite maison) puis mélange les fruits à un peu de farine de kouzou, de lait de soja et de miel: «Nous ne mangeons pas tout le temps un dessert, mais les enfants l'apprécient» dit-elle en nous servant le mélange dans un bol de céramique grise, accompagné d'une cuillère en verre. Tandis que les enfants sortent de table, nous terminons notre repas par un petit bol de thé miso[1], servi tiède. Johan se lève pour laver la vaisselle à l'eau – il n'utilise un produit (biodégradable) que pour nettoyer les casseroles. Au fur et à mesure, Louise range la vaisselle.

c. Le yin et le yang dans l'assiette

En 1986, de septembre à décembre, j'ai suivi un cours de cuisine au centre macrobiotique de Genève, le Grain de Vie (voir l'histoire de son développement au chapitre V). Chacune des dix réunions était consacrée à un groupe d'aliments ou à un thème particulier: les céréales, les légumes, les légumineuses, les algues, les soupes, l'assiette standard, le seitan (protéine de blé), le tofu et le tempeh (protéines de soja), les spécifiques, les desserts.

Devant une vingtaine d'élèves, en majorité des femmes, trois animatrices et un animateur officiaient ensemble ou à tour de rôle selon les séquences. Outre les aliments qui faisaient l'objet d'un apprentissage particulier à chaque réunion, les animateurs préparaient un menu complet qu'ils servaient en petites portions à la fin du cours. A l'exception des «spécifiques» (aliments curatifs, voir point 6, infra) et de «l'assiette standard» dont je parlerai plus loin, je me propose de me fonder sur ce cours pour donner un aperçu des aliments, de leurs combinaisons et des procédés de cuisson recommandés ou déconseillés dans la macrobiotique. Je tiendrai aussi compte de quelques lectures (notamment *L'assiette macrobiotique* de Paul Simon et la revue

[1] Pâte à base de soja (voir plus loin) servant généralement à préparer des bouillons, mais qui peut être utilisée en guise de thé.

macrobiotique *Le Compas*) et, bien entendu, de ce que les informateurs ont mentionné.

– *Les céréales*

Le riz, aliment central dans la macrobiotique, est toujours la première céréale dont les informateurs me parlent et qui nous est présentée pendant le cours. Long, rond ou doux et glutineux, il en existe plusieurs sortes qui sont en principe issues de cultures biologiques et n'ont pas subi de procédures de polissage (riz complet). A titre d'exemple, les animateurs du cours nous font goûter un riz servi en grains, cuit à feu doux dans de l'eau puis mêlé à du gomasio (graines de sésame grillées avec du sel). Le maïs cuit en épis dans de l'eau puis gratiné au four avec des champignons et des oignons constitue la deuxième céréale. Le dessert – un gâteau de millet mélangé à de la poudre de coco, de la cannelle et des raisins secs – permet de découvrir une troisième céréale.

L'orge, le seigle, le blé, l'avoine, le sarrasin, la kacha (sarrasin grillé) et le hato mungi (sorte d'orge sauvage d'origine japonaise) sont consommés par les informateurs les plus chevronnés et nous seront proposés dans d'autres séquences de cours. Il faut ajouter encore, l'amarante, une plante que le directeur du Grain de Vie classe dans les céréales lorsqu'il en consomme la graine (en provenance d'Amérique du sud) et dans les mauvaises herbes comestibles lorsqu'elle pousse dans son jardin.

Les céréales ne se consomment pas que sous forme de grains entiers, mais peuvent, comme chez les végétariens, être réduites en flocons, semoule, farine, etc. Dans ce cas, elles sont considérées par les informateurs comme des «dérivés de céréales».

Les céréales peuvent être cuisinées et préparées de diverses façons. Le riz est le plus souvent cuit à l'eau après avoir été jeté dans la casserole préalablement chauffée: «on n'aime pas rentrer dans un lit froid» commentait une des animatrices. Il peut aussi être cuit à la pression (les végétariens, eux, rejettent ce mode de cuisson) ou encore à l'eau après avoir été préalablement grillé. Les pratiquants de la macrobiotique le consomment également sous forme de flocons, de crème, de farine (mélangée à une céréale panifiable comme le blé), de potages, de gratin. Les autres céréales peuvent être soumises aux mêmes procédés de cuisson, quoique certaines comme le millet ou le sarrasin ne supporteraient pas une cuisson à la marmite à pression: il faut les cuire à la vapeur dans un couscoussier. Le sarrasin, une fois réduit en farine, se prête à la préparation de crêpes.

Les pâtes, autres «dérivés des céréales», font l'objet d'une catégorie spécifique, de la part des spécialistes (comme le directeur du Grain de Vie), mais aussi de celle des informateurs. Elles sont en principe fabriquées à base de blé, mais peuvent aussi être mélangées à d'autres céréales comme l'épeautre, l'orge, le sarrasin et le millet ou à des légumes comme l'épinard. Les sobas sont des pâtes macrobiotiques à base de sarrasin. On trouve encore des nouilles à base de blé, de riz ou à la farine de kouzou. Les ramen, autre type de pâtes macrobiotiques, ont été cuites dans du bouillon parfois enrichi de champignons chinois. Les informateurs les moins novices utilisent également des mochis (riz glutineux, pétri, écrasé et présenté en plaquettes).

Le pain n'apparaît pas régulièrement sur la table des consommateurs macrobiotiques confirmés. Le riz le remplace comme aliment de base, en lui laissant un rôle tout à fait secondaire. Certains en croquent de temps en temps au même titre qu'un biscuit. Il entre parfois dans la composition de certains petits déjeuners. D'une manière générale, les galettes de riz (ou d'autres céréales) lui sont préférées, mais leur consommation est plutôt réservée aux débutants et aux enfants.

Certaines céréales sont réputées yang (le sarrasin convient aux tempéraments yin et aux saisons froides), d'autres yin (l'orge, adaptée aux tempéraments yang et aux saisons chaudes). Le classement des céréales varie selon les catégories d'aliments avec lesquelles on les compare: génériquement yang, les céréales sont toutefois plus yin que les produits carnés. Enfin, la classification des céréales change selon leur mode de préparation (les flocons renferment plus d'humidité et sont donc plus yin) et leur mode de cuisson (la cuisson à l'eau est plus yin tandis que la grillade ou la cuisson au four sont plus yang).

Lors du cours, chaque céréale (de la moins yin à la plus yin et de la moins yang à la plus yang) était associée à une saison et à un organe:

été		*automne/hiver*	
orge			
seigle		épeautre	
	riz		
	blé		
maïs			millet
			sarrasin

L'orge, le seigle, le blé et l'avoine sont liés à la circulation sanguine et au foie, le riz au gros intestin et aux poumons, le millet à la rate, au pancréas et à l'estomac, et le sarrasin à la vessie et aux reins. Le riz se situe au centre du tableau du fait de la place qu'il occupe dans la tradition japonaise et chinoise, et parce que sa composition est tenue pour très riche en protéines, en lipides, en minéraux, en glucides et en vitamines. Les pratiquants de la macrobiotique estiment que le riz est «équilibrant» ou «harmonisant» (voir point d., infra). Il représente l'exemple même d'un aliment où les forces yin et yang sont bien réparties et ont pour propriété de corriger les excès de l'une ou de l'autre. Il peut être consommé seul, sans autres aliments ni condiments et constituer un repas complet pour celui qui veut ou doit pratiquer un régime. Il représente d'ailleurs l'unique base du régime 7, celui du malade ou de l'ascète. Le blé, également pensé comme équilibré, a moins d'importance, sauf sous sa forme de pâtes ou de seitan.

– *Les légumes*

Comme pour les végétariens, les légumes doivent être de saison, avoir poussé sous nos latitudes et provenir de «cultures biologiques».

Qu'il s'agisse de légumes-fruits, de racines, de feuilles ou de fleurs, les pratiquants de la macrobiotique insistent – plus encore que les végétariens – sur l'importance d'utiliser la totalité du légume dans une même préparation «afin de recevoir l'ensemble de l'énergie de la plante». Par exemple, les parties vertes et blanches des côtes de bettes doivent être consommées en même temps.

Les légumes sont rarement épluchés; ils sont frottés à l'aide d'une brosse aux poils très durs en fibre de coco. Sur une planche en bois mouillée, ils sont ensuite coupés à l'aide d'un couteau japonais à large lame. Le couteau doit être dirigé vers l'avant ainsi que le font tous les professionnels de la restauration pour des questions de rapidité et de sécurité; les animateurs du cours donnent une autre explication à ce geste: «il faut diriger l'énergie vers l'extérieur, le couteau doit ouvrir vers les autres, donner aux autres tout l'amour que l'on a pour eux». Pour ne pas perturber la circulation de l'énergie propre à l'aliment, il convient également de couper en respectant le plus souvent la forme du légume (les carottes sont coupées en long et non pas en rondelles par exemple). Toutefois, les animateurs nous ont aussi conseillé de «varier les coupes pour varier les énergies».

C'est pour les légumes que les adeptes de la macrobiotique différencient le plus les modes de cuisson. Ainsi renforcent-ils le caractère yin

du légume, ou, au contraire, le modifient-ils en le rendant plus yang.

Crus ou ébouillantés, ils sont yin. L'ébouillantage de certaines plantes comme les salades (même la mâche) a toujours choqué les omnivores et plus encore les végétariens. Les cuisiniers macrobiotiques expliquent que ce procédé rend les légumes plus digestes en neutralisant l'acidité et en faisant ressortir leur goût. Derrière ces explications qui s'adaptent bien à la rationalité de ceux qui les écoutent, on retrouve aussi le souci d'équilibrer l'aliment par différents procédés - en association avec d'autres par exemple - mais aussi à la base, en recomposant ses forces intrinsèques. Bouillis, les légumes restent yin, mais de façon «raisonnable»: crus, ils demeureraient vraiment trop yin au goût des consommateurs macrobiotiques! A l'étouffée, la chaleur concentrée dans une plus petite quantité d'eau tend à rendre les légumes moins yin.

Passés au four les légumes sont légèrement asséchés et deviennent, par conséquent, plus yang et dispensateurs d'une énergie stimulante, mais contractante, les mouvements de l'aliment étant limités, comme dans tous les modes de cuisson à feu couvert ou fermé: «La cuisson à feu ouvert donne beaucoup d'énergie, si vous ne cuisez qu'en couvrant les aliments, vous vous recroquevillerez et vous pencherez la tête!» avertissent les animatrices du cours.

Sautés, ils sont également asséchés, leur énergie est yang (association d'un corps gras et du feu), mais moins contractante, puisque les aliments sont animés de mouvements.

Pour diminuer l'excès d'humidité (yin) des légumes, les pratiquants de la macrobiotique les pressent ou les transforment en pickles. Les légumes pressés sont coupés en rondelle, mélangés à du sel marin (1 cuillère à soupe pour 1 kilo de légumes) ou à du miso. On les laisse ensuite reposer environ une vingtaine de minutes, puis on les dépose dans une sorte de bocal en plastique dont le couvercle peut être abaissé petit à petit pour maintenir une certaine pression sur les légumes. A la fin du processus qui dure de deux à cinq heures, les légumes sont marinés, de goût relativement salés mais pas fermentés. Pour les pickles (lacto-fermentés), de plus longue conservation, on ajoute de la saumure (gros sel, tamari et eau) et on les place dans un bocal fermé pendant environ dix jours. Enfin, il est aussi possible de faire fermenter des légumes dans une pâte de miso sans adjonction d'eau; dans ce cas les légumes deviennent très yang et se conservent longtemps. La lacto-fermentation rend les légumes moins yin puisque le sel absorbe une partie de l'eau. Ressemblant à un procédé de pré-digestion, cette lacto-fermentation permet une meilleure assimilation des légumes. En outre,

d'après les spécialistes macrobiotiques et les végétariens, ce procédé augmente leur teneur en vitamines et en protéines. Ils pensent aussi que la lacto-fermentation représente un moyen de conservation «écologique» ne nécessitant ni électricité (comme dans le cas de la réfrigération par exemple), ni produits chimiques (comme les conservateurs).

En principe, les pratiquants de la macrobiotique consomment tous les légumes et tubercules disponibles. Deux aliments font cependant l'objet de pratiques et/ou d'énoncés particuliers.

La pomme de terre, jamais ou très rarement consommée en macrobiotique, est accusée d'être «déminéralisante» (de chasser le magnésium et d'autres oligo-éléments) du fait du potassium qui entre dans sa composition. Son humidité et sa grande teneur en amidon, son développement sous la terre dans l'obscurité la classent d'emblée comme yin. Ce classement spontané des informateurs repose partiellement sur un préjugé qui fait souvent attribuer une qualité yin aux éléments ou aliments dévalorisés dans le système macrobiotique (voir point d., infra). Dans la logique de classement yin-yang, ce tubercule pourrait aussi bien être tenu pour yang (forme ronde et densité plus ou moins élevée). D'autres légumes poussant sous la terre - tels que la carotte - sont d'ailleurs connotés yang. Les informateurs macrobiotiques rétorquent que la carotte pousse droit, une qualité yang, tandis que la pomme de terre croît en se dispersant (yin) à l'horizontale. L'horizontalité est toutefois généralement assimilée chez les adhérents à la macrobiotique à une force yang. Sa qualité de tubercule et non de légume ou de céréale augmente la difficulté de classement. En outre, la pomme de terre ne peut pas aisément s'intégrer dans un système d'origine sino-japonaise. En fin de compte, la pomme de terre fonctionne un peu comme un tubercule-légume repoussoir qui s'oppose presque trait pour trait au potimarron: «dans le fond notre pomme de terre, c'est le potimarron» constate une animatrice du cours.

Ce potimarron, un potiron cultivé à l'origine sur l'île d'Hokkaido au Japon, est un légume extrêmement utilisé en macrobiotique. Il ressemble un peu à la courge mais les informateurs opèrent une nette distinction en attribuant beaucoup plus de qualités au premier: plus de saveur, 20% de matière sèche (contre 8% pour la courge), une grande richesse en carotène. Pour eux, la courge équivaut à «une dégénérescence du potimarron». La couleur du potimarron, sa forme ronde en font un légume yang, souvent rendu encore plus yang par une cuisine au four. Pour ses qualités intrinsèques, mais aussi parce qu'il apparaît

comme yang parmi les légumes qui sont plutôt yin, la cuisine macrobiotique l'insère très souvent dans des menus pour contrebalancer les forces yin. Le potimarron est cependant parfois classé comme yin du fait de sa densité relativement faible et de sa saveur sucrée. Cette double classification ajoutée à son origine japonaise et à ses qualités intrinsèques, le font souvent entrer dans la catégorie des aliments «harmonisants». Cumulant ainsi beaucoup de qualités, le potimarron est presque devenu un légume-emblème de la macrobiotique.

Dans la liste du cours, on peut constater l'absence d'une séquence consacrée aux fruits, réputés yin, et n'occupant de ce fait qu'une place très restreinte dans la macrobiotique. Contrairement aux végétariens qui les consomment généralement en dehors des repas, les pratiquants de la macrobiotique, quand ils les utilisent, les introduisent dans des préparations et souvent les cuisent. Toutefois, des pommes, de préférence petites et fermes, sont souvent offertes aux enfants.

Plusieurs fruits jouent – comme la pomme de terre par rapport aux légumes – le rôle de repoussoir. Il s'agit principalement de l'orange et de la banane, toutes deux (trop) yin et (trop) sucrées et réservées aux habitants des pays chauds pour les rafraîchir disent les informateurs macrobiotiques: «les oranges sont affreusement yin, elles ne sont pas faites pour nous, elle sont pour les pays où il fait chaud. Ici, ce surplus de yin flanque des rhumes. D'ailleurs il y a autant de vitamine C dans le chou que dans l'orange».

La banane, quant à elle, présente sur le plan de sa texture et de sa couleur des analogies avec la pomme de terre: pulpe farineuse, chair plus ou moins dense et de couleur beige.

La prune ume-boshi (ou ume bosis), une prune cueillie encore verte, séchée au soleil puis plongée dans une saumure et stockée pendant plusieurs années dans des fûts de bois, entre en revanche dans la composition de nombreuses recettes. Son origine japonaise et sa composition équilibrée de yin (fruit acide cueilli sans être arrivé à maturité) et de yang (adjonction de sel et fermentation très prolongée) en font un fruit «harmonisant», le seul fruit qui joue un rôle d'emblème de la macrobiotique et auquel on attribue des vertus curatives.

– Les légumineuses

Les pratiquants de la macrobiotique pensent comme les végétariens que les légumineuses associées aux céréales, permettent d'arriver à un taux de protéines satisfaisant pour la santé du consommateur. Ils ajoutent que les agriculteurs alternent la production de céréales avec

celle de légumineuses qui fixent mieux l'azote dans le sol. Cette alternance au niveau de la «terre» doit se retrouver dans le corps, c'est pourquoi ils associent les deux groupes d'aliments.

Outre tous les dérivés du soja dont nous parlerons plus loin, les azukis (petits haricots rouges), les graines de soja (jaunes ou noires), les lentilles, les pois chiches et les pois cassés (jaunes et verts) sont les légumineuses les plus consommées par les informateurs.

– *Les algues*

«Ce soir, nous allons plonger au fond des mers pour y trouver de vrais coffres à trésor»: après ce préambule, le cours sur les algues s'ouvre par le commentaire d'un dessin que le directeur du Centre a reproduit sur un tableau noir. Sous le bleu de la mer différentes sortes d'algues sont dessinées. Les algues situées le plus profondément sont yang, celles qui se rapprochent de la surface sont yin. Chaque algue présente donc des spécificités (qu'il serait trop long de présenter ici en détail, mais que la revue macrobiotique *Compas* résume dans son n° 25, 1986). Certains les considèrent comme des «harmonisants» du fait de leur grande richesse en oligo-éléments, en minéraux et, dans une moindre mesure, en protéines et fibres. Symboliquement, elles rappellent l'océan originel auquel les tenants de la macrobiotique prêtent attention ainsi que nous l'avons vu.

Les informateurs apprêtent les algues en salade (après les avoir cuites), dans des petites tartelettes, dans des bouillons, dans des beignets (tempura), comme décoration ou support d'autres mets et comme condiment.

La plus connue de toutes est l'algue nori qui, sous sa forme de minces feuilles carrées, sert à confectionner les sushis (rouleaux de riz auxquels est parfois ajouté du poisson). Les algues kombu, et wakamé dans une moindre mesure, sont réputées pour leurs qualités médicinales.

L'agar-agar, réduit en farine, fait office de gélatine. En bâtonnets, il est consommé comme des spaghettis ou peut être introduit dans des salades, mais cette pratique n'est guère courante chez les partisans d'une alimentation cuite de préférence.

– *Les soupes*

Selon les principes macrobiotiques et en vertu de la supériorité attribuée à l'énergie yang, il faut boire le moins possible de liquides car ceux-ci sont perçus comme trop yin donc perturbateurs de l'équilibre corporel. Les liquides cuits sont moins dévalorisés car la cuisson les rend un peu plus yang. Les informateurs appliquant strictement les

principes macrobiotiques ne consomment donc ni eau ni jus de fruits, sauf le jus de pomme réservé aux enfants ou aux repas festifs.

Le vin, la bière et le saké sont des boissons festives. Le vin, même de culture «biologique», est tenu pour trop yin dans sa composition (un fruit) et dans son effet (trop enivrant). La bière, de fabrication «biologique» ou artisanale, composée de malt, donc de céréales (de l'orge, en particulier) est considérée comme yang même si elle demeure dans la catégorie yin des boissons et des produits alcoolisés. Elle connaît un certain succès auprès des consommateurs macrobiotiques. Le saké, également à base de céréales, est pourtant évité car jugé trop alcoolisé.

En guise de liquides, les informateurs boivent des bouillons, des soupes et de petites quantité de thé sans théine ou de succédané de café. Bouillons et soupes accompagnent les repas tandis que le thé peut prendre place au petit déjeuner, à la fin du repas ou, plus rarement, entre ceux-ci. Au stage de La Lenk, les participants se servaient, selon leur envie, de thé tenu au chaud dans de grandes bouteilles thermos. La même pratique de libre-service se retrouve dans plusieurs familles.

Bouillons, soupes et thés ont la plupart du temps un caractère médicinal: on prête par exemple à la soupe d'orge une vertu purifiante.

La soupe constitue souvent un résumé du repas, puisqu'elle intègre différents aliments: céréales, légumes, légumineuses, algues, dérivés du soja, etc. Ainsi peut-elle, mais ce n'est pas une pratique fréquente en macrobiotique, former le seul élément du repas en cas de semi-jeûne. Structurellement, il s'agit avec les desserts de la seule forme de mets qui mélange de façon indifférenciée les aliments, qui, d'ordinaire, sont soit totalement séparés (les légumes d'un côté, les céréales de l'autre), soit associés mais en distinguant les éléments de leur composition (du tofu entouré d'une algue, du riz parsemé de graines, etc.). Les soupes permettent d'ailleurs d'intégrer les restes de repas précédents. Enfin, d'un point de vue symbolique, la soupe qui accompagne le repas (surtout si des algues entrent dans sa composition) rappelle, encore une fois, la présence de l'océan et la période fœtale dans le ventre maternel.

– Le seitan

Pour fabriquer du seitan, il faut mélanger deux kilos de farine de gluten (extrait du blé) à de l'eau. Après avoir été pétrie, la boule de pâte doit reposer vingt minutes puis être lavée sous l'eau pour en extraire l'amidon et le son. C'est alors que le seitan doit être cuit. Dans le commerce, on trouve du seitan frais (sous forme de pâte), conservé

en bocaux (boules neutres ou apprêtées sous forme de goulash) ou sous sa forme *fu*, c'est-à-dire séché (en plaquettes et rondelles).

Je l'ai goûté en ragoût, en brochettes et dans des farces. Du fait de sa composition (protéines de blé), de sa qualité yang (concentré de céréales et pétrissage, accumulateur d'énergie), de sa texture un peu élastique, de ses modes de préparation (et des noms qui les désignent), le seitan est assimilé à de la viande. En boules frites, il est conseillé pour amuser les enfants plus que pour contribuer à favoriser leur santé, car il est qualifié de lourd et de difficile à digérer, et même de toxique pour ceux qui sont allergiques au gluten.

– *Le tempeh, le natto, le tofu, le lait et le yoghourt*

Toutes ces préparations sont dérivées du soja.

Le tempeh se compose de soja jaune et d'un ferment. Pendant trente heures, le soja cuit fermente dans un incubateur chauffé à trente degrés. Les informateurs ne le fabriquent pas eux-mêmes mais l'achètent frais ou en pots dans lesquels la matière est parfois marinée avec du tamari. Comme le seitan, il peut également être consommé sous forme de pâté végétal, mélangé ou non à d'autres ingrédients comme des légumes, des olives, des algues, etc. Outre sa grande concentration de protéines, plusieurs spécialistes macrobiotiques le jugent riche en vitamine B12[1].

Le natto résulte aussi d'une fermentation de soja jaune cuit, trempé, recuit puis fermenté dans un incubateur ou à l'aide d'un ferment. Sa saveur et son odeur sont plus prononcées que celles du tempeh. Si ce dernier, cuisiné en tranches, est souvent assimilé à un produit carné, le natto, servi en pâte ou en boule, est comparé à du fromage. Diana Cazals, spécialiste de la cuisine macrobiotique, parle de «camembert végétal» (*Le Compas* 35, 1987).

Le tofu, à base de graines de soja jaune, d'eau et d'un produit qui le fait cailler, le nigari (jus fabriqué avec du sel et du citron ou du vinaigre de fruits), se présente en bloc, conservé dans de l'eau. Il se prête à deux types de préparation. En tranches ou en morceaux marinés dans du tamari et/ou grillés, il est assimilé à un produit carné et en porte, comme le tempeh, les mêmes dénominations: ragoût, escalope, émincé, etc. Comme légumineuse, le tofu est yang mais sa composition et son mode de conservation humide, le font devenir yin. En tant que

[1] Dont la carence a été souvent constatée chez ceux qui ne consomment pas de produits carnés ou de sous-produits animaux. Pour une approche de la littérature médicale concernant ces régimes, voir Ossipow (1989).

substitut aux produits carnés, il est souvent mariné dans du tamari, ce qui le rend plus yang. Réduit en purée, presque toujours mélangé à des condiments ou des herbes, il est comparé à du «fromage blanc». Ce glissement vers les produits laitiers s'observe aussi dans la production de lait, de yoghourt, d'entremets sucrés et même de mayonnaise sans œuf (tofunaise). En tant que substitut aux produits laitiers, sa tendance yin prédomine.

Comme le natto, le tofu est souvent employé pour les enfants: les parents macrobiotiques pensent d'une part que sa grande teneur en protéines (yang) et sa texture spongieuse (yin) s'adapte à l'énergie yin et yang qui caractérise les enfants, de l'autre, ils estiment que la diversité de son mode de préparation le fait accepter sans problème, y compris par leurs camarades non macrobiotiques. Avec des spécialités – sushis, rouleaux de printemps, etc. – sur lesquelles les informateurs collent une étiquette japonaise, chinoise ou exotique de préférence à macrobiotique, le tofu fait partie des mets que l'on prépare à des invités omnivores dans l'espoir qu'ils ne soient pas trop désorientés puisque les produits à base de soja, le tofu en particulier, commencent à être bien connus du grand public. Si le tofu est consommé par les végétariens et les amateurs d'alimentation «saine», le tempeh et le natto demeurent, ici, associés à la tradition macrobiotique. Bon nombre d'informateurs débutants en macrobiotique ne les utilisent d'ailleurs pas.

Maints condiments sont également dérivés du soja. Le tamari, sauce confectionnée à base de soja, de froment et de sel marin, a subi une fermentation lactique d'environ deux à trois ans. Le shoyu, fabriqué sur les mêmes bases que le tamari, est moins concentré et plus doux car il contient moins de sel, mais plus d'eau et de blé. Ces deux sauces sont ajoutées à beaucoup de mets et de boissons. Elles composent aussi la base des marinades. Le miso consiste en une pâte préparée avec du soja uniquement ou en association une autre céréale (orge, riz, blé, sarrasin), obtenue par fermentation lactique en fûts de bois comme le tamari. Sa teneur en sel peut varier entre 13% et 9%. Il est ajouté aux potages ou aux thés, tartiné sur des galettes, mélangé à des préparations comme les gratins. Produit à l'origine au Japon, le miso commence à être fabriqué en Europe, notamment en France. Les informateurs macrobiotiques chevronnés s'intéressent aux misos un peu comme certains omnivores se passionnent pour les vins ou les fromages. Ces préparations relèvent aussi typiquement de la tradition macrobiotique: les végétariens qui les utilisent m'en ont toujours mentionné l'origine spécifique.

– *Préparations et condiments*

Les huiles utilisées comme corps gras ne diffèrent guère dans leur qualité (première pression à froid) de celles qu'achètent les végétariens. L'huile de sésame est aussi un aliment curatif. Les vinaigres de prune ume-boshi, de riz complet et de pomme acidifient le goût de certains mets.

Le kouzou et l'arrow-root donnent une fécule qui sert à épaissir les mets comme des béchamels.

Le gomasio, mélange de sésame grillé et de sel marin, assaisonne de nombreuses préparations. Du tamari y est parfois ajouté. C'est une préparation macrobiotique très connue, couramment utilisée dans le réseau de l'alimentation «alternative». Le sésame peut aussi être préparé en purée (tahin).

Le gingembre, frais et plus rarement en poudre, constitue un condiment très utilisé en macrobiotique, d'autant plus qu'il convient également aux préparations médicinales.

Le tekka, condiment fabriqué à partir à partir de lotus, de bardane, et de carottes, mélangé à du miso et grillé à l'huile de sésame, est employé comme assaisonnement et comme pâte à tartiner, mais les informateurs m'en ont rarement mentionné son utilisation.

– *Desserts, douceurs, fruits secs et oléagineux*

La plupart des pratiquants de la macrobiotique présentent les desserts comme des préparations qui ne doivent pas prendre place sur la table tous les jours et qui sont plus spécifiquement réservées aux enfants ou aux jours de fête.

Les desserts macrobiotiques ne contiennent pas d'œufs, de farine blanche, de beurre, ni de sucre.

Les céréales servent souvent de base. A titre d'arôme plus que de base s'adjoignent de petites quantités de fruits plus souvent secs que frais. Toutefois, du jus de pomme ou de poire s'insère dans certains desserts pour leur donner une consistance fluide. Le marron est souvent utilisé parce qu'il est catégorisé comme plutôt yang. Il présente en outre des analogies de consistance, de saveur et d'appellation avec le potimarron, légume-emblème de la macrobiotique ainsi que nous l'avons vu. La poudre de caroube, considérée comme plus «saine», notamment parce qu'elle est moins grasse et moins amère, supplée à la poudre ou aux carrés de chocolat. Le chocolat en tablette est évidement rejeté parce que du lait et du sucre blanc entrent dans sa composition. Le sucre blanc, brun ou de canne est remplacé par du malt d'orge ou de riz. Les

fruits secs et les oléagineux (noisettes, noix, amandes, etc.) apportent une autre saveur sucrée.

Le lait et la crème ont pour substituts le lait de soja et celui qui peut être fabriqué à partir d'amandes. Le tofu permet souvent de donner une texture onctueuse aux préparations.

Des liants comme le kouzou, l'arrow-root ou l'agar-agar se substituent à la farine blanche ou à la maïzena.

Pour la nourriture festive ou destinée aux enfants, les adeptes de la macrobiotique inventent des desserts dans la composition desquels entrent des fruits, mais ceux-ci demeurent peu recommandés. Ils cherchent à imiter les desserts omnivores et leur donnent les mêmes noms. Ils tentent de montrer aux non-macrobiotiques qu'il existe une gastronomie différente, même dans le domaine des mets sucrés. Comme chez les végétariens, les desserts représentent les vecteurs privilégiés de l'échange festif avec les omnivores, en particulier avec les enfants. A la période de l'Escalade une fête genevoise où l'on consomme traditionnellement des marmites en chocolat, les animateurs du centre macrobiotique le Grain de Vie avaient fabriqué une marmite avec un potimarron rempli de couscous et de fruits.

En tant qu'écarts, les desserts sont admis sans trop de problèmes par les végétariens, mais ils demeurent en revanche envisagés d'un œil beaucoup plus sévère par les pratiquants de la macrobiotique, les excès de yin étant plus fermement dénoncés que ceux de yang.

- L'assiette «standard»

Pour les partisans de la macrobiotique, une assiette idéale ou «standard» se compose d'environ 50% de céréales, 10 à 15% de légumineuses, 20 à 30% de légumes, 5 à 10% de soupe miso (et/ou poisson, dessert, boisson). Si des produits carnés sont introduits, il convient de diminuer la part des céréales et de légumineuses. Environ un tiers des aliments doivent être «crus», c'est-à-dire, dans l'optique macrobiotique, ébouillantés ou présentés sous forme de pickles.

L'assiette «standard» doit être modulée en fonction du sexe, de l'âge, du tempérament[1], de l'activité quotidienne, de la saison, de la température et de l'état de santé. Il s'agit généralement de renforcer le tempérament des catégories de personnes considérées: hommes, femmes,

[1] C'est-à-dire, selon les maîtres de la macrobiotique, en fonction de la «constitution» qui est en partie héritée et de la «condition» qui recouvre l'ensemble des conditions de vie.

enfants, personnes âgées. Les femmes tenues pour plus yin que yang devront consommer des aliments un peu plus yin que les hommes aux caractéristiques plutôt yang. Les enfants, yang parce qu'ils sont petits mais yin parce qu'ils se situent en pleine croissance, se voient offrir – «pour favoriser leurs forces ascendantes» – une nourriture riche en aliments yin. Même s'ils s'en défendent («la course aux protéines, c'est un mythe»), l'évaluation approximative du taux de protéines demeure dans les esprits macrobiotiques et les parents donnent également des produits yang (œuf, poisson) à leurs enfants.

Les personnes âgées, c'est-à-dire celles qui ont en principe diminué leurs efforts physiques et devraient, du moins dans la philosophie macrobiotique, se consacrer à des activités moins «matérialistes», reçoivent une alimentation yin, conçue comme stimulant les recherches spirituelles ou religieuses.

Au-delà des catégories de base, il s'agit surtout de tendre à un équilibre entre le yin et le yang, entre le tempérament des personnes et leurs activités, tout en tenant compte de l'environnement. Une personne à tendance yang devra accentuer cette tendance si elle doit effectuer des travaux qui nécessitent de la force ou la diminuer si elle se livre à des activités intellectuelles; de tempérament nerveux, elle consommera plus de produits calmants, donc plutôt yin. L'été, les aliments rafraîchissants et légers (yin) seront favorisés. A l'inverse, les aliments réchauffants, lourds et denses, seront consommés en hiver.

L'assiette présentée doit donc être équilibrée selon les forces yin et yang et en fonction de chacun. Mais comment ces forces sont-elles évaluées? Elles dépendent en fait de plusieurs facteurs divisés en deux grandes catégories utilisées conjointement. La première se fonde sur l'analyse des qualités intrinsèques (état) de l'aliment. La seconde sur l'effet qu'il produit; cette dernière catégorie, moins usitée, recouvre en partie la première.

Les informateurs macrobiotiques se souviennent facilement des classifications génériques des aliments. Ils savent par exemple que les céréales et les légumineuses se situent du côté du yang tandis que les légumes et les fruits tendent vers le yin.

Pour classer chaque aliment à l'intérieur de ces grandes catégories, la tâche est plus difficile et ils doivent avoir recours à différents critères, tenir compte de la forme, de la densité, de la couleur et du goût de chaque aliment sans oublier, s'il s'agit d'un végétal, la façon dont il pousse et la saison à laquelle il est produit.

Le yin correspond à une force féminine, centrifuge, ascendante, assimilable à la dispersion, à l'expansion, à la dilatation et à la séparation. Les aliments yin sont d'origine végétale, de climat plutôt chaud et de croissance plutôt courte. Leur couleur va du violet au vert, mais reste dans les teintes sombres. Leur humidité (teneur en eau ou en liquide) est importante, leur température froide, leur forme allongée, horizontale et/ou creuse, leur texture molle, leur poids léger, leur goût piquant, acide ou doux ainsi que sucré. Ce qui pousse sous la terre est yin car sombre et humide. Le yin est cependant aussi associé à l'énergie céleste: ce qui croît à la verticale et sur des arbres tend à être yin. Les adeptes confirmés connaissent parfois la composition chimique des aliments: ce qui contient beaucoup de potassium est par exemple considéré comme yin.

Ainsi que nous l'avons vu, les légumes et les fruits sont généralement définis comme yin, mais à l'intérieur de cette catégorie, il existe des légumes et des fruits à tendance plus yang que yin. Certains critères l'emportent parfois sur d'autres. Ainsi la tomate, de couleur rouge et de forme ronde pourrait s'assimiler au yang, mais sa grande teneur en eau, sa texture molle et son goût sucré en font un légume-fruit très yin. La carotte est allongée, mais sa grande densité et sa couleur en font un légume yang. Les poivrons sont des légumes creux, ils sont donc yin; les informateurs font peu de différence entre les poivrons verts théoriquement plus yin que les rouges. Dans les fruits, la poire est yin parce qu'aqueuse et allongée, la pomme est yang parce que ronde et au suc concentré.

Le yang équivaut à une force masculine, centripète, descendante, horizontale, synonyme d'assimilation, de contraction et de rassemblement. Les aliments poussant dans un climat plutôt froid et dont la croissance est longue sont yang. Leur couleur passe du jaune au rouge, mais demeure dans les tonalités claires. Leur teneur en eau est faible, ils sont plutôt secs. Leur forme est ronde, ramassée, leur taille petite, leur texture ferme, leur poids lourd, leur goût amer ainsi que salé. Ce qui pousse près de la terre mais hors d'elle, à la lumière, est yang.

Les céréales sont généralement yang mais celles qui sont allongées ou légèrement fendues comme l'orge, l'avoine[1] et le seigle sont yin puisqu'elles se caractérisent par des éléments de dispersion et qu'elles

[1] L'avoine fait partie des aliments que les informateurs ont de la peine à classer. Du fait de ses propriétés échauffantes, elle est souvent tenue pour yang.

sont considérées comme rafraîchissantes, adaptées aux saisons chaudes et/ou aux tempéraments trop yang.

Les produits d'origine animale sont yang, surtout les produits camés, les œufs et certains fromages cuits à pâte dure. Le lait et les autres produits laitiers tendent cependant à être yin s'ils sont également gras.

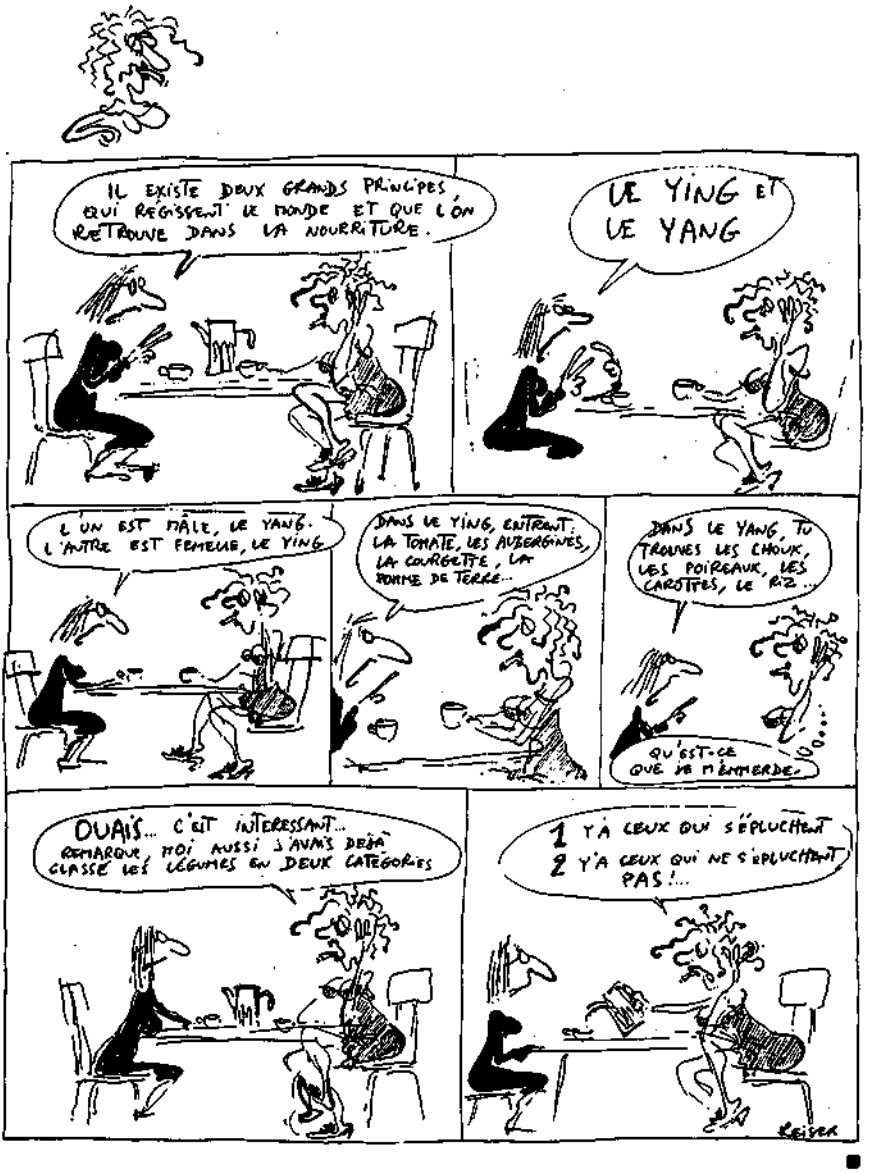
L'alcool s'assimile plutôt aux forces de dispersion, l'ivresse est plutôt yin, la bière (fabriquée à partir d'une céréale) est plus yang que le vin (produit à partir d'un fruit).

Théoriquement un aliment n'est jamais totalement yin ou yang, puisque les deux sont complémentaires et interagissent dans tout élément. Le classement devrait donc toujours s'opérer par comparaison avec un autre aliment: la pomme est plus yang que la poire mais très mûre, très sucrée et riche en eau, elle devient yin aussi. Pratiquement, les informateurs disent rarement effectuer ce type de comparaison, sauf s'il s'agit d'un aliment difficile à classer ou curatif (l'équilibre étant particulièrement important dans ce cas). En revanche, ils disent que les aliments peuvent être «yanguisés» ou «yinisés» par le mode de production, de récolte, de stockage, de préparation et de cuisson. La culture intensive à base d'engrais chimiques est considérée comme yin du fait de sa dispersion et de son accroissement rapide. Les fermentations peu salées, courtes et liquides, et la réfrigération s'apparentent au yin alors que le fumage, le séchage, la salaison et les fermentations à haute teneur en sel se rapprochent du yang. Les modes de cuisson à la pression rendent plus yang, les feux doux sont plus yin. Les aliments qui mijotent sont plus yin que ceux qui sont grillés. Les corps gras sont yin sauf s'ils sont rapidement chauffés sous une forme asséchante.

d. Les aliments valorisés et déconseillés

Afin d'obtenir le meilleur équilibre yin–yang, les pratiquants macrobiotiques confirmés consacrent beaucoup de temps à modifier l'état des denrées qu'ils utilisent et la composition de l'assiette qu'ils préparent. Ils cherchent aussi à privilégier la présence d'aliments dits harmonisants, équilibrants, recentrants, neutres, c'est-à-dire ceux qui ne se situent pas dans les extrêmes du yin ou du yang, mais, au contraire, conjuguent le mieux les deux forces.

Ainsi que nous l'avons vu, les céréales sont souvent considérées comme «harmonisantes», la place d'honneur étant réservée au riz. Selon les intérêts ou les préférences, certains aliments – les algues par exemple – sont dits «harmonisants», tandis que d'autres personnes ne leur attribuent qu'un caractère ordinaire.



Jeannine et les légumes...
(tiré de Jean-Marc Reiser, *Jeannine*. Paris: Albin Michel, 1987)

«L'harmonie», la «neutralité», s'approchent d'un état d'équilibre des contraires. La neutralité ne correspond pas à un classement difficile. Même le potimarron, qui pose des problèmes de classification, est perçu comme «neutre», plus pour le mélange adéquat de ses forces yin et yang que parce que les informateurs auraient de la peine à l'étiqueter.

Cette neutralité ne correspond donc pas à un classement incertain comme dans certains exemples chinois, iraniens ou afghans (Anderson 1980, Bromberger 1985, Centlivres 1985). Il y a une relative absence de connotation yin ou yang parce que l'équilibre des contraires est presque parfait. En somme, il s'agit d'un classement positif relevant de l'inclusion (yin *et* yang) plutôt que de l'exclusion (ni...ni).

En cas d'incertitude, chacun cherche à justifier sa classification en mettant l'accent sur les critères qui l'intéressent. Ohsawa classe par exemple les haricots azukis comme yin (doux et tendres) tandis que Kushi les considère comme yang (petits, concentrés, rouges et aux effets «contractants»). Dans le cours suivi, les animateurs leur attribuent des qualités yang. Jean-Marc Reiser (voir page précédente) éprouverait quelques difficultés à justifier le classement des poireaux dans le yang et l'orthographe du terme yin, mais pour le reste, il pourrait être admis comme pratiquant novice!

Selon Georges Ohsawa, sept alimentations macrobiotiques existent (dix si l'on tient compte des chiffres négatifs), du régime 7 au régime -3: le septième ne contient que des céréales et les autres incluent progressivement le reste des aliments jusqu'au régime -2 et -3 qui acceptent viande, poisson et desserts. Sur la base de ce schéma, les pratiquants macrobiotiques affirment pouvoir manger de tout et nient l'existence d'aliments prohibés. Cela leur permet d'ailleurs de dire qu'ils sont «ouverts et libres» tandis que les végétariens sont «sectaires» du fait de leur prohibition de l'aliment carné. Les végétariens accusent, à leur tour, les partisans de la macrobiotique «de ne faire que des écarts avec leur système yin-yang qui permet de tout interpréter selon leurs préférences».

Même si les adhérents à la macrobiotique n'obéissent pas à des interdits aussi forts que ceux des végétariens – il s'agirait plutôt d'évitements –, il n'en reste pas moins que rares sont les stages et les cours qui proposent des produits carnés, d'autant plus qu'ils s'adressent aussi assez souvent à une clientèle végétarienne.

Le poulet est particulièrement décrié, même chez les consommateurs macrobiotiques amateurs d'aliments carnés. Associé aux frites, à une alimentation grasse et à une consommation de masse, il représente en quelque sorte le symbole de la «mauvaise alimentation» occidentale. Nous verrons d'ailleurs plus loin comment il est stigmatisé par Michio Kushi.

Les œufs, porteurs indirects des connotations négatives associées au poulet, n'apparaissent que très rarement sur la table macrobiotique. Les organisateurs du cours, assez stricts dans leurs habitudes, disent en offrir parfois à leurs enfants, au maximum une fois par mois et en consommer eux-mêmes cuits durs, à Pâques, avec de la salade de pissenlit, «pour respecter la tradition pascale». Contrairement aux végétariens qui recherchent des œufs non fécondés (ne contenant pas en eux-mêmes de germe de vie), les adeptes de la macrobiotique les recherchent fécondés parce que plus équilibrés après que la force d'expansion femelle yin a été associée à une force mâle yang.

Dans le système macrobiotique, les protéines animales sont principalement recherchées dans le poisson (pour ceux qui en consomment). Le poisson, yang en tant que produit carné mais yin par sa provenance aquatique, est admis dans les assiettes macrobiotiques (une fois par semaine à une fois par mois). Sa saveur et son odeur, jamais imitées chez les végétariens qui en seraient dégoûtés, peut l'être dans la macrobiotique grâce à l'utilisation d'algues. Cela tend à prouver que les produits carnés ne relèvent pas – comme chez les végétariens – d'un dégoût et d'un interdit fondamentaux, mais plutôt, selon les cas, d'une dévalorisation, d'un évitement ou d'un rejet.

Les produits laitiers – perçus comme trop yin et ne constituant pas des éléments centraux de la cuisine japonaise à laquelle les informateurs se réfèrent – sont en revanche très rarement consommés. Certains informateurs conservent l'habitude de manger parfois du fromage, par goût ou par convivialité avec les personnes à régime omnivore.

Les fruits crus et les liquides non chauffés sont mieux acceptés actuellement qu'il y a une dizaine d'années mais ils restent encore dévalorisés. Les oranges, les bananes et les pommes de terre constituent les végétaux les plus évités.

Tout aussi sévèrement prohibé que chez les végétariens, le sucre, blanc ou brun, est définitivement banni des foyers macrobiotiques et représente la principale inquiétude de ceux qui ont des enfants susceptibles d'en consommer à l'extérieur sous l'influence de leurs camarades. En conséquence, les informateurs macrobiotiques recher-

chent tous les produits au goût sucré qui peuvent se substituer au sucre.

En résumé, l'opprobre porte surtout sur les produits extrêmement yang ou extrêmement yin, évités car «déséquilibrants», tandis que ceux qui conjuguent les deux forces dans des proportions presque égales quoique donnant la prééminence au yang, sont valorisés et tenus pour «équilibrants».

Ainsi que nous l'avons évoqué plusieurs fois l'énergie yin est connotée plus négativement que l'énergie yang dans les principes et les énoncés macrobiotiques. Les informateurs s'en défendent en expliquant qu'il s'agit en fait de forces complémentaires. Il n'en demeure pas moins que les aliments yang sont plus valorisés que les autres, même si actuellement un effort est effectué tant par les maîtres que par les disciples pour introduire des produits yin en plus grande quantité dans l'alimentation macrobiotique. Cette dernière est indirectement issue d'une société confucianiste où l'homme et les principes masculins sont mis en avant et où la femme est considérée comme subordonnée. Dans un article consacré au yin et au yang dans la pensée chinoise, Jean Levi explique: «Le rôle assigné à chacun des sexes se trouve inscrit dans leurs appellations mêmes – autant dire dans leur nature profonde: l'homme *fu* assiste, la femme *fu* est assistée. Et n'est-ce pas dans la nature des choses? Le mou, le ductile a besoin d'un tuteur. L'eau, cette chose éminemment yin épouse les parois rigides – qualité éminemment yang – de son contenant.» (Levi 1984: 79).

Il montre cependant aussi que pour les taoïstes l'acquisition de la sainteté passe par la féminisation du corps. Pour dépasser sa condition limitée d'être humain, il faudrait être à la fois yin et yang, homme et femme et Jean Levi de conclure: «Derrière la célèbre formule de Lao Zi, "Connais le masculin, garde le féminin", se cache non pas le désir d'un pouvoir féminin, mais le rêve totalitaire que chaque homme nourrit peut-être en lui-même.» (Levi 1984: 88).

e. Les structures culinaires du repas macrobiotique

Pour dégager les structures culinaires des repas macrobiotiques, je prendrai comme exemple, «l'assiette standard» présentée au cours du 6 novembre 1986. Ce repas consommé le soir à cause de l'horaire du cours, mais qui correspond plutôt à un repas de midi, est divisible en trois séquences.

Le repas débute par une séquence 1 (bol), qui comprend une soupe de soba (pâtes) aux oignons additionnée de tamari et décorée de ciboulette. Les pâtes correspondent à la fois à la base nutritive de la

soupe et à ce qui en constitue l'élément central. Le tamari et la ciboulette s'additionnent à la préparation. Il s'agit d'une garniture qui a cependant un rôle aussi précis qu'indispensable à jouer dans l'équilibre global de la préparation. La soupe, élément liquide, est yin, le miso qui entre très souvent dans sa préparation la rend un peu plus yang; ici ce rôle «yanguisateur» est tenu par le tamari qui a fort à faire car les pâtes sont yin: «le tamari doit tirer le yin des pâtes» dit l'animateur du cours. Le bulbe de l'oignon est yin du fait de son goût sucré et de sa texture aqueuse; en revanche sa forme ronde et ramassée en fait un aliment yang par rapport à la tige qui est verte et allongée. En cours de cuisson, pâtes et oignons sont soumis à trois ébullitions successives pour «yanguiser» quelque peu un ensemble d'aliments plutôt yin. La partie verte des oignons est jetée dans la soupe en fin de cuisson tandis que la ciboulette demeure complètement crue puisqu'elle est ajoutée hors du feu. Crue ou juste ébouillantée, la «garniture» demeure donc très yin.

Par rapport à l'ensemble des aliments qui composent la deuxième séquence (l'assiette 2), le riz aux noix (micro-séquence 2a) en constitue la base et l'élément central (à nouveau tenus pour équivalents). En tant que base, le riz est l'élément qui est quantitativement le plus important (environ 50%). Avec les légumineuses, c'est également l'élément qui remplace les protéines apportées par les produits carnés chez les omnivores. Le riz correspond aussi au centre de l'assiette 2 puisqu'il s'agit de consommer tous les autres aliments en alternance avec une petite portion de céréales. Enfin, le riz, «neutre», «harmonisant», mais à tendance yang (tendance renforcée ici parce que le riz est cuit à la pression, un mode cuisson yang) et les noix, yin, (également yanguisée par la pression) forment un met très équilibré, représentation exemplaire de l'emblème du tao où yin et yang sont séparés et mélangés à la fois.

Le «sandwich» de tofu, deux tranches de tofu farcies de miso, d'échalotes et de persil, nouées par une algue en guise de ruban, représente l'élément central et la base de la micro-séquence 2b. Dans ce sandwich, à l'exception du miso, les produits et le mode de cuisson (friture) sont yin, mais ont toutefois incorporé quelques forces yang: le tofu a été pressé pour en extraire l'eau et l'algue toastée.

Les légumes sont disposés en couches (micro-séquence 2c) dans la casserole et dans l'assiette, les plus yin au fond, les plus yang en surface: les deux forces sont censées s'entrecroiser car le yin développe une force ascendante et le yang une force descendante: «c'est un bon mariage des forces et des saveurs» se réjouit l'animateur. L'ensemble,

végétal et cuit à l'eau – deux éléments yin – tend à être yin.

Les légumes verts (micro-séquence 2d) pressés avec du sel dans un bocal à pickles pendant deux heures représentent l'élément le plus cru de toute l'assiette. C'est aussi le plus yin (végétal, vert) bien que le pressage et l'adjonction de sel cherchent à les «yanguiser» un peu.

Les pickles de céleri-branche (micro-séquence 2e) fermentés pendant cinq jours dans un mélange d'eau et de sel correspondent à un autre genre de crudité. Comme le tofu, il s'agit d'un aliment fermenté. La faible présence de sel dans cette fermentation ne «yanguise» que très peu un met yin dans sa forme (branches allongées), sa couleur (verte) et son mode de préparation (fermentation courte).

Les légumes (2c, d, e) représentent environ 25% des trois séquences du repas. Ils n'en forment donc ni la base, ni les éléments centraux de la séquence 2, mais ne peuvent être pour autant considérés comme une simple garniture. Comme tous les autres éléments du repas, ils font partie d'un équilibre global dans lequel ils jouent un rôle important.

Dans le dessert (séquence 3), la base et l'élément central (les pommes) sont confondus avec la substance, du jus de pomme, des raisins secs et du granula (un mélange d'oléagineux, entre autres des noisettes). Les pommes blanches sont cuites au four pour les «yanguiser» tandis que les rouges (moins yin) sont cuites dans une casserole avec du jus de pomme. La préparation, à tendance yin comme toutes les autres, est ensuite passée au four, mode de cuisson yang. Ce dessert est presque exclusivement composé de fruits ce qui est relativement rare en macrobiotique. Généralement, les fruits ne constituent qu'une garniture ou un arôme d'un ensemble dont la base et le centre sont plus souvent composés de céréales et/ou de légumineuses (par exemple du tofu, en guise de crème ou de mousse).

Du point de vue de sa structure, ce repas débute et se clôt par des séquences distinctes et uniques: la soupe, le dessert. Ce dernier est souvent suivi, comme en seconde clôture, par un verre de thé. Les signaux d'ouverture et de clôture du repas sont donc clairement indiqués.

La séquence 2, consiste en une base et un centre principaux (le riz) autour desquels gravitent d'autres mets que l'on peut qualifier de micro-séquences puisqu'elles sont chacune constituées d'aliments divers dont la conjonction permet de recréer, avec plus ou moins de succès selon les cas, l'équilibre yin-yang. La structure de chaque met est variée: mélange liquide (soupe), mélange solide (riz aux noix), construction enrubannée (sandwich au tofu), couches (légumes), salades (pickles et

Exemple d'analyse structurale d'un repas macrobiotique

séquences	mode	structure	éléments	aliments (exemples)	quantité en %	couleurs	énergie
Bol 1	cuit liquide salé doux acide piquant cru	base = centre confondus garniture association	céréales ou "dérivés" eau condiment / légumineuse légumes	pâtes (soba) eau tamari (miso) oignons (bulbe) oignons verts ciboulette	5%	brun brun blanc vert	yin yin yang yang / yin yin yin
assiette 2a	grillé, cuit, neutre +/- salé grillé, cuit et sucré	base = centre garniture / association	céréales et oléagineux mélangés	riz rond noix	50%	brun brun	neutre (yang) yin ------- yang
2b	cuit, fermenté pressé, frit onctueux, mou fermenté +/- amer cru toastée, amer, doux	base = centre farce / association garniture association	légumineuses condiment légumineuse légumes (en sandwich) algue	tofu huile sésame miso échalotes persil nori	15%	blanc beige vert brun	yin - yang yin et yang yin - yang yin
2c	doux doux, acide +/- amer +/- neutre, sucré liquide	base = centre	légumes cuits en couches eau	potiron chou navet carotte	25%	orange vert blanc orange	yin - yang yin yin - yang yang yin
2d	doux, acide croquant	base = centre	légumes "pressés" mélangés	choux chinois concombre persil		vert vert vert	yin ------- yang yin ------- yang yin
2e	acide / salé fermenté humide	base = centre	légumes lacto-fermentés *pickles*	oignon - branche eau sel		blanc vert	yin yang
assiette 3	sucré croquant onctueux granuleux cuit	base, éléments centraux et substance confondus	fruits jus de fruits fruits secs oléagineux	pommes blanches pommes rouges jus de pommes raisins secs granola	5%	blanc rouge brun	yin ------- yang yin-yang ---- yang yin yin ------- yang yin

légumes pressés), confusion des substances (dessert). En revanche, les sauces et les nappages sont très peu présents: pas de sauce pour les légumes 2e et 2d, pas de béchamel ou de gratin pour les autres légumes, les légumineuses et les céréales. L'élément humide se retrouve dans les pickles et dans le tofu, tandis que l'élément liquide n'apparaît que dans la soupe (séquence 1) et le thé (bu après la séquence 3).

Contrairement aux végétariens qui mélangent assez souvent l'ensemble des aliments (salades mixtes, riz aux légumes), les mangeurs macrobiotiques associent certains aliments, voire les mélangent dans la même catégorie (2d), mais ne les confondent pas lors de leur consommation: on ne mélange pas, par exemple, les légumes en couches avec le riz aux noix ou les pickles avec les légumes verts pressés. L'alternance plus que le mélange caractérise la séquence 2 du repas. La séquence 3, en revanche, permet à la fois la confusion de substances mélangées à du liquide et le nappage.

Une palette relativement diversifiée de goûts, de textures, de styles de préparation et de températures caractérise les modes de ces séances. Les goûts vont du doux au salé et de l'amer à l'acide en passant par des saveurs plus neutres. Liquides ou plus souvent humides, fermes, tendres, onctueuses, croquantes, granuleuses sont les textures. Les styles de préparation se divisent en des cuissons:

- à l'eau (à feux doux dans l'eau ou ébouillantage);
- à la pression;
- sans matière grasse sous un mode asséchant (four, flamme, toaster, gril);
- avec peu de matière grasse (gril, four);
- avec des matières grasses sous un mode humidifiant (friture).

La fermentation s'assimile à une pré-digestion d'éléments crus. Sur le plan de la température, les pickles et les légumes pressés sont servis froids tandis que le reste du repas est chaud ou tiède.

En matière d'énergie, le calcul global des forces yin et yang (5% de soupe yin, 65% de riz et de légumineuses yang, 25% de légumes yin mais à tendance yang selon les modes de préparation, 5% de dessert, des fruits yin quelque peu «yanguisés» par la cuisson) accorde la primauté au yang. L'élément central de la séquence 2 (le riz, micro-séquence 2a) est «neutre» ou «harmonisant» mais à tendance yang. Sur le plan des couleurs en revanche, le yin (vert, brun, blanc terne) apparaît un peu plus souvent que le yang (blanc lumineux, orange, rouge). Au niveau des saveurs, le goût sucré (yin) est également présent

tant dans les céréales que dans les légumes, sans oublier évidemment le dessert.

Dans ses structures culinaires, la macrobiotique se distingue à la fois du système végétarien et du système omnivore. Si les informateurs macrobiotiques connaissent, comme les informateurs végétariens et omnivores, une structure globale du repas divisée en trois séquences (entrée, plat principal et dessert), l'organisation même de ces séquences est très particulière.

L'entrée (ou première séquence) se compose toujours d'une soupe alors qu'elle se présente souvent sous d'autres formes chez les végétariens ou chez les omnivores. La grande différence entre les repas végétariens et omnivores réside surtout dans la multiplicité des micro-séquences rencontrées au sein de la deuxième partie du repas (deuxième séquence). De la relecture de ces micro-séquences, on peut dégager deux éléments importants.

Dans chaque micro-séquence appartenant à la deuxième séquence du repas, la base équivaut au centre, comme chez les végétariens. Cependant derrière la multiplicité des micro-séquences, on découvre aussi une tendance à la constitution d'un centre organisateur. Il apparaît alors que les céréales et/ou les légumineuses (micro-séquence 2a) établissent un centre autour duquel s'organisent les autres micro-séquences. Ainsi, bien que la structure du deuxième plat macrobiotique soit organisée en éventail de micro-séquences dont les éléments sont effectivement consommés en alternance, un centre parmi les centres et une base parmi les bases, se constituent autour des céréales et des légumineuses. L'organisation de l'assiette macrobiotique se distingue donc de l'assiette végétarienne où le centre et la base sont clairement représentés par les céréales et les légumineuses, mais sans que ces dernières tendent à prendre le pas sur les légumes cuits et les crudités (surtout dans le végétarisme actuel qui accorde, comme on le sait, beaucoup d'importance aux légumes).

Ce rapprochement n'est d'ailleurs pas aussi paradoxal que cela peut paraître puisque ce centre composé de céréales et de légumineuses peut être parfois remplacé, partiellement ou entièrement (surtout dans le cas des légumineuses), par du poisson ou plus rarement de la viande.

A l'analyse de ce repas doivent s'ajouter quelques remarques sur les façons de le consommer. Ainsi que le recommandent les maîtres de la macrobiotique, chaque aliment doit être mâché très lentement. Les ustensiles de métal, s'ils sont autorisés en cuisine, n'apparaissent généralement pas sur la table. On leur préfère les baguettes chinoises

en bois et les cuillères de verre. Lorsqu'ils se rendent à des stages ou dans des restaurants macrobiotiques, les informateurs emportent généralement leur propre paire de baguettes et n'utilisent pas les couverts de métal mis à leur disposition.

Il faudrait également se demander en quoi la structure des repas macrobiotiques diffère ou ressemble à celle des repas japonais. A partir de la description qu'en fait Michel Ashkenazi (1991), je relèverai quelques points de comparaison[1].

Ashkenazi traite de deux sortes de repas, ceux qui sont servis dans les couloirs de gare et ceux qui composent les repas festifs, mais il met en évidence un certain nombre d'éléments relatifs à la structure du repas japonais. Il note d'abord l'importance de son aspect esthétique et des règles de présentation, puis relève le principe de la consommation alternée des aliments que l'on retrouve également chez les adhérents à la macrobiotique: tous les éléments du repas sont disposés sur la table ou dans l'assiette et le mangeur passe de l'un à l'autre. Même s'il décrit aussi des repas où le riz occupe une place périphérique, Ashkenazi souligne l'importance de cette céréale dans l'alimentation japonaise (voir aussi Cobbi 1978), importance que lui accordent aussi les mangeurs macrobiotiques. Une des grandes différences entre la nourriture macrobiotique et japonaise d'un côté et omnivore de l'autre, réside dans les saveurs. Les mangeurs japonais et les partisans de la macrobiotique introduisent des saveurs et des textures peu fréquentes dans la nourriture omnivore: pickles croquants, humides et acides-amers, miso légèrement âcre, etc. En revanche, contrairement aux consommateurs japonais, les adhérents à la macrobiotique n'associent pas de façon systématique certains aliments à des sauces spécifiques: par exemple des sushis, toujours accompagnés de pickles de gingembre et d'une sauce soja (Cobbi 1984, cité par Ashkenazi 1991: 293). A l'exception du tamari qui donne une saveur de base à beaucoup de mets, les sauces sont peu fréquentes dans la cuisine macrobiotique. Les mangeurs macrobiotiques comme les omnivores européens établissent une distinction nette entre les saveurs sucrée et salée tandis que les Japonais tendent à les mélanger. Par ailleurs, les partisans de la macrobiotique ne marquent pas, comme les Japonais, une préférence pour les consistances gluantes, visqueuses et poisseuses (Ashkenazi 1991: 295).

---

[1] Une comparaison plus approfondie nécessiterait une description exhaustive de l'alimentation japonaise.

f. Répartition sexuelle des tâches culinaires

S'il arrive fréquemment que les hommes se mettent aux fourneaux, notamment pour préparer des aliments yang et plutôt exceptionnels comme le poisson, la répartition sexuelle des tâches reste classique pour les normes culturelles dans lesquelles s'inscrivent les informateurs et celles, japonaises, auxquelles, ils renvoient globalement: généralement les femmes préparent les repas. En revanche, chez ceux qui ont un jardin, certaines tâches liées au culinaire sont assumées par les hommes. Ils vaquent aux travaux de jardinage et de compostage des déchets végétaux. Ce sont généralement eux aussi qui se livrent à des préparations spéciales comme celles des prunes ume-boshi qui doivent être stockées dans des tonneaux pendant toute la durée de la fermentation.

Cette répartition classique des tâches se retrouve à d'autres niveaux: comme fréquemment chez les végétariens, les informatrices macrobiotiques s'occupent du foyer et de l'éducation des enfants tandis que leur mari travaille à l'extérieur tout en consacrant du temps à la macrobiotique lorsqu'elle n'est pas intégrée directement dans leur activité professionnelle.

g. Variations et bricolage

Outre la diversification plus grande encore des plats, les repas festifs accordent une grande place aux qualités ou énergies yin dans leur composition: augmentation des oléagineux, importance des plats frits, accroissement du nombre des desserts et consommation d'alcool selon les cas. Quand ils se réunissent entre eux, certains consommateurs macrobiotiques mangent du poisson ou des fruits de mer: à l'occasion d'un des cours, une des participantes avait confectionné une croustade aux crevettes dont chacun avait goûté. Le poisson est rarement servi aux invités auxquels on tente de présenter des plats plus «typiquement» macrobiotiques. A l'occasion de fêtes ou d'invitations, les informateurs soignent aussi le décor: chaque met obéit à une construction complexe (farces, couches, tressage, enrubannement) et se voit décoré par d'autres petits éléments (herbes, graines). Les fleurs sont moins utilisées que chez les végétariens et les végétaliens.

Au pôle opposé du repas festif, on trouve le repas ascétique, celui du méditant ou du malade. Ce repas de riz complet s'assimile au régime 7 de Georges Ohsawa ou s'en rapproche.

L'analyse d'autres menus – autres séquences du cours de cuisine, stages (voir fig. suivante), semainiers remplis par les informateurs – montre que les repas de midi ressemblent plus ou moins à la structure

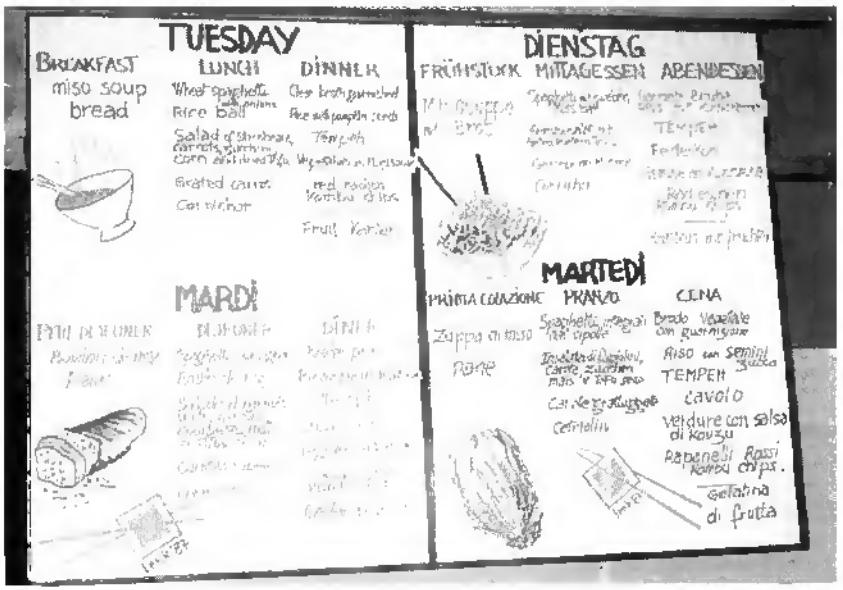
déjà décrite. On notera cependant qu'une deuxième céréale est très fréquemment associée à la première en sus des légumineuses (voir par exemple le repas de Johan et Louise, point 2 b., supra) et que le dessert est souvent supprimé. Un des deux repas de la journée – souvent celui du soir – est simplifié et ne contient qu'un ou deux des éléments d'une assiette «standard», qui est fréquemment accommodée avec les restes de midi. Parfois, ce repas prend la forme mélangée d'une soupe.

Ceux qui pratiquent à la fois le végétarisme et la macrobiotique ne consomment pas de produits carnés, certains introduisent du poisson mais suppriment alors les légumineuses ce jour-là. Des informateurs sont très stricts et ne consomment pas de produits laitiers, d'autres en prennent une petite quantité: du beurre sur une tartine au petit-déjeuner, de la crème ou du beurre dans une pâtisserie du commerce.

Dans les semainiers comme dans les propos des informateurs, les repas accordent plus d'importance au yin que celle observée dans l'analyse des structures culinaires macrobiotiques. Ils consomment par exemple plus de légumes lacto-fermentés et de légumes frais pas ou peu cuits. Les desserts ne sont pas fréquents, sauf dans les familles avec enfants où ils prennent place environ dans un repas sur deux, soit à midi, soit le soir, surtout là où il n'y a pas ou peu de collations intermédiaires.

Le petit déjeuner macrobiotique est une occurrence plus structurée que celle des végétariens. Il se compose généralement de céréales servies en crème accompagnées ou non de légumes et de pickles. Un bol de soupe ou de thé complète ce repas. Les céréales peuvent aussi être présentées en flocons. Certains consomment des «müesli» sans produits laitiers, mais avec un lait d'amandes ou de soja. Le pain se retrouve parfois au petit-déjeuner ou dans les occurrences non structurées que représentent les collations.

En résumé, certains informateurs, comme le directeur du centre déjà évoqué et le couple formé par Johan et Louise, demeurent proches des règles établies par la macrobiotique, d'autres les suivent plus ou moins correctement, d'autres encore bricolent un régime personnel sur la base du yin et du yang.


TUESDAY
BREAKFAST
miso soup
bread
LUNCH
DINNER
MARDI
DIENSTAG
FRÜHSTÜCK
MITTAGESSEN
ABENDESSEN
MARTEDI
PRIMA COLAZIONE
PRANZO
CENA
Zuppa di miso
Pane
TEMPEH
cavolo
Verdure con salsa di kouzu
Gelatina di frutta

WEDNESDAY
breakfast
lunch
dinner
Miso soup
MERCREDI
MITTWOCH
Frühstück
Mittagessen
Abendessen
Gemüse suppe
Reis und Weizen
Seitan Brochette
Rüben Grün
Rettich
Gurken Eingelegt
Früchte Kompott
Reistee
Miso suppe
Rettich pickle
Tofu
Couscous burger
Lauch
Sauerkraut Kohl
Rührtofu
MERCOLEDI

3. Le compas du corps

a. Les représentations du corps

Les informateurs macrobiotiques – dans une moindre mesure, les végétariens – lorsqu'ils répondent à ma question «qu'est-ce que le corps pour vous», disent dans le fond peu de chose. Autant les propos sur l'alimentation permettaient d'approfondir différents aspects des itinéraires personnels et de la vie quotidienne, autant le thème du corps n'arrive pas à être abordé de front. Il en va peut-être de la question du corps comme de celle de l'identité. Elle ne peut être saisie directement, parce que le corps renvoie à l'ensemble de la personne et ne constitue pas un objet que l'on peut appréhender d'un seul coup et isolément en quelques phrases. Les informateurs font d'ailleurs souvent remarquer qu'ils ne savent pas vraiment par quel bout prendre le corps ou plus exactement la question de celui-ci. Surtout chez les tenants de la macrobiotique qui ont tendance à se référer constamment aux principes théoriques de leur doctrine, les énoncés sur le corps sont à rechercher principalement au travers de ceux concernant les activités qui permettent de l'éprouver: les pratiques alimentaires et, pour notre propos ici, les pratiques sportives, spirituelles, sexuelles et thérapeutiques.

Une jeune femme de trente-huit ans (informatrice 65) rencontrée en 1986, de formation universitaire, forte de huit ans d'expérience macrobiotique et mère de trois enfants, répond: «mon corps n'est pas séparé de mon mental et de mon spirituel: ces trois-là, c'est moi. Le corps physique, c'est une sorte de carrosserie, mais il faut voir par rapport à quoi il fait office de carrosserie. Le corps mental considéré isolément peut être aussi être une sorte de carrosserie par rapport au corps physique et spirituel. C'est plutôt le tout qui forme mon moi».

Elle considère comme peu sportive: mis à part le jardinage, elle nage épisodiquement en piscine ou dans un lac et pratique un peu de shiatsu et de do-in. Le shiatsu est une technique de toucher thérapeutique d'origine japonaise qui ressemble à l'acupuncture mais n'utilise pas d'aiguilles. Le do-in correspond à un auto-massage qui suit plus ou moins les mêmes principes. Ces deux techniques cherchent à rétablir l'équilibre yin-yang dans le corps. Le shiatsu, c'est surtout sur ses enfants qu'elle l'exerce. Et c'est à leur sujet qu'elle associe la question du corps à celle de l'instinct: «Si je suis moi-même bien propre, mon corps va me dire de quoi j'ai besoin, c'est cela que j'appelle instinct. Etre en harmonie avec la nature, avec soi-même et avec son entourage. Les enfants possèdent encore vraiment très fort cet instinct que j'essaie

de cultiver en eux pour ne pas l'abîmer». Le fait de considérer les enfants comme «naturellement» porteurs d'un instinct que l'on cherche en même temps à cultiver relève d'un paradoxe fréquent en macrobiotique. Les théories et pratiques macrobiotiques concourent en effet à favoriser la nature, les dispositions «naturelles», «profondes» qui sommeillent dans le corps pour mieux les maîtriser, voire les culturaliser. La sexualité est un autre thème où ce paradoxe se retrouve: «cela fait partie de notre équilibre. Si mon mari est équilibré et que je le suis aussi, c'est tout à fait normal qu'il y ait une attirance entre nous deux. Pour moi, il s'agit d'une forme de communion, de partage, mais aussi de plaisir. La sexualité est une sorte de baromètre. Si je ne suis pas attirée par mon mari, c'est qu'il y a un déséquilibre en moi-même. Si je n'éprouve pas de plaisir, c'est qu'il y a un déséquilibre en moi-même, quelque chose qui ne va pas. Dans ce cas je ne vais pas me sentir fautive, mais je vais essayer de réfléchir sur moi-même, de voir ce qui n'est pas en harmonie en moi pour qu'il n'y ait pas cette communion sexuelle avec mon mari. La sexualité, c'est normal, cela fait partie de l'harmonie de la nature», conclut mon interlocutrice.

Ces propos sur une sexualité considérée comme une forme d'harmonie et de circulation des énergies correspondent bien aux principes développés dans la littérature macrobiotique. Georges Ohsawa critiquait la sexualité qui n'aspirait qu'au plaisir charnel, mais ne la rejetait pas et en encourageait la pratique entre époux, parce que cela soude le couple et permet la combinaison d'énergies yin-yang. Michio Kushi la définit ainsi: «Les relations sexuelles sont, très simplement, la réalisation de la combinaison des forces centripètes du ciel avec la force centrifuge de la terre, qui passent sous la forme d'ondes puissantes et d'étincelles, à travers les corps reliés. Dans une telle liaison, les qualités physiques de chaque personne devraient également être saines et sensibles afin que la conductivité de ces forces puisse devenir maximale» (1980: 104). Comme méthodes de contraception, la macrobiotique conseille d'étudier le cycle féminin en déterminant les périodes fertiles et non fertiles. Certaines personnes s'efforcent de se familiariser avec le *Tao of the loving couple*, notamment décrit par Jolan Chang (1983), qui préconise une pratique sexuelle sans éjaculation masculine afin qu'il n'y ait pas déperdition d'énergie. Le partage des mêmes principes alimentaires et la maîtrise de l'équilibre corporel apparaissent essentiels aux partisans de la macrobiotique afin de pouvoir reproduire et concentrer dans une forme humaine les forces du cosmos.

L'époux de l'informatrice (informateur 74), trente-sept ans, de formation musicale, considère d'emblée le corps à travers les différentes pratiques macrobiotiques qu'il a apprises en suivant tous les degrés de l'enseignement macrobiotique dispensé à l'*IMI* (*International Macrobiotic Institute* de Kiental, voir chapitre V): «Je pratique le do-in tous les matins et je donne des cours. C'est un brossage des énergies, un éveil physique et spirituel, mais c'est moins précis que le shiatsu que je fais sur les personnes. Cela me rééquilibre aussi, c'est un canal qui amène l'énergie du cosmos sur les gens en utilisant des points précis. J'essaie aussi de respirer au travers de la musique et de la nourriture. Enfin, je me livre à une méditation passive de type zen: il s'agit de faire le vide complet pendant un quart d'heure-vingt minutes et de laisser l'esprit se remplir du cosmos, de la nature. Parfois, je pratique une méditation de type active pendant laquelle je peux visualiser des solutions à des problèmes et me concentrer sur certains points du corps».

En matière d'esthétique corporelle, mon interlocutrice affirme: «Il n'y a pas de corps laid, tout est beau, tout est dans la manière, il y a toujours de la beauté dans la laideur. Même si une personne a un gros ventre et de gros seins, elle peut être belle. Elle a probablement des problèmes, entre autres alimentaires, mais elle peut avoir quelque chose de plus rayonnant en elle. C'est dommage que nous soyons habitués à juger les autres en termes de bon et de mauvais, de laid et de beau».

S'il est vrai que le modèle macrobiotique d'interprétation du monde et des corps permet une relative souplesse de jugement parce qu'il prétend éviter toute dichotomie et encourage ses adeptes à prendre une forme de distance par rapport aux normes de leur groupe d'appartenance originel, une personne bien en chair continue à être néanmoins considérée comme déséquilibrée et en mauvaise santé. Par ailleurs, nous verrons plus loin comment la pratique de la physiognomonie fait ressortir toute une gamme de jugements implicites, qui dépassent le modèle un peu tautologique du yin et du yang où il y a un peu de tout dans tout et inversement. De même, aux suggestions explicites d'habillement avec des tissus d'origine végétale s'ajoutent des normes implicites d'hexis corporelle que je tente d'observer bien que les signes émis par le corps soient grandement polysémiques. Lors d'achats de produits macrobiotiques au magasin du centre genevois, je suis toujours frappée par la démarche souple et lente du vendeur, par ses gestes calmes et précis, par la tonalité douce de sa voix et le débit très mesuré de ses paroles. Une personne pressée, maladroite, bruyante, bavarde

ferait tache dans l'environnement macrobiotique. De même qu'il existe des normes implicites dans les manières de table, il y a de «bonnes» façons macrobiotiques de «porter» son corps et de se comporter.

Les partisans de la macrobiotique se représentent leur corps comme un ensemble dont toutes les parties sont intimement reliées. Des pratiques spécifiques telles que le do-in et le shiatsu mettent l'accent sur des points particuliers du corps, généralement ceux qui sont révélateurs de souffrance, tout en portant effectivement l'attention sur l'ensemble du corps dans ses correspondances internes et dans ses interrelations avec le cosmos. L'apprentissage des principes yin-yang favorise une représentation globale du corps sans privilégier certains de ses organes ou certaines de ses parties.

Cette perception d'ensemble coexiste néanmoins, comme chez les végétariens, avec un corps polarisé entre le haut (les forces yin, célestes) et le bas (les forces yang, terrestres).

Pour les pratiquants de la macrobiotique tout comme pour ceux qui suivent les principes de la physiognomonie, les végétariens y compris, «le corps ne ment pas», il traduit l'état physique et psychique de la personne; il représente la «sagesse instinctive». Les corps macrobiotiques sont pourtant loin d'être aussi «naturels» et «instinctifs» qu'ils le prétendent. Ils apparaissent, au contraire, comme des corps très construits, dont il faut sans cesse rétablir l'équilibre yin-yang. En outre et ainsi que nous l'avons déjà vu au sujet de leurs représentations de la nature, les pratiquants de la macrobiotique tendent à se différencier des animaux qui ne représentent pas, comme chez les végétariens, un modèle à imiter partiellement. Le corps est plus souvent comparé à un objet (voir le thème de la carrosserie dans les propos tenus par l'informatrice 65) qu'à un élément de la nature. Dans la littérature des maîtres, les représentations iconographiques et les énoncés des informateurs, les métaphores macrobiotiques insistent sur la maîtrise et la mesure du corps: il est compas, boussole ou baromètre, il indique les mesures à prendre en même temps qu'il les teste. Au travers de leur corps, les informateurs macrobiotiques se contrôlent et se corrigent constamment.

b. Les représentations macrobiotiques de la santé et de la maladie

Christophe Wilhem von Hufeland (1762-1836), professeur de pathologie à Berlin, écrit en 1796 *Makrobiotik, oder die Kunst das menschliche Leben zu verlangern*. Le terme de macrobiotique (du grec *makros*, «long, grand» et *bios*, «vie») lui est généralement attribué.

Même s'il croyait que les Chinois – on les appelait les *Macrobii*, précise-t-il – jouissaient d'une longévité très grande, son livre ne reposait pas sur l'enseignement sino-japonais auquel l'actuelle macrobiotique se réfère. Il donne néanmoins des conseils diététiques – notamment celui d'adapter l'alimentation à chaque tempérament – que la macrobiotique ne rejetterait pas. Hufeland et les maîtres de la macrobiotique se rejoignent surtout sur l'importance qu'ils accordent à l'accroissement de la longévité en réfléchissant sur les formes de prévention de la maladie ou en rétablissant la santé lorsque celle-ci est menacée. Dès l'origine, la macrobiotique est marquée d'une préoccupation thérapeutique qui se perpétue dans tous les ouvrages actuels. L'aspect thérapeutique revêt donc une grande importance même si tous les maîtres encouragent leurs disciples à considérer la macrobiotique comme un art de vivre et non pas seulement comme un moyen de guérison.

– *La santé*

Les maîtres de la macrobiotique décrivent l'état de santé avant celui de maladie. Pour Ohsawa (1972b), on peut mesurer son état de santé en se livrant à une sorte d'auto-consultation qui prend en considération sept dimensions notées sur un total de cent points[1]. Il s'agit surtout:

1. de pas se sentir fatigué ou du moins de pouvoir récupérer rapidement après de gros efforts ou un manque de sommeil (5 points);
2. d'avoir bon appétit sur le plan nutritionnel, sexuel et intellectuel. Il convient cependant de n'être pas totalement rassasié pour pouvoir conserver cet appétit (5 points);
3. de bénéficier d'un bon sommeil (5 points);
4. d'avoir une bonne mémoire, base de toute activité mentale et de nos facultés de jugement d'après Ohsawa (10 points);
5. d'être de bonne humeur, de «vivre en harmonie avec son environnement et de changer les difficultés en bien» (10 points);
6. d'être capable d'une grande capacité de jugement et d'exécution (10 points);
7. d'éprouver à tout moment un sentiment de justice et de gratitude (55 points);

Notons que les trois, voire les quatre premières conditions de la santé (physique) se voient attribuer un petit nombre de points tandis que

[1] Michio Kushi (1980:124–128) et William Tara (1986:50) reprennent les mêmes dimensions sans leur attribuer de points.

celles qui se situent plus largement sur le plan moral et réfèrent au comportement vis-à-vis de soi-même et des autres gagnent des points, jusqu'au sentiment de justice qui remporte la palme.

Dans l'optique macrobiotique, une première interprétation de ce barème consisterait à dire que l'état de santé physique s'obtient ou se conserve facilement en respectant un certain nombre de règles sanitaires tandis que l'état de santé mentale et spirituelle pose plus de problèmes parce que les réactions de l'individu se trouvent généralement confrontées à celles d'autrui.

Une deuxième interprétation met en lumière le fait que les trois premières conditions de santé sont indissociables des quatre suivantes. Il est même difficile de dire lesquelles priment par rapport aux autres. Comme l'on peut s'en douter, mauvais sommeil et mauvaise humeur sont liés. Les textes d'Ohsawa comme ceux de Kushi tendent cependant à mettre l'accent sur l'aspect mental et spirituel de la santé.

– La maladie

Dans les écrits des maîtres de la macrobiotique, on retrouve les trois types de rupture déjà observés dans ceux des végétariens: la rupture de l'équilibre entre l'homme et le cosmos, celle qui existe entre l'homme et son milieu et enfin, celle qui s'instaure entre l'homme et lui-même. Les trois types de ruptures coexistent tout en étant distinctes et associées hiérarchiquement.

La maladie correspond donc en premier lieu à une rupture de l'équilibre entre l'homme et le cosmos. L'homme oubliant le «Principe unique» se considère comme indépendant de toutes forces supérieures et se coupe du lien à la fois concret et symbolique qui l'unit au cosmos. Cet oubli et cette coupure, causes de maladies individuelles, ont cependant des conséquences sur le monde qu'ils menacent de chaos.

En deuxième lieu, la maladie est une rupture de l'équilibre entre l'homme et son milieu tant social que naturel. En se coupant du cosmos et des énergies supérieures qui l'habitent, l'homme se croit l'héritier de forces supérieures. Son arrogance le conduit à ne plus respecter les règles sociales qui régissent ses comportements avec les autres. La maladie apparaît encore comme une rupture d'équilibre entre l'homme et la nature, entre l'homme et son environnement.

Enfin, la maladie représente la conséquence d'une rupture entre l'homme et son corps, d'un déséquilibre entre les forces yin et yang, dû au non-respect des règles sanitaires et alimentaires. Pour les maîtres de la macrobiotique, la maladie se conçoit généralement comme le résultat

d'une réaction en chaîne qui débute avec la rupture du lien cosmique pour aboutir à un déséquilibre entre l'homme, lui-même, son corps et la société.

Les maladies doivent être ensuite analysées dans leur forme et située dans leur progression qui s'effectue en sept étapes selon les spécialistes macrobiotiques.

Pour Kushi (1980: 131-133), le malade souffre d'abord d'un état de fatigue ou de souffrance, bénigne mais souvent chronique: diarrhée ou constipation temporaires, douleurs musculaires, crampes, maux de tête, anxiété, manque de volonté, etc. Les troubles physiques et les affections mentales vont ensuite en augmentant (hyper ou hypotension, anémie, paralysie, hyperémotivité, dépression, etc.) jusqu'à la sixième étape, regroupant des maladies encore plus graves et moins facilement réversibles comme des cancers. Pour le maître macrobiotique, l'arrogance, septième étape de la maladie tout en étant la cause première de toutes les affections, apparaît lorsque l'homme se sépare de la nature et de l'univers. Cette arrogance peut prendre deux formes. Une première, de type yang, correspond à un caractère dominateur tandis que l'autre, de type yin, se caractérise par un repli sur soi-même qui pousse par exemple l'individu à refuser une aide quelconque. Michio Kushi précise encore que cette maladie peut se développer à l'échelle individuelle ou sociale (arrogance d'une nation).

Des maladies de type yin ou yang ou encore yin et yang à la fois peuvent atteindre différentes parties ou organes du corps. La classification proposée par Kushi (1980: 137-142) indique les symptômes et la maladie dans chaque cas. Ces symptômes correspondent aux signes d'une maladie qui n'est pas déclarée ou repérable immédiatement. Souvent symptômes et maladies sont confondus, comme si leur confusion importait peu car, au bout du compte, c'est la recherche de la cause qui demeure primordiale. Kushi (1980: 129) décrit:

- les symptômes (les signes ou la maladie elle-même, l'hypertension par exemple);
- les conditions (sous-jacentes aux symptômes, par exemple l'état dilaté du corps);
- les causes (notre «constitution», en partie héritée, et l'état global de «notre sang» et de nos tendances physiques);
- l'origine (les conditions d'existence, le mode de vie).

Les maladies de type yin se signalent par la moiteur, les pertes de liquide, l'hypersécrétion, les inflammations, les dilatations, les enflures,

les infections, les saignements, la diminution des globules rouges, la diminution des mouvements, certaines tensions et certaines paralysies tandis que les maladies de type yang se caractérisent par la rétention, l'hyposécrétion, la constriction, les enflures, la sécheresse, le durcissement, l'immobilité ou l'agitation et la paralysie. Ces classifications correspondent aux caractéristiques du yin et du yang. Certaines maladies peuvent présenter les mêmes symptômes mais avoir des causes et des formes différentes. Ainsi l'enflure peut être diffuse si elle est d'origine yin ou circonscrite à l'intérieur d'un organe si elle est d'origine yang.

Le processus de classification des maladies se fonde sur l'analyse des causes et de leurs effets, dans l'organisme et sur l'ensemble de la personne. Une cause yin aboutit à une maladie yin; un organisme très yang peut cependant arriver à juguler cet excès de forces yin. C'est pourquoi les informateurs considèrent le processus pathogène global et la personne malade comme un tout. Enfin, même s'ils séparent chaque forme de maladie pour mieux les étiqueter, les spécialistes macrobiotiques tendent à associer les maladies physiques à des maladies psychiques, leur origine ultime étant d'ordre comportemental.

– Les techniques de diagnostic

Les thérapeutes macrobiotiques cherchent à comprendre l'origine et les causes profondes de la maladie. Ils prennent en compte l'ensemble de la personne et son insertion dans l'environnement en pratiquant un diagnostic principalement fondé sur trois ensembles de techniques.

Le premier consiste à observer ou à poser des questions sur l'environnement dans lequel vit le malade. Les thérapeutes macrobiotiques s'intéressent à l'environnement céleste, terrestre et temporel du malade, c'est-à-dire à l'influence des astres, du lieu (montagne, plaine, mer, désert, etc.), du climat et des cycles saisonniers, diurnes et nocturnes. Ils interrogent ensuite le malade sur son environnement immédiat, par exemple sur l'organisation de son habitat et sur les couleurs qui le décorent – chaque couleur étant supposée émettre une vibration particulière. Dans l'étude de l'environnement, les spécialistes macrobiotiques incluent l'environnement socio-affectif. Dans ce cadre, ils accordent de l'importance à «l'entourage ancestral», c'est-à-dire aux influences héritées des parents et des grands-parents. Elles peuvent se lire dans les lignes de la main, dans la forme des yeux et sur le visage découpé en différentes zones reflétant à droite l'influence de la mère et des grands-parents maternels et à gauche celle du père et des grands-

parents paternels. Les malades peuvent aussi faire référence à des personnes décédées auxquelles ils étaient très attachés et à des figures idéales: Kushi mentionne Jésus et Lao-tseu comme exemple.

Par le même jeu de questions-réponses, les thérapeutes tentent de connaître les habitudes, le caractère, les préférences, le type d'activité de leurs patients. A travers leurs gestes, leur façon de parler, leur écriture, ils cherchent à approfondir les connaissances déjà acquises à leur sujet. Enfin, mais il n'est pas vraiment précisé comment[1], les thérapeutes devraient pouvoir accéder directement aux pensées et aux images de leurs malades.

Le deuxième ensemble de techniques consiste à observer et analyser le corps du malade pour en déduire l'état de fonctionnement interne de l'organisme. Le thérapeute macrobiotique examine la tête et le visage qui sont yin par rapport au corps qui est yang. Chaque organe du corps trouve sa correspondance sur le visage. Cette observation des correspondances entre différentes parties du corps et le visage a pour but de repérer rapidement les dysfonctions de certains organes. De nombreux spécialistes de la macrobiotique associent ce type d'observation à la pratique de la physiognomonie qui établit des correspondances entre les traits du visage et ceux qui caractérisent un tempérament, une constitution, un caractère, un comportement.

Le corps est également perçu dans sa symétrie en tenant compte des correspondances qui existent entre les parties antérieures et postérieures du corps, et entre sa partie droite et sa partie gauche.

L'état du corps tout entier ou de ses différentes parties peut également se refléter dans des organes particuliers: le visage, les oreilles, les mains, les pieds, les yeux et l'abdomen sont les plus souvent cités. Pour parfaire son observation, le thérapeute a encore la possibilité d'étudier la voix ou l'odeur de ses patients et de s'intéresser aux excrétions du corps en analysant, entre autres, la couleur, l'odeur et la texture de l'urine et des selles.

Des techniques très complexes de toucher et de pression de différents points du corps constituent le dernier ensemble d'éléments permettant de poser un diagnostic. Douze paires de méridiens correspondent à des

---

[1] On pourrait évoquer des techniques de toucher permettant d'avoir accès au «langage» du corps et de l'âme, une empathie et une sensibilité exacerbées du thérapeute, l'intuition, etc.

canaux véhiculant l'énergie qui circule entre ciel et terre. Outre l'étude de ces méridiens, le toucher permet de détecter les tensions, de tester les capacités de détente ainsi que de contrôler la température et la texture de différentes parties du corps. L'examen des pouls donne également une idée de l'état de la personne[1].

– Pronostic, traitement et guérison

Les maîtres de la macrobiotique s'accordent à définir quelques grands principes de guérison. Avant même de chercher à soigner ponctuellement un déséquilibre quelconque, les thérapeutes conseillent aux malades de modifier leur mode de vie en l'orientant vers la simplicité (*vivere parvo*) et l'humilité. Ils leur suggèrent de tisser des liens matériels (être en contact physique avec la nature au travers d'activités sportives par exemple) et spirituels avec l'univers. Ils essaient de réajuster les malades à leur environnement et l'alimentation aux malades. Dans les exemples donnés, leur pronostic est – comme l'on peut s'y attendre – rarement négatif.

Les conditions de vie des malades sont réajustées sur divers plans: celui du climat et du milieu de vie, celui de l'activité et celui de l'alimentation curative. Sur chaque plan, il s'agit de corriger l'excès d'une des forces ou énergies. Pour guérir des maladies de type yin, il faut rendre l'environnement et l'alimentation plus yang. Toutes les activités et les aliments de type yang seront donc favorisés. Les céréales, au statut «neutre» ou à tendance yang, sont conseillées en un pourcentage plus grand que celui qui est préconisé pour guérir des maladies de type yang. De même, la quantité autorisée d'aliments à tendance yang (les produits ou sous-produits animaux, ou même certains produits laitiers) est-elle augmentée alors que celle des fruits – généralement yin – est diminuée. Un surplus de yang sera éliminé par la stratégie inverse. Si les symptômes semblent à la fois yin et yang, les conditions d'un juste milieu seront recherchées.

Les maîtres de la macrobiotique insistent beaucoup sur les réactions que le corps peut ou même doit produire au moment de l'ajustement. Toutes les réactions telles que fatigue, maux de tête, fièvre, transpiration anormale, mictions fréquentes, odeurs corporelles inhabituelles, diarrhée ou constipation, éruptions cutanées, irritabilité, sont consi-

[1] L'étude des méridiens et des pouls est trop complexe pour être examinée plus longuement ici.

dérées comme des réactions d'élimination et d'adaptation, signe d'une amorce de changement et de guérison.

Dans l'optique macrobiotique, le changement des conditions de vie et d'alimentation suffit à guérir des affections bénignes chroniques ou exceptionnelles. En guise de prévention ou pour des maladies plus graves, voire malignes ou violentes, les adeptes macrobiotiques ont recours à ce qu'ils appellent des «spécifiques». Il s'agit de produits déjà utilisés dans l'alimentation ordinaire mais qui peuvent être consommés plus régulièrement, en plus grandes quantité ou de façon plus concentrée dans le but d'agir électivement sur les causes d'une maladie.

Les aliments curatifs les plus utilisés sont choisis parmi les céréales, les algues, certains légumes et fruits et certaines boissons: «N'oubliez jamais qu'en macrobiotique votre armoire à pharmacie se trouve dans votre cuisine» rappelle une animatrice. Chaque aliment ou composition d'aliments a des propriétés ajustées au tempérament d'une personne et à la maladie dont il est affecté. Certains aliments permettent également de s'adapter à un changement de situation: par exemple un voyage dans un climat froid nécessite le recours à des aliments réchauffants.

L'orge aux qualités rafraîchissantes et adoucissantes (yin) sert à calmer les inflammations des voies digestives ou urinaires tandis que le sarrasin stimulant et réchauffant (yang) améliore la résistance au froid ou aide celui qui se sent fatigué.

Les algues dont les propriétés varient selon la catégorie sont néanmoins presque toutes considérées comme améliorant la circulation sanguine.

Dans les légumineuses, les produits à base de soja – natto, tamari, shoyu – sont recommandés pour «yanguiser» la personne. Ils sont souvent conseillés pour lutter contre la fatigue. Les azukis, petits haricots rouges provenant du Japon, sont considérés comme bénéfiques pour les reins, le diabète et la mémoire du fait de leur fonction stimulante, en tout cas pour ceux qui les classent comme yang.

Le daikon, grand navet blanc piquant, est fréquemment utilisé comme spécifique, notamment comme dépuratif lorsqu'il est consommé cuit. En règle générale, on le mange cru rapé, en pickles ou dans les sauces.

L'ume-boshi est utilisée dans des sauces ou en boisson pour neutraliser tous les excès et notamment ceux d'acidité. Elle stimule également l'appétit et la digestion tout en agissant particulièrement sur le foie et l'estomac.

Deux boissons, le thé mu et le thé de trois ans, sont fréquemment consommées comme spécifiques du fait de leur large palette de

propriétés curatives. Au premier est même associé d'autres vertus: «Mu signifie vide ou infini. L'état de vide est atteint lorsque nous nous adaptons librement aux circonstances constamment changeantes en reconnaissant que nous sommes ignorants et que tout ce que nous faisons est vain. L'abandon total de l'ego est égal à l'acceptation totale du milieu qui s'étend à l'ordre de l'univers. Le thé mu est le breuvage philosophique par excellence, celui qui développe le jugement» (Loiseau et Pasquier 1986: 117-118).

Le thé de trois ans (bancha), pauvre en théine mais riche en calcium, en vitamine C et en tanin, est tiré d'une plante originaire du Japon dont les brindilles, demeurées trois ans sur l'arbre, sont mélangées aux feuilles. Cette préparation composée d'un produit «qui résiste au vieillissement» (les brindilles) aurait des qualités fortifiantes pour la mémoire. La fabrication du thé de trois ans semble un peu légendaire. Elle est en tout cas sujette à discussion chez les informateurs macrobiotiques: certains prétendent par exemple que ce sont les feuilles qui restent trois ans sur l'arbre.

Les spécifiques sont conçus comme relativement neutres. Selon les besoins, cette neutralité peut être modifiée en ajoutant des éléments yin ou yang. Une boisson à base de kouzou délayé dans de l'eau soigne le système digestif déséquilibré. En cas de diarrhée, on y verse du tamari, liquide yang qui permet la contraction et la régularisation du système digestif. En cas de constipation, on y ajoute une prune ume-boshi: à la fois yang par le sel qu'elle contient et yin par son côté acide, elle permet de dilater les intestins.

En association à des séances de do-in et de shiatsu, certains aliments sont utilisés en compresses, en emplâtre ou en gouttes.

Dans le cours de cuisine suivi en 1986, nous avons appris la recette des compresses de gingembre bouilli qui ont pour propriété de provoquer un effet dilatant sur les régions du corps où elles sont appliquées. Il s'agit de les utiliser pour des affections de type yang et non pas pour celles qui sont de type yin, comme des varices. Les emplâtres de pommes de terre (yin) mélangées à du gingembre (yin) ont également des vertus détendantes, calmantes et purificatrices: l'emplâtre laissé trois à quatre heures est censé «attirer les saletés» et éliminer les toxines. La pomme de terre, jugée trop yin ainsi que nous l'avons vu, est probablement le seul produit qui est utilisé comme spécifique sans être par ailleurs consommé en tant qu'aliment. D'autres emplâtres tels que les préparations à base de tofu aident à éliminer les

toxines ou d'autres impuretés résultant d'excès alimentaires. Certaines huiles comme l'huile de sésame adoucissent la peau. Utilisées comme gouttes, elles calment les yeux irrités.

Les produits qui cumulent une fonction alimentaire et curative proviennent dans la plupart des cas du Japon. Outre leur qualités intrinsèques, on peut supposer – les informateurs ne le relèvent pas eux-mêmes – que leur origine renforce leur force curative: ces aliments sont investis d'une efficacité quasi magique du fait qu'ils occupent une place importante à l'intérieur du système philosophique adopté. Les spécifiques sont en quelque sorte connotés très positivement car ils concentrent un certain nombre de propriétés physiques et symboliques, constamment rappelées dans les ouvrages et les conférences des maîtres. Du fait de leur exotisme, les informateurs n'ont pas pu leur associer des expériences antérieures ou des qualités négatives. Les spécifiques sont liés à une autre histoire, voire à un mythe et demeurent souvent entourés d'un certain mystère. Ils font partie des aliments curatifs dont le savoir et l'usage sont partagés par toute une communauté de semblables – sains ou malades.

c. Le maître en action

Le mercredi 8 juillet 1987, pendant mon séjour à La Lenk au séminaire d'été international macrobiotique, je m'inscris à la consultation de groupe donnée par Michio Kushi. Elle dure de 14h30 à 17h et coûte 50 francs suisses par personne. Sur la quarantaine de personnes qui y assistent, il y a neuf hommes seulement. Tantôt assis, tantôt se promenant dans la salle ou écrivant quelques notes au tableau noir, Michio Kushi commence sa conférence-consultation. De jeunes étudiants macrobiotiques sont répartis dans la salle pour traduire en français, allemand ou italien, selon les groupes, les propos du maître qui parle en anglais. Le conférencier décrit la composition d'une assiette standard macrobiotique en signalant les aliments qui peuvent y figurer exceptionnellement sauf en cas de maladie. Il rappelle les changements qu'un malade doit effectuer dans son alimentation et son mode de vie. Il souligne que la maladie est une chance, une occasion de changer ses habitudes physiques et spirituelles: «ainsi vous deviendrez libres» lance-t-il avec un grand sourire et sur un ton qu'il veut plein d'enthousiasme. Il passe en revue différents types de maladie qu'il commente parfois par un schéma. Insistant sur l'hypoglycémie dont il attribue l'origine à une trop grande consommation de sucre et à la dépression, il parcourt la salle d'un regard et en quelques secondes désigne toutes

les personnes (la majorité en fait) qui souffrent de cette maladie selon lui. Il accuse ensuite les nourritures animales – et plus particulièrement le poulet, les œufs et le fromage – de causer d'importants dégâts à l'organisme. Les questions fusent.

Une femme, d'une trentaine d'années, dit aller mieux depuis qu'elle mange macrobiotique mais continuer à ressentir des malaises le matin, au lever. Michio Kushi lui conseille d'éviter les farineux, de réduire sa consommation de produits lactés et de liquides.

Une autre, âgée de quarante ans environ, se plaint de diabète, son père en est d'ailleurs mort. Michio Kushi s'approche d'elle, lui touche l'épaule, rit et lui dit de consommer des sucres complexes.

Très pâle, articulant à peine, ma voisine se plaint d'un cancer aux ovaires. Michio Kushi l'encourage à supprimer les produits yin. Il ajoute: «C'est surtout votre esprit qui est malade et qu'il faut soigner en priorité». D'autres cas de cancer suivent. Toute l'assemblée écoute les descriptions des malades et les conseils du maître dans un silence de plomb, rompu par les rires de Michio Kushi lorsqu'il pronostique, presque à chaque fois – comme on peut s'en douter – une guérison prochaine.

Deux tiers des cas de maladie sont attribués aux excès de yin, un tiers aux produits yang dont l'abus se repère très bien dans l'allure corporelle d'après Michio Kushi: «Vous avez mangé trop d'œufs et de poulet, vous piquez comme un poulet, vos mains ressemblent à des pattes de poulet, tout votre corps est devenu celui d'un poulet. Mangez de la nourriture pour humains et vous vous redresserez. Mes mains et mes pieds sont droits car je maoge de la nourriture pour humains! ».

Au bout de trois heures, l'attention et la tension diminuent. Michio Kushi cesse de répondre aux questions et, avant de quitter la salle, nous exhorte: «N'utilisez pas seulement la macrobiotique comme traitement! C'est votre vie quotidienne qui doit être juste!».

Comme en médecine chinoise, la consultation macrobiotique (en tout cas la consultation de groupe) se caractérise par une grande distance entre un maître–thérapeute autoritaire et un disciple–patient soumis. Si l'on tient compte du fait que les sympathisants des diététiques et des médecines parallèles sont souvent à la recherche d'une moindre asymétrie entre médecin et patient et d'un plus large intérêt pour leur personnalité globale, on pourrait s'étonner de cette hiérarchisation et de cet autoritarisme des rapports. Ils demeurent cependant compréhensibles si l'on sait qu'ils n'équivalent pas à une loyauté inconditionnelle envers le maître. Ainsi que le montrent de nombreux itinéraires de malades, les

adeptes de la macrobiotique acceptent les modalités d'apprentissage de ce régime et de ce mode de soins, mais se laissent toute liberté de consulter parallèlement d'autres guides et d'autres maîtres ou de passer sans entrave d'un thérapeute à l'autre.

d. Itinéraires de malades

Mon travail se centrant d'abord sur la problématique alimentaire, j'ai plus souvent rencontré des informateurs en relative bonne santé qui me parlaient de leurs représentations de la maladie que des personnes malades décrivant leurs propres souffrances. J'ai néanmoins pu participer à des séances de cours et de consultation où la maladie se trouvait au centre des propos. J'ai également rencontré des informateurs qui ont particulièrement traité de ce thème.

Lors du cours consacré aux aliments curatifs, deux personnes sont venues témoigner de leur guérison grâce à la macrobiotique. Il s'agit d'abord du père de l'organisateur. Atteint d'un cancer de la prostate, cet ancien infirmier, décide de ne pas s'en remettre à la médecine et au milieu hospitalier qu'il a longuement côtoyés. «Il ne voulait pas être traité comme ceux qu'il a soignés, il n'acceptait pas d'être un malade anonyme perdu parmi d'autres malades, très souvent tenus pour irresponsables; il voulait se prendre en charge» explique son fils en le présentant à l'assemblée. En outre, il vient de voir mourir son voisin du même cancer et ne veut pas subir de longs séjours dans un établissement hospitalier. Le père relève qu'il ne critique pas pour autant le bien-fondé de la médecine officielle qu'il souhaiterait voir associée aux médecines parallèles. Il continue d'ailleurs à faire contrôler l'évolution de son mal par des médecins officiels. Il raconte ensuite son itinéraire. Avant la découverte de sa maladie, cet informateur ne suivait pas les principes macrobiotiques. En 1985, il se soigne, entouré par son fils qui consulte les plus grands spécialistes macrobiotiques et qui lui fait suivre un régime macrobiotique sévère sans viande, sans alcool et surtout sans produit laitier. A ce régime s'associe également des massages (do-in et shiatsu) ainsi que diverses sortes d'applications (compresses et cataplasmes). Au moment du cours, en novembre 1986, l'informateur n'était plus malade.

Au cours de la même séance, je recueille également le témoignage d'une jeune femme atteinte d'une tumeur de l'utérus découverte en juillet 1985: «le même mal que ma mère qui a eu cela à l'âge de trente-neuf ans. Je n'ai pas aimé cette ressemblance et j'ai voulu vraiment me guérir et changer». Partant de l'idée que «le cancer, on se

le crée soi-même», elle refuse l'ablation que son médecin lui propose et consulte aussitôt deux spécialistes macrobiotiques venus en Suisse pour le stage d'été de La Lenk. Quatre mois après; elle se soumet à un examen médical conventionnel: la tumeur a disparu. Elle souligne alors: «le cancer, cela n'est pas si terrible: il faut se soigner sur le plan psychique, physique et spirituel, notamment par le do-in et la méditation qui permettent d'éclaircir le mental». L'organisateur approuve ses propos et ajoute: «le cancer, c'est même bien car c'est un signe d'alarme»

– Jean

Jean (informateur 78), employé de commerce, âgé d'une trentaine d'années, passionné par l'astrologie, chinoise en particulier, a commencé à s'intéresser à la macrobiotique parce qu'il souffre d'un grave problème aux reins, qui entraîne, entre autres, une grande perte de protéines pour l'organisme. A la suite de ponctions et de médicaments qui se sont révélés inadéquats, il a eu deux embolies pulmonaires. Après un premier cours de cuisine, il a suivi un stage de macrobiotique dans le sud de la France chez un disciple d'Ohsawa. Il était entouré de malades graves qui devaient se plier, comme lui, à des consignes alimentaires extrêmement sévères: pas une goutte d'eau ou presque, 100% de céréales et suppression de tout médicament. L'informateur a respecté ces consignes à l'exception d'un médicament qu'il n'a pas osé supprimer. Sur le plan psychologique, Jean a très mal vécu cette expérience, qu'il a jugée éprouvante. Elle se révèle cependant positive sur le plan de sa santé, car les analyses médicales qu'il effectue à son retour indiquent une remontée du taux de protéines. Notre interlocuteur s'est aussi rendu compte qu'il doit suivre un mode de vie et d'alimentation très strict s'il veut stabiliser ou guérir sa maladie. Il a cependant horreur d'être contraint et oscille entre des périodes de régime sévère avec des moments où il se permet de nombreux écarts. Il cherche dans l'alimentation macrobiotique à se donner un rythme régulier de vie. Sa maladie, qui lui fait parfois prendre une vingtaine de kilos, représente une source importante de dépression, mais il considère qu'elle lui fait en même temps prendre conscience des changements à apporter dans d'autres domaines (affectifs et professionnels, par exemple).

Sa maladie fonctionne à la fois comme révélateur et comme catalyseur. Elle le pousse à agir pour changer et l'oblige à rester dans la ligne de ses choix alimentaires puisqu'à la suite d'écarts répétés, son état empire. Dans ce contexte, la macrobiotique lui offre la possibilité

d'équilibrer, notamment par l'alimentation, une nature qu'il estime trop yin du fait de son tempérament et de son homosexualité. Jean puise dans la macrobiotique une aide sur le plan physique mais aussi spirituel. Il ne l'a cependant pas totalement adoptée: il tente aussi de se soigner par l'homéopathie et il conserve une partie de son traitement allopathique. Il représente une catégorie d'informateurs, rencontrée assez fréquemment, qui «bricole» son propre mode de vie et de soins à partir d'une orientation macrobiotique.

– *Anne*

Anne, informatrice 61, âgée d'une soixantaine d'années, n'est pas elle-même malade, mais ses huit ans de pratique de la macrobiotique ont été jalonnés par la maladie de ses proches. Ainsi a-t-elle commencé à s'intéresser au régime macrobiotique quand son frère, beaucoup plus jeune qu'elle et qu'elle considère un peu comme son fils pour l'avoir éduqué en grande partie, a été atteint d'une leucémie. En accord avec lui, elle lui fait rencontrer Françoise Rivière, une des grandes spécialistes parisiennes de la macrobiotique. Son frère continue parallèlement son traitement chimiothérapique, mais meurt malgré ces deux types de soins. Deux ans avant notre rencontre en 1987, c'est au tour de son mari de souffrir d'un cancer des voies digestives, soigné par la médecine officielle et la macrobiotique. Il meurt également. Anne pense que son époux «a été prolongé par la macrobiotique» mais qu'il aurait peut-être pu guérir s'il avait commencé son traitement tout au début de sa maladie, découverte lorsqu'elle était déjà très développée. Elle rappelle aussi que son époux ne suivait pas comme elle l'ensemble des préceptes macrobiotiques. Elle modère cependant son propos en expliquant qu'à son avis le mode de vie et d'alimentation sont loin de constituer les seules causes de maladie et les seuls facteurs de guérison: «mon frère était un grand sportif et cela ne l'a pas empêché de tomber malade», commente-t-elle l'air résigné. Se référant au père de l'organisateur du cours de cuisine macrobiotique que nous avons suivi ensemble, elle estime finalement que les chances de guérison dépendent autant sinon plus de la personnalité, de l'investissement spirituel et de l'importance du soutien affectif et pratique réuni autour du malade: «il est très croyant et très entouré», conclut-elle.

Pour elle, la macrobiotique représente un mode d'alimentation qu'elle a, comme Jean, «bricolé» à sa convenance: elle ne consomme par exemple pas de légumineuses parce qu'elle ne les digère pas. C'est aussi un style de vie qu'elle a choisi contre un autre, puisqu'elle a abandonné

toutes les habitudes qu'elle avait contractées dans le milieu des esthéticiennes auquel elle appartenait dans sa jeunesse. Actuellement, c'est dans le réseau macrobiotique qu'elle a trouvé «une famille» – un ensemble d'amis et de personnes – qui l'a aidée et soutenue pendant les périodes difficiles de maladie et de deuil qu'elle a traversées. Enfin, la macrobiotique forme le terreau, la base spirituelle qui lui permet de s'intéresser aux questions de la réincarnation, notamment aux possibles retrouvailles avec son frère qu'elle pense réincarné dans un enfant qu'elle rencontre parfois.

Dans les cas graves qui sont présentés ici, on peut constater que le rapport à la médecine officielle n'est pas absolument conflictuel, en tout cas du point de vue macrobiotique. Les informateurs disent se laisser contrôler par des médecins de formation non parallèle. Cette ouverture contribue à améliorer leur image de marque (qui a été maintes fois écornée, notamment après la publication d'un ouvrage de Roger Ikor, 1981), ne serait-ce que parce que les informateurs estiment bénéficier d'une caution lorsque l'un d'entre eux peut suggérer qu'il a été guéri par un traitement macrobiotique.

De même, les parents d'enfants élevés dans la macrobiotique n'envoient en principe pas leurs enfants chez un pédiatre mais acceptent qu'ils soient suivis par le médecin scolaire.

Quand j'ai rendu visite à Johan et Louise, leur fille aînée, âgée de quatre et demi, avait été mordue par un chien le matin même. Les parents étaient indécis. Ils hésitaient à la vacciner contre le tétanos. Ils avaient pris rendez-vous chez le médecin pour l'après-midi: «si le médecin me dit qu'il y a 50% de chance que ma fille ait un problème alors nous la ferons vacciner, mais je préférerais l'éviter. Il paraît que cela dépend de la profondeur de la blessure, si elle reste en surface, il n'y a pas de risques de tétanos», explique le père.

e. Le modèle macrobiotique de la maladie

– L'étiologie

Au premier abord, les informateurs macrobiotiques repèrent la maladie comme une entité située dans un point précis du corps. Comme nous l'avons vu, les maîtres de la macrobiotique catégorisent les maladies selon leur appartenance à différents systèmes (digestif, musculaire, etc.) et selon leur qualité yin-yang en les associant parfois avec un des cinq éléments. De façon moins précise, les malades font de même et localisent leur mal: «ce sont les reins, les intestins». Dans les représentations des thérapeutes et des malades macrobiotiques, ce mode

de catégorisation fondé sur la localisation de la maladie dans un organe n'occupe cependant qu'une place très restreinte ou ne constitue qu'une étape de l'analyse du mal. Résultante globale d'un mode de vie erroné, la maladie n'est pas vécue comme une entité étrangère venant de l'extérieur et pénétrant brusquement le corps. Elle est au contraire conçue comme endogène. Ce que le médecin et philosophe Georges Canguilhem dit à propos de la médecine grecque hippocratique pourrait très bien s'appliquer aux représentations macrobiotiques, même si ces dernières ne reposent pas sur l'existence des quatre humeurs: «[Elle offre] à considérer une conception non plus ontologique mais dynamique de la maladie, non plus localisationniste mais totalisante. La nature (*physis*), en l'homme comme hors de lui, est en harmonie et en équilibre. Le trouble de cet équilibre, de cette harmonie, c'est la maladie. Dans ce cas, la maladie n'est pas quelque part dans l'homme. Elle est tout en l'homme et elle est tout entière de lui. Les circonstances extérieures sont des occasions mais non des causes. Ce qui est en équilibre dans l'homme, et dont le trouble fait la maladie, ce sont quatre humeurs dont la fluidité est précisément apte à supporter des variations et des oscillations, et dont les qualités sont couplées avec leur contraste (chaud, froid, humide, sec). La maladie n'est pas seulement déséquilibre ou dysharmonie, elle est aussi, et peut-être surtout, effort de la nature en l'homme pour obtenir un nouvel équilibre. La maladie est réaction généralisée à intention de guérison» (1966: 12)

Comme le relève aussi Laplantine (1986: 90–96), la maladie est, selon le modèle endogène, bien plus pensée en termes d'harmonie et de dysharmonie, d'équilibre et de déséquilibre globaux mettant en cause un excès ou un défaut des énergies qui circulent dans le corps. En fait, l'organe malade et les causes de son affection sont situés dans un ensemble de relations qui mettent en jeu l'homme et son environnement social, affectif et naturel.

Tous les phénomènes extérieurs susceptibles d'être des points de départ de la maladie ne sauraient être considérés comme des causes. C'est leur combinaison avec un certain état de l'équilibre yin–yang qui déclenche le processus pathologique. La maladie consiste donc plutôt en une réponse au déséquilibre. La forme de cette réponse varie selon le sexe, la constitution de la personne et son âge. Il s'agit d'une forme particulière de la notion de terrain, un terrain dont la base n'est cependant pas stable: la maladie comme la santé, le chaos comme l'harmonie se repèrent à un état particulier et provisoire de la combinaison des énergies yin et yang.

La consommation de certains produits déconseillés à cause de leur nocivité est signalée comme source directe de plusieurs maladies. Beaucoup d'informateurs par exemple établissent, notamment chez leurs enfants, un lien entre la consommation de produits laitiers ou de produits sucrés et le déclenchement d'un rhume. Si ce processus pathologique semble être d'origine exogène, il repose cependant toujours sur le même schéma de développement endogène de la maladie: les produits laitiers (plus ou moins yin selon qu'ils sont par exemple doux et gras) et le sucre (yin) sont responsables d'un accroissement de yin auquel le corps ne peut pas toujours faire face, surtout s'il s'agit de tempéraments et/ou d'un excès commis à une saison également yin. Selon les spécialistes macrobiotiques, cet excès rend l'organisme plus fragile, humidifie les poumons, engendre des toxines et des mucosités qui, à leur tour, encombrent différents organes et les empêchent de fonctionner dans leur rôle d'émonctoires jusqu'au moment où la maladie se déclare. Michio Kushi explique l'apparition du cancer (notamment celui du sein) comme le résultat d'une transformation des mucosités en kyste puis en tumeur[1].

L'accident, qui pourrait apparaître comme un événement extérieur dont l'individu ne devrait pas être tenu pour responsable, est pourtant considéré comme la conséquence d'un état pathologique plus que comme une de ses causes. Dans l'esprit macrobiotique, l'individu doit être suffisamment sensible pour ne pas se trouver dans des situations qui pourraient être dangereuses, ou suffisamment alerte pour éviter le danger: par effet de dispersion, un excès de yin rend indolent, dissipé et inattentif tandis que par effet de contraction, un excès de yang rend insensible et peu intuitif. Dans les deux cas, la personne ne peut faire appel à son sens de la prémonition, à son «sixième sens» et reconnaître les signes avertisseurs d'un danger imminent. Les informateurs insistent donc sur la pleine et entière responsabilité du malade et de l'accidenté.

Si les représentations macrobiotiques apparaissent centrées sur un modèle endogène de la maladie, une analyse plus poussée permet de repérer également certaines formes de modèles exogènes.

L'origine de la maladie peut prendre une forme intermédiaire, à cheval entre modèle endogène et modèle exogène. Les maîtres de la

---

[1] Pour un commentaire à la fois empathique et critique de ce mode d'explication «poétique» du cancer, lire l'analyse de Lerner (1994) qui se livre également à une évaluation biomédicale des traitements macrobiotiques.

macrobiotique portent par exemple attention aux qualités physiques et spirituelles héritées des ancêtres familiaux et spirituels. Cet héritage se transmet par voie héréditaire, il est incorporé génétiquement, de façon en quelque sorte interne, même si son origine est autre et exogène. Une part d'autrui se transmet implicitement et explicitement au travers de l'éducation donc dans une forme à la fois extérieure (sa provenance) et intérieure (son incorporation implicite et progressive). Cet héritage peut d'ailleurs être perçu parfois comme extérieur à soi ou plus exactement comme ne dépendant pas vraiment de sa propre responsabilité. Ainsi peut-on entendre: «c'est héréditaire, c'est ma constitution, je n'y peux rien». La plupart des pratiquants macrobiotiques imaginent cependant qu'il est possible de réparer, voire d'instaurer un nouvel équilibre sur la base des expériences passées, d'harmoniser ce qui ressort à l'héréditaire («constitution») et ce qui résulte du mode de vie («condition»).

Le modèle macrobiotique de la maladie est à la fois additif et soustractif selon que l'on considère l'excès de yin comme un défaut de yang ou vice-versa. Si le déséquilibre peut parfois être imputé à un manque, par exemple au manque de variété dans l'alimentation, il n'en demeure pas moins que la majeure partie des explications étiologiques imputent très clairement la maladie à l'excès plus qu'au manque. Le cancer est par exemple considéré beaucoup plus souvent comme un excès de yin que comme un manque de yang.

Le yin est généralement conçu comme plus susceptible de rendre malade que le yang. Cette tendance est rarement explicitée. De la logique macrobiotique, on peut cependant dégager deux types d'explications. Les premières ressortent aux fauteurs de troubles eux-mêmes, qu'ils soient d'origine comportementale (tendance yin de l'indolence, de la paresse, de la critique négative, etc.) ou d'origine alimentaire (le sucre, les graisses, les laitages comptant, comme on le sait, parmi les produits les plus décriés par la macrobiotique). Les secondes renvoient au mode de développement de la maladie: le cancer, représenté comme une maladie de la dispersion, de l'expansion et de la diffusion, s'associe aisément avec l'idée de la prolifération possible de métastases. Les maladies dues à des déficiences immunitaires appartiennent au même groupe yin. En outre, il faut se souvenir que la macrobiotique accorde généralement la prééminence aux qualités yang.

Les maladies dues à des excès de yang (produits animaux, sel, etc.) se développant sur le mode de la contraction, comme celles qui peuvent affecter le système cardiaque, font également l'objet de nombreuses

mentions dans la littérature, mais sont moins fréquemment l'objet de questions dans les stages et apparaissent moins souvent dans les propos des adeptes. Le cancer semble menacer tout le monde et, à l'exception de certaines de ses formes (comme celui du poumon et sa corrélation fréquente avec le fait d'inhaler de la fumée), on ne connaît pas ses causes les plus directes. Les informateurs imaginent donc mieux se protéger en suivant un mode d'alimentation et de vie considéré comme plus sain. Les maladies cardiaques paraissant faire moins peur, suscitent moins de nouveaux sympathisants du régime macrobiotique.

Finalement, chez les partisans de la macrobiotique comme chez les végétariens, la maladie n'est évidemment pas souhaitée, mais si elle survient, elle est perçue comme le signe d'un changement à effectuer, d'un équilibre à rétablir. Ici aussi, elle a toujours un sens.

– *La thérapeutique*

Sur le plan de la prévention, les adhérents à la macrobiotique utilisent peu de préparations. A l'exception des quelques aliments curatifs déjà mentionnés comme le bouillon de daikon ou le thé bancha qui ont pour but de renforcer un organisme fatigué ou légèrement déséquilibré par un excès, les informateurs considèrent que c'est le mode de vie en lui-même qui est préventif.

La mention de certains produits pour aider à la guérison d'organes particuliers apparaît dans la littérature et les cours. Il s'agit en quelque sorte d'une forme de médecine des signatures, peu éloignée de celle de l'homéopathie. Ainsi, par analogie de forme, les haricots azukis sont bons pour les reins, les algues pour la circulation, les racines de lotus pour les poumons, la prune ume-boshi pour le foie, etc.

Peu courant dans le système des médecines parallèles, un vocabulaire militaire, ou pour le moins stratégique, ainsi que des pratiques assimilables à une lutte contre la maladie existent en macrobiotique. En cas d'affection grave comme le cancer, le thérapeute et le patient cherchent par exemple à «exciter le cancer» (c'est-à-dire la zone où se trouve concentrée la tumeur) pour ensuite permettre de mieux «enlever les saletés, d'éliminer les toxines, d'abattre ou d'extirper» la tumeur.

Exception faite de ces deux cas – formes de médecine des signatures et formes de lutte contre les affections graves –, la thérapeutique macrobiotique suit un modèle allopathique non pas dans le sens que

l'on attribue généralement à la médecine officielle[1], mais du fait qu'elle se fonde sur un équilibre entre deux énergies à la fois antagonistes et complémentaires. A des symptômes et à une maladie de type yin, le thérapeute essaie de répondre par un traitement qui diminue l'énergie yin au profit de celle qui est d'origine yang. En macrobiotique, il ne s'agit pas, comme en homéopathie, d'aller dans le sens de la maladie en renforçant les symptômes, ni de lutter contre la maladie comme en allopathie officielle. Les pratiquants partent de l'idée que la maladie disparaîtra d'elle-même, une fois l'équilibre rétabli et l'organisme renforcé. La conjonction d'aliments et de quelques techniques (massages, compresses) aident le corps à «s'en sortir» lui-même.

En matière de traitement se repose la question de la prédominance d'un modèle soustractif ou additif.

Il faut d'abord remarquer que, comme les végétariens, les informateurs macrobiotiques rejettent dans la plupart des cas toutes les formes soustractives et additives qu'ils estiment trop interventionnistes et brutales (les ablations ou les greffes) ou artificielles (par exemple la correction d'une hypotension par des médicaments): une fois de plus il s'agit de soigner l'état général, de dépasser le symptôme ou la cause immédiate. Pour eux, le traitement par des médicaments ou par l'ablation entravent les mécanismes «naturels» de régulation: il y a par exemple suppression de la maladie elle-même mais pas de ses causes.

Certaines compresses et surtout des emplâtres dont la forme est additive ont une visée éliminatoire donc soustractive. Ces techniques ont pour but de susciter une résorption du mal, un kyste ou une tumeur par exemple. Ces résorptions sont considérées comme des victoires de l'organisme et on m'en a cité avec fierté de nombreux exemples)[2]. Les techniques de soins s'apparentent cependant plus souvent à un modèle additif, que cela soit par ingestion d'un aliment curatif ou par des techniques de massage qui transmettent de l'énergie.

Nombres de préparations, de recommandations et de pratiques – comme celle de la méditation – mettent l'accent sur la nécessité de

---

[1] Etymologiquement, médecine des contraires, qui ne fonctionne d'ailleurs pas que sur ce principe.

[2] Ces cas de résorption n'ont rien à voir avec ceux que Laplantine (1986: 207) cite en décrivant plusieurs médicaments allopathiques visant à la résorption sous diverses formes: antidiarrhéiques, astringents, carminatifs, hémostatiques, antisudorifiques et vasoconstricteurs.

maintenir l'organisme dans le calme. Comme dans la majeure partie des alimentations dites alternatives ou naturelles, les produits à tendance excitante (thé, café, cacao, etc.) ne sont pas conseillés, tandis que tous ceux qui ont une action lénifiante ne font pas l'objet d'opprobre même s'ils ne sont pas particulièrement recommandés – à l'inverse de ce qui se passe chez les végétariens – puisqu'il s'agit de rechercher l'équilibre entre les forces yin (plutôt lénifiantes) et yang (plutôt excitantes).

En fin de compte et ainsi que le constate aussi Laplantine (1986:225), ces quatre dimensions (additif/soustractif et sédatif/excitatif) sont comme quatre touches d'un clavier sur lequel l'individu et le thérapeute peuvent jouer pour accroître ou diminuer l'énergie afin de maintenir un équilibre dynamique des forces en présence dans le corps. Le do-in et le shiatsu constituent par exemple deux techniques qui transmettent de l'énergie pour stimuler un organe ou, au contraire, le calmer, le but ultime étant de rétablir l'équilibre global des énergies.

f. Les vertus cachées de la macrobiotique

Comme Anderson (1984: 763) à propos des catégories du chaud et du froid, on peut se demander ce qui fait l'attrait de la théorie du yin et du yang. Elle ne recouvre pas seulement des principes classificatoires, c'est une sorte de matrice et de grille d'analyse auxquelles tout se réfère et qui permettent de penser, classer et de catégoriser différentes facettes de la réalité quotidienne: l'alimentation, les réactions du corps, les maladies, mais aussi le comportement des gens et la marche du monde. Il convient cependant de noter que les informateurs «non lettrés» («non savants») interrogés au Moyen-Orient ou en Asie sur leur système de classification chaud/froid ont intégré ces éléments de classification par un apprentissage implicite et explicite tout au long de leur éducation. En revanche, les sympathisants de la macrobiotique n'ont pas – à l'exception des enfants éduqués «macrobiotiquement» – été immergés dès leur enfance dans ce système de représentations et de classification du monde. Ils doivent donc se livrer à un apprentissage explicite des catégorisations yin-yang et ne peuvent prétendre à une classification «automatique» (qui ne demande pas d'effort particulier de mémorisation et de réflexion) qu'après plusieurs années de pratique macrobiotique. Les pratiquants novices se réfèrent aux schémas qu'ils trouvent dans les textes des maîtres ou qui leur ont été enseignés au cours des stages, tandis que les plus chevronnés semblent avoir incorporé le système et n'y renvoyer qu'en s'appuyant sur leurs propres expériences.

Le système macrobiotique est à la fois fermé et ouvert. Fermé parce que fondé sur la pensée d'un ou deux maîtres que les successeurs répètent souvent, approfondissent parfois, renouvellent rarement. Le domaine culinaire semble toutefois faire exception: en France, en tout cas, on sent une nette volonté de renouer avec les habitudes alimentaires locales et de les introduire dans les repas macrobiotiques

Dans un sens, le système est simplificateur, il ne permet pas de multiplier les points de vue. Il offre au contraire des règles simples qui produisent de l'ordre et de la cohérence et agissent comme un bouclier devant la profusion de règles et de recommandations qui fleurissent dans notre société. Ainsi les partisans de la macrobiotique critiquent-ils la société dans laquelle ils vivent, une société à laquelle ils ne trouvent pas de sens et qu'il leur faut remodeler à leur image.

Dans un autre sens, le système et la grille d'analyse macrobiotiques sont assez souples pour que chaque adhérent puisse y introduire son propre point de vue, son expérience, de nouvelles pratiques, ou, au contraire, une partie de ses anciennes habitudes.

Ce système est à la fois contraignant et libérateur: il constitue un point de repère fixe, mais donne aussi le sentiment à ceux qui le suivent qu'ils sont autonomes, qu'ils testent eux-mêmes les effets du yin et du yang, qu'ils organisent et modulent chaque jour l'équilibre de ces forces. Les informateurs n'ont pas l'impression de se soumettre arbitrairement à un système de règles et d'interdits. Le système macrobiotique permet de se réapproprier une partie du savoir médical et diététique en le simplifiant pour le rendre compréhensible par tous et applicable facilement. Chaque informateur utilise les principes macrobiotiques à son niveau: comme des règles simples à appliquer sans trop chercher à les expliquer ou comme des principes dont il faut comprendre tous les fondements.

A l'instar d'Anderson (1984) lorsqu'il analyse les catégories du chaud et du froid, on peut donc insister sur la fonctionnalité et les aspects «pratiques» d'un tel système, il convient cependant de ne pas oublier la dimension symbolique (réorganiser l'expérience sensible au sein d'un système d'oppositions et d'équivalences, repenser le monde différemment et lui donner un sens) et identitaire (modifier son image de soi et des autres). Ces deux dimensions sont marquées ici du sceau du choix: les informateurs ont en effet choisi la macrobiotique, tandis que les personnes étudiées par Anderson se sont imprégnées des principes d'un système qui fait partie de leurs traditions.

Chapitre IV

Itinéraires et récits de vie

1. Le choix des récits de vie

«Chacun son chemin», voilà une expression que les informateurs ont utilisée très fréquemment pour évoquer la spécificité de leur itinéraire et pour expliquer qu'aucun témoignage n'est réductible à un autre, même s'il peut servir d'exemple, de modèle, d'encouragement à ceux qui les écoutent[1]. Et il est vrai que, de prime abord, chaque histoire est unique: je n'ai pu dégager les constantes et les variations qui apparaissent au travers des différents récits que progressivement, au fil de l'analyse et en plaçant la lunette d'approche à bonne distance de ce que j'avais observé, entendu et lu. Il s'agit en outre de ne pas céder à «l'illusion biographique» (Bourdieu 1986): chaque récit est une reconstruction de l'informateur, de l'ethnologue et même du lecteur qui y projette une part de lui-même. En outre, les récits proposés à la lecture ne peuvent pas être représentatifs de tous ceux que j'ai enregistrés.

Les récits sélectionnés[2] parmi tous ceux qui avaient été retranscrits, ont encore été restructurés. A la suite de Philippe Lejeune (1980), je pense que toute transcription de la bande enregistrée est déjà une déformation du récit tel qu'il a été raconté, le code oral n'étant pas semblable au code écrit, les attitudes corporelles, les gestes, les expressions du visage, en bref la dimension non verbale de l'entretien, n'apparaissant par exemple plus que sous la forme de quelques sons ou de leur absence (rires, soupirs, claquement de main ou silence, etc.). Par ailleurs, il s'agit de récits de vie centrés sur certains thèmes, la question

---

[1] Dans les cours de cuisine, dans les stages et les livres, la pratique du témoignage est très fréquente. Chacun explique en quelques phrases ce qui l'a amené à changer de mode vie.

[2] Les personnes avec lesquelles j'ai effectué des entretiens formels ont elles-mêmes été indirectement sélectionnées dans la masse des informateurs potentiels par l'effet «boule de neige» que crée la méthode des réseaux et par les aléas de ce qui l'accompagne: disponibilité, intérêt et sympathies réciproques, notamment.

de départ étant «Comment êtes-vous devenu végétarien, pratiquant de la macrobiotique ou crudivore?» et non pas «Racontez-moi votre vie jusqu'à présent». Enfin, sachant que la mémoire ne fonctionne pas naturellement de manière chronologique ou thématique, mais qu'elle opère des va-et-vient entre plusieurs thèmes et événements, j'ai pris le parti d'une réorganisation partielle des récits. J'ai souvent découpé le récit en plusieurs séquences, selon une trame à la fois chronologique et thématique. Ce découpage est indiqué par les sous-titres qui structurent parfois le récit et par les paragraphes intercalaires où je raconte moi-même certains événements à partir de la connaissance globale que j'ai des interlocuteurs. Cette restructuration transforme le récit d'origine: par exemple, les informateurs m'ont longuement parlé de leurs habitudes alimentaires et sanitaires en même temps qu'ils m'évoquaient des fragments de leur vie; mais les informations concernant l'alimentation et le corps se trouvent réunies dans d'autres chapitres (comme le II et III) consacrés à ces thèmes. Sur le plan stylistique, j'ai supprimé les redites, les hésitations (sauf lorsqu'elles me semblaient signaler quelque chose d'important pour la compréhension du récit), certaines tournures orales et les expressions incorrectes du point de vue grammatical; j'ai cependant essayé de respecter globalement le style d'expression propre à chaque informateur. Généralement, on ne retrouve pas directement les questions posées dans le texte, mais les sous-titres les suggèrent. Pour garantir l'anonymat des personnes interrogées, j'ai transformé leurs prénoms tout en essayant de leur conserver une certaine ressemblance stylistique. J'ai également tenté d'éliminer, dans la mesure du possible, les références trop évidentes à certains événements ou lieux. L'anonymat qui a toujours été une condition sine qua non des entretiens me semble aujourd'hui surtout garanti par rapport à un lecteur situé hors du réseau étudié. De façon interne, il n'est pas exclu que les informateurs se reconnaissent les uns les autres[1]. Aussi ai-je voulu rester le plus discrète possible quant aux détails de la vie de ceux qui m'ont parlé. Par ailleurs, j'ai soumis les récits transformés aux informateurs afin qu'ils en corrigent les inexactitudes et fassent part de leurs réactions.

Le choix des récits de vie présentés repose sur plusieurs critères. Le premier a été de sélectionner de préférence des couples ou des familles, de façon à obtenir des récits de vie croisés selon le principe inauguré

[1] Bien conscients de ce problème, certains informateurs à qui j'ai fait relire les fragments de récits de vie les concernant m'ont proposé de laisser leurs vrais prénoms dans le texte.

dans le célèbre récit d'Oscar Lewis (1963): chaque membre du couple ou de la famille évoque diverses motivations, différents modes d'apprentissage gustatif et plusieurs façons d'être au monde, aboutissant ainsi à des représentations contrastées des pratiques alimentaires et corporelles. Les différences entre les générations ressortent également mieux au sein des familles. Cela dit, la décision de changer d'alimentation se prend souvent en dehors du cadre familial, c'est pourquoi je présente également le récit d'une personne célibataire. Le second critère de choix est aisément compréhensible: je pense en effet souhaitable de retenir en priorité les récits de ceux que j'ai pu rencontrer, écouter et suivre tout au long de l'enquête, de façon la plus approfondie possible.

2. Marie et Pierre: le végétarisme ou la recherche de l'harmonie

En 1986, au cours de quatre entretiens (un avec Marie chez elle, un avec Pierre à son bureau, deux avec le couple et ses enfants), dont deux furent suivis d'un repas (un chez eux, un chez moi), ainsi que de plusieurs rencontres informelles (réunions de la Société végétarienne, conférences, etc.) et d'échanges de correspondance, j'ai recueilli les récits de cette famille dans laquelle plusieurs tendances s'entrecroisent: végétarisme, végétalisme et crudivorisme. En outre, leurs itinéraires concentrent sur trois ans une diversité de réflexions et de changements qui d'habitude s'étale sur une plus longue période.

a. Marie

Marie (informatrice 24), âgée de vingt-huit ans, a passé une maturité artistique et un diplôme de musique. Outre son activité musicale, elle a gagné sa vie comme secrétaire. C'est la première à qui je demande comment elle est devenue végétarienne: «J'ai été élevée par une grand-mère qui avait un jardin, j'étais donc déjà très proche du végétal, des légumes, des fruits... Les légumes étaient toujours présents sur notre table. Nous mangions cependant énormément de viande. Adolescente, j'ai vécu chez mon père. Chez lui, c'était le fast-food: des conserves, jamais de légumes, pratiquement pas de fruits et de la viande à outrance. En outre, je mangeais souvent à la cantine du gymnase et la nourriture n'y était guère plus variée.

»Pendant les vacances scolaires, j'ai eu l'occasion de rendre visite à une amie en Grande-Bretagne. Elle était fiancée avec un jeune homme qui était végétarien. Il a commencé à m'expliquer ce qu'était le végétarisme et, pendant deux semaines, j'ai partagé leurs repas.

Finalement, c'est moi qui suis devenue l'amie de ce jeune homme. Nous avons correspondu et nous nous sommes rencontrés aux périodes de vacances pendant deux ans. Puis nous nous sommes séparés. On aurait pu croire que j'allais abandonner le végétarisme après cette rupture, mais il s'était déjà ancré en moi.

»Pour me perfectionner dans cette voie, j'ai continué à beaucoup lire. La première chose qui m'a touchée, c'était le problème de l'animal. Je ne voulais plus tuer (ou faire tuer pour moi) alors que j'avais le choix de manger autre chose. Plus tard, quand j'ai été enceinte, j'ai été encore plus sensibilisée à cette question: je ne pouvais pas me dire que ce veau avait été mis au monde pour être tué quelques mois après...»

Mon interlocutrice appuie ses dires en me faisant regarder une émission réalisée par la Fondation Soleil[1], consacrée aux abattoirs d'un côté et à la «nourriture vivante» de l'autre: «Regardez cette vache, son œil qui fixe le pistolet... tuer pour son plaisir, son plaisir gustatif... Si les gens étaient obligés de tuer les animaux eux-mêmes, ils réfléchiraient un peu plus... Et voyez ces repas pleins de vie et de couleur... c'est joli comme tout.»

En rentrant de Grande-Bretagne, l'informatrice décide de ne plus manger la nourriture familiale. Elle prépare ses propres repas qu'elle mange dans sa chambre. L'alimentation concrétise et accroit la scission déjà opérée entre elle et ses parents au début de son adolescence.

A dix-huit ans, elle rencontre son premier mari dont elle a deux enfants, une fille âgée de onze ans et un garçon de dix ans au moment de l'enquête: «Mon premier mari était végétarien quand je l'ai rencontré parce qu'il suivait l'enseignement de Sri Chimoy, un gourou indien qui vit à New York. Suivre cette secte lui a permis de régler un problème d'alcoolisme. Lorsque nous nous sommes séparés, il a arrêté d'être végétarien alors que j'ai continué d'autant plus que j'élevais nos enfants dans cette voie et que je voyais que cela fonctionnait bien, qu'ils étaient moins malades que les autres, qu'ils étaient bien. Et petit à petit, le végétarisme devient un mode de vie, on refuse les vaccins, on change plusieurs fois de médecin», explique mon interlocutrice qui enchaîne sur sa façon de se soigner et de soigner ses enfants.

Pour s'aider dans sa démarche, elle a eu recours aux ouvrages des «Harmonistes» Jeannette et Raymond Dextrait et à leur revue *Vivre en harmonie* à laquelle elle est abonnée depuis une dizaine d'années.

---

[1] Un lieu d'information important pour les végétariens, voir chapitre V.

b. Pierre

En 1979, elle rencontre son futur second mari, Pierre (informateur 42), âgé de trente-trois ans, chef de production dans l'entreprise où elle travaille comme secrétaire: «Il n'était pas végétarien et plutôt fin cuisinier. Evidemment, je souhaitais qu'il devienne végétarien. A la maison, il l'était déjà puisque je ne préparais pas de viande. Je n'aurais d'ailleurs pas pu lui en faire puisque je suis devenue végétarienne à seize ans et que c'est à peu près à cet âge là que l'on apprend à cuisiner. J'ai vraiment appris dès le départ à cuisiner végétarien et c'est la seule cuisine que je sache faire.

»Il transpirait énormément alors j'ai fait un pari avec lui. Je lui ai dit: "On est au mois de juillet: tu arrêtes de manger de la viande jusqu'à Noël, tu verras que cela va déjà nettement améliorer tes problèmes de transpiration". Du jour au lendemain, il arrêté de consommer des produits carnés et à Noël, il n'a pas voulu manger de la dinde qu'avait préparée ma mère: c'était fini, il ne voulait plus consommer de viande.»

L'époux donne aussi sa version des faits: «J'ai arrêté du jour au lendemain et comme je ne fais rien sans réfléchir, je me suis intéressé au végétarisme, j'ai lu des livres ne serait-ce que pour ne pas souffrir de carences: à trente ans, du jour au lendemain, se mettre au végétarisme, cela n'est pas si simple! De fil en aiguille, je me suis dit qu'il y avait quelque chose d'intéressant dans cette voie. A Noël, je transpirais toujours autant, sourit Pierre, même si cela sentait moins mauvais.

»Le jour de Noël, les parents de Marie avait fait du filet mignon de veau, quelque chose que j'aimais bien à l'époque où je n'étais pas végétarien. J'en ai quand même mangé un morceau mais la consistance m'a dégoûté. Je pense qu'il y avait une grande part de psychologique dans ce dégoût. Il n'en reste pas moins que cela m'a déplu et que je me suis dit: cette fois, c'est terminé, je n'en mange plus.»

Peu après Noël, Pierre invite les parents de Marie et leur prépare un gratin de fruits de mer: «Après en avoir mangé, j'ai été malade et nous avons décidé de ne plus manger de poisson non plus. De toutes les façons, j'en préparais une fois tous les deux trois mois, d'autant plus rarement que les enfants ne l'aimaient pas du tout et que ma femme y goûtait pour me faire plaisir.

»C'est difficile de changer d'image lorsque l'on était considéré comme un bon vivant, amateur de petits rôtis et autres préparations carnées», souligne Pierre.

L'informateur décide néanmoins de se perfectionner dans le domaine alimentaire et de dépasser le végétarisme pour tenter d'autres expérien-

ces. D'une part, il influence le régime familial en lui donnant une impulsion végétalienne et, de l'autre, il décide, pour son propre compte, d'être crudivore le plus souvent possible. Pour tenter de faire disparaître un kyste dont il souffre dans la bouche, il jeûne pendant un mois. Puis il décide de faire machine arrière: «Je pense que j'ai accordé trop d'importance à la nourriture: c'est essentiel, mais pas vraiment primordial, cela fait partie d'un tout, de la vie, mais il faut que cela s'intègre en harmonie avec le reste et je pense que l'on peut être en parfaite santé sans être crudivore, d'ailleurs les crudivores "purs" que je connais ont tous des problèmes de santé. L'alimentation est importante mais elle ne remplace pas la recherche d'une harmonie – plus spirituelle – avec soi-même et avec les autres».

Pierre dit également avoir arrêté le régime crudivore parce que celui-ci avait une influence négative sur sa sexualité. De plus, en période de régime crudivore, tous les écarts alimentaires sont, selon lui, sanctionnés par de petits problèmes de santé: la consommation de pain entraîne par exemple le développement de glaires. Enfin, mon interlocuteur estime que le régime crudivore exige trop de privations par rapport au régime végétarien auquel il s'est habitué depuis trois ans et par rapport au régime omnivore qu'il a suivi pendant trente ans. Son alimentation reste cependant marquée par le crudivorisme. Il consomme environ 80% de sa nourriture crue lorsqu'il mange seul et 60% lorsqu'il est en famille.

c. Le réseau familial et social

Marie ne travaille pas à l'extérieur, elle s'occupe de ses deux premiers enfants (Magdalena et Gaspard), du troisième – un garçon, Mattéis qu'elle a eu avec son second mari – et de la fille de celui-ci, Julie quand elle habite chez eux, par périodes. Outre quelques moments réservés à la musique, elle consacre beaucoup de temps à l'approvisionnement et à la préparation des repas: elle achète ses légumes et ses fruits au marché chez un producteur d'aliments dits biologiques et ses huiles dans un magasin d'«aliments sains». Depuis quatre ans, elle essaie d'obtenir un jardin familial[1] qu'elle a finalement reçu deux mois avant notre entretien. Elle fabrique ses yoghourts elle-même, réalise ses propres fruits secs en les faisant sécher et prépare, au printemps et en été, des légumes lacto-fermentés pour les consommer en hiver.

[1] Terrain communal divisé en parcelles que chaque locataire cultive à sa guise.

Certaines céréales qu'elle utilise proviennent de magasins «d'aliments sains» tandis que d'autres sont fournies par un paysan ardéchois que la famille connaît depuis qu'elle passe ses vacances non loin de son exploitation agricole.

En 1986, au moment du changement d'orientation de la Société végétarienne de Genève (SVG) (voir chapitre V), elle participe plus activement au travail de l'association et rédige des articles dans leur revue *L'Arbre de vie*. Cette phase d'activités nouvelles correspond aussi à la sortie d'une dépression qui a duré quelques mois et qui est due, selon l'informatrice, à différents problèmes familiaux. Elle rencontre entre autres des difficultés avec la mère de Julie qui n'apprécie pas l'éducation végétarienne que sa fille reçoit dans la nouvelle famille de Pierre. Dès lors, Marie a l'impression de revivre une partie des difficultés affectives et familiales survenues pendant son enfance et son adolescence. Son existence actuelle lui apparaît tout à coup comme une duplication de son propre passé. En consacrant une partie de son temps aux activités de la Société végétarienne, elle pense s'éloigner un peu des problèmes qui la tracassent. En outre: «Ma grande (Magdalena) qui commence à critiquer tout ce que l'on fait et se sent parfois un peu marginale en tant que végétarienne apprécie mon travail à la SVG. Elle vient avec nous aux rencontres organisées avec les habitants d'un quartier et se rend compte qu'elle n'est pas la seule à être végétarienne ou à souhaiter le devenir.»

Ensemble, Marie et Pierre ont approfondi leur approche de la maladie et de la santé.

Tous deux fumaient un peu: elle des beedies (sorte de petites cigarettes indiennes composées d'une feuille d'eucalyptus), lui des cigarettes. Ils ont arrêté en même temps de fumer. Sensibilisés par le problème de l'alcool, elle du fait de l'alcoolisme de son ex-mari et lui parce qu'une partie de sa famille (grand-mère, grand-père et mère) y était très encline, ils l'ont supprimé de leur table. Marie fait cependant une exception et accepte de boire un demi-verre lorsque des amis ouvrent une bouteille.

Déjà avant de rencontrer sa femme, Pierre, se méfiait des médicaments allopathiques. En tant que chimiste, il regardait d'un mauvais œil les antibiotiques par exemple. Avec son épouse, il a acquis une grande expérience dans l'auto-médication homéopathique. Puis estimant, que l'homéopathie encourageait presque autant que l'allopathie le réflexe du recours à un médicament, ils se sont tournés vers la phytothérapie (soins par les plantes) et l'utilisation de l'argile.

La découverte du végétarisme et celle des soins «alternatifs» rendent Pierre très critique à l'égard de son travail de chimiste qu'il trouve un peu «artificiel». En outre, il se distancie de toutes les activités de gestion qu'exigent ses qualifications de chef de production: «J'aimerais me consacrer à un travail plus manuel, l'ébénisterie par exemple, mais avec une grande famille à entretenir, je ne peux pas quitter ainsi ma place dans cette entreprise».

A l'époque de nos entretiens (1986 et 1987) le couple s'intéresse beaucoup à l'anthroposophie et participe à la construction d'une école anthroposophe non loin de chez eux. Pierre aide à la construction de la maison tandis que Marie se prépare à y enseigner la musique. Ils ont aussi acheté une vieille maison en Ardèche qu'ils retapent pendant les vacances. A long terme, ils rêvent d'y habiter et d'y ouvrir une école à l'orientation anthroposophique.

Dans le courant de l'année 1987, Pierre et Marie se sont distancés des activités de la SVG. Marie est déçue par son travail de rédactrice à *L'Arbre de vie*, le Président de la SVG ne l'ayant, à son avis, pas laissée s'exprimer comme elle le souhaite. Le couple continue à être végétarien, mais s'investit de plus en plus dans les activités d'un groupe d'anthroposophes chrétiens. Ils font par exemple baptiser leurs enfants.

En 1990, lorsque je leur ai envoyé le semainier à remplir, ils avaient déménagé et vivaient dans le canton de Vaud au sein d'une communauté anthroposophe chrétienne qui fonctionne comme lieu thérapeutique d'accueil pour jeunes en difficulté. Pierre y travaille comme éducateur et compte commencer une formation de diacre anthroposophe. Marie y enseigne la musique.

d. Concordances et désaccords

Les différentes étapes de la vie de Marie sont structurées par des phases de concordance, ou, au contraire, de tension entre sa démarche alimentaire et ses rapports affectifs.

Son enfance est idéalisée et renvoie à une sorte de végétarisme «originel», appris auprès d'une grand-mère, qui cultive des légumes et des fruits. Marie consomme donc une grande quantité de végétaux, même si elle continue à manger de la viande. Tant sur le plan affectif qu'alimentaire, cette étape de sa vie est marquée par des images plus féminines (une grand-mère comme éducatrice, le végétal comme aliment) que masculines (absence relative de ses parents et, en particulier de son père, consommation modérée de produits carnés).

Marie vit ensuite chez son père, mange chez lui et à la cantine de l'école. Elle a l'impression de ne consommer que des produits carnés et des boîtes de conserve. Son adolescence constitue alors une rupture avec son enfance à tendance végétarienne, une transformation des images positives associées à l'alimentation et à l'éducation.

La suite de son adolescence et les débuts de sa vie de jeune adulte laissent place à des influences masculines contrastées: son ami anglais apparaît comme une sorte d'initiateur qui rend possible la véritable découverte du végétarisme, tandis que son premier époux en donne une représentation négative assortie à la lutte contre l'alcoolisme. Ces étapes de la vie et du végétarisme sont en outre liées à des ruptures – éloignement de l'ami anglais, scission familiale, séparation d'avec le premier époux – comme à des moments de cohésion, notamment pendant la grossesse de ses deux premiers enfants, où Marie ne peut concilier don de vie et abattage d'animaux.

Son second mariage correspond à la fois à une victoire du végétarisme puisqu'elle convainc son mari d'y adhérer et à une duplication de son passé puisque la famille de l'époux présente des dissensions analogues à la sienne. En outre, Marie doit s'accommoder du régime crudivore que son second époux suit pendant un certain temps, un peu comme si cette extension du végétarisme représentait un danger de rupture du nouvel équilibre familial. Pour le couple, le végétarisme, puis l'enseignement anthroposophique, offrent néanmoins un important terrain de recherches concordantes.

Enfin, l'adolescence de ses deux premiers enfants inaugure des moments de tension non négligeables: Magdalena et Gaspard comptent parmi les rares végétariens de la seconde génération qui remettent en cause, en tout cas par moment, le végétarisme de leur parents (voir chapitre VI).

3. Denis: du végétarisme au crudivorisme

Denis (informateur 44), quarante-quatre ans, de formation universitaire en lettres et politique, travaille comme traducteur technique. Nous avons réalisé ensemble un très long entretien et nous sommes revus à diverses occasions lors des réunions de la Société végétarienne. Nous avons également beaucoup discuté par téléphone de questions concernant le végétarisme et la SVG. En outre, depuis notre rencontre, Denis m'a envoyé plus de trois cents documents sur divers thèmes touchant au végétarisme et au crudivorisme. Son itinéraire montre, comme celui

de la famille présentée précédemment, comment l'on peut passer d'une alimentation à une autre et surtout comment l'on modifie progressivement son mode de vie et de pensée.

a. Le végétarisme

Mon interlocuteur commence par me raconter comment il est devenu végétarien: «Cela s'est fait progressivement. Il faut d'abord noter que j'ai beaucoup mangé de viande dans ma famille, plutôt classique dans son alimentation. J'ai commencé par m'intéresser à la nature, aux animaux, puis à la question de la violence et à celle de la santé. Une de mes sœurs avait pratiqué le végétarisme un moment et je l'encourageais sans m'y lancer moi-même.

»J'ai quitté Paris en 1970. Quand je suis arrivé en Suisse, j'avais vingt-neuf ans. Je n'étais pas marié, j'ai dû m'adapter à une vie différente et j'ai été obligé de faire la cuisine. Si j'avais vécu dans une famille, j'aurais peut-être continué à manger ce que l'on me donnait... Là, j'étais tous les jours devant la question du choix et je me suis demandé si je choisissais bien; j'avais le temps de réfléchir.

»Peu à peu, notamment en lisant divers ouvrages, je me suis convaincu que je devais aller dans cette direction-là, "vers le pays de la santé", selon l'expression du Dr Schaller de la Fondation Soleil. Cela s'est d'abord fait intellectuellement. Dans la pratique, le début du végétarisme a été lié à l'arrêt de la fumée. J'ai arrêté de fumer en soixante-quatorze. Puis j'ai progressivement arrêté de manger de la viande: à midi, à la cantine, je mangeais comme les autres; mais le soir, chez moi, je mangeais végétarien.

»Pendant sept ans, j'ai par ailleurs été membre d'un groupe religieux [l'école de la Rose-Croix d'Or à Caux] qui imposait le végétarisme. Cela me plaisait qu'ils l'exigent. Ils souhaitaient aussi que l'on s'abstienne de tabac, de télévision et d'alcool. Cela m'a encouragé à me perfectionner. Actuellement, je n'appartiens plus à ce groupe mais je reste proche de leurs idées. Ces chrétiens gnostiques m'ont permis d'approfondir mes recherches spirituelles.

»Maintenant, je continue sur cette lancée qui relève d'une sorte de déterminisme: il y a eu une série de causes qui ont entraîné des effets que je n'ai pas vraiment choisis ... des circonstances qui font que je me rends compte, après coup, de la direction qui m'était donnée, que je devais suivre, qui me convenait. Mais il reste difficile de définir exactement la source de cette reconversion. Cela s'est fait progressivement, dans l'esprit puis dans la pratique. Je me rappelle que j'ai

repensé à l'alimentation végétarienne de ma sœur. Je sais aussi que, dans les années 72-73, je m'intéressais à l'écologie. J'avais même acheté un terrain, sur lequel je comptais cultiver un petit jardin "biologique", mais que je n'ai finalement pas exploité. Mes collègues m'ont fait remarquer qu'il était contradictoire de se prétendre proche de la nature et de fumer.»

Mon interlocuteur se rappelle avoir puisé ses sources d'information dans des revues d'écologie et des revues de contestation (dans le prolongement direct du mouvement de 1968). Il lisait par exemple: *La Gueule ouverte*, *Charlie Hebdo*, *Combat Nature*, *Nature et Progrès* ainsi que *La Vie claire* (dont l'origine est antérieure à 1968).

Comme beaucoup de végétariens, Denis a supprimé les produits carnés en éliminant d'abord la viande hachée crue (abomination maximale), puis la viande rouge cuite, la volaille et enfin le poisson. En 1976, il se rappelle avoir volontairement mangé des produits carnés pour la dernière fois: il s'agissait de fruits de mer consommés alors qu'il était en vacances avec une amie, en Corse.

En 1977, au moment d'entrer à la Rose-Croix d'Or, il était complètement végétarien et tentait déjà d'aller au-delà de l'ovo-lacto-végétarisme enseigné dans l'Ecole: il ne comprenait par exemple pas comment la direction de la Rose-Croix d'Or pouvait admettre les farines raffinées et le sucre blanc.

«En 1977, je me suis aussi coupé des gens que je connaissais comme non-végétarien pour me rapprocher d'une société très différente composée de réseaux alternatifs. Cela m'a cependant enfoncé un peu plus dans le célibat, vécu alors sur un mode un peu analogue à la nourriture: un détachement de la matière, une purification» ajoute l'informateur.

Au moment de notre entretien en 1986, Denis est déjà végétalien et crudivore, mais il accepte, par moments ou lors d'invitations, de consommer des sous-produits animaux comme les œufs ou le fromage. En 1982, il a été contraint de manger de la viande: «J'avais pourtant dit à la personne qui m'invitait que j'étais végétarien. Mais les gens ne comprennent pas toujours ce que cela veut dire et je me suis retrouvé devant un soufflé au jambon... Dans ce cas, j'ai senti que je ne pouvais vraiment pas refuser. Je savais que refuser ferait plus de mal que de bien. Alors j'en ai pris tout en espérant que cela n'aurait pas d'effets physiologiques. Il y a des moments où l'on est complètement coincé. Mais si je peux refuser, par exemple dans des réceptions, des buffets, je le fais et je ne crains pas d'indisposer un peu mes hôtes.»

Lorsqu'il voyage pour son travail, il ne participe plus aux repas que prennent ses collègues, d'autant plus qu'il a arrêté de boire de l'alcool. Son changement d'alimentation et de vie ont également rendu plus difficiles ses relations avec des femmes qui ne sont pas végétariennes. Dans sa famille, le changement a été accepté avec des tiraillements que l'éloignement a contribué à calmer.

En 1977 et 1978, Denis s'est intéressé à la macrobiotique: «Cela ne me convenait pas mal du tout, mais je n'ai pas été emporté par cette philosophie: il y avait différentes choses que je ne comprenais pas. Je ne faisais pas vraiment confiance à la macrobiotique. En outre, il y avait le problème de la vitamine C qui pouvait manquer dans cette alimentation où presque tout est cuit. Intellectuellement, cela ne me plaisait pas non plus: j'aime bien pouvoir vérifier sur le plan biochimique ce que l'on m'enseigne.»

b. Le crudivorisme

Denis tente d'approfondir toujours plus ses expériences alimentaires. Il a passé du végétarisme au végétalisme, puis s'est intéressé au crudivorisme qui lui semblait apporter une alimentation plus «naturelle, plus brute, plus pure» donc plus «saine». «Depuis 1982, je me classerais dans le "living-food", l'alimentation vivante d'Ann Wigmore», explique-t-il. Depuis, Denis ne cuit pas son alimentation et a vendu sa cuisinière à gaz, ne conservant qu'un chauffe-eau pour les tisanes. De temps en temps, il achète des produits tout préparés dans les grandes surfaces: des pommes de terre précuites «pour alcaliniser une nourriture que je trouve parfois un peu acidifiante» et de la choucroute crue. En 1990, il note dans le semainier qu'il achète et consomme aussi du tofu en salade, sans le cuire. On remarquera cependant que le tofu n'est pas un aliment cru dans la mesure où sa fabrication exige une cuisson. A l'exception du kéfir, des graines germées et des salades mélangées, il ne se livre pas à des préparations élaborées. En somme, il ne consacre pas beaucoup de temps à la préparation de la nourriture: «J'ai simplifié et je me suis aperçu que le crudivorisme conduisait à moins compliquer les gestes de la cuisine puisque je ne cherchais pas à élaborer de recettes. Cette simplicité et ce gain de temps ont certainement joué un rôle pour me confirmer dans cette direction.»

S'il désire inviter des amis, il les reçoit dans un restaurant végétarien.

Avec un de ses camarades (informateur 53, qui a suivi comme lui l'enseignement de la Rose-Croix d'Or), il a rédigé et publié des «documents-santé» qui cherchent à démontrer en quoi la nourriture

crue est bénéfique sur le plan de la santé comme sur celui du développement spirituel: «Selon la médecine anthroposophe, la nourriture cuite et chaude favorise la région du foie et l'ego tandis que le cru et le froid favorisent le pôle mental et spirituel. Pour se développer spirituellement, la nourriture crue est donc plus indiquée». Il ajoute à ce propos: «Nos propositions d'orientation vers une nourriture crue et plus saine n'ont pas été acceptées par la hiérarchie de la Rose-Croix d'Or et c'est une des raisons pour lesquelles nous en sommes sortis».

Denis et son co-rédacteur souhaitent développer leurs possibilités alimentaires et spirituelles sans être arrêtés par des «contraintes dogmatiques». Bien qu'ayant peur des carences que pourrait entraîner une telle «alimentation», ils souhaiteraient par exemple se rapprocher d'expériences analogues au respirianisme.

Le crudivorisme en tant que pratique de longue durée est plus souvent adopté par des hommes que par des femmes (en tout cas parmi mes informateurs). Cette prédominance masculine peut s'expliquer de deux façons non incompatibles.

D'abord par l'âge et l'éducation des personnes concernées. A l'exception d'un seul (l'informateur 42), les hommes crudivores interrogés ne sont qu'indirectement intéressés par l'alimentation ou se sentent démunis devant les fourneaux. Ces hommes-là (âgés d'une quarantaine d'années ou plus[1]) ont intériorisé des règles alimentaires, mais ils souffrent d'une éducation culinaire sommaire. Le végétarisme leur permet d'apprendre à cuisiner et le crudivorisme de continuer dans cet apprentissage tout en le simplifiant. Il convient cependant de ne pas oublier que la pratique du crudivorisme (au même titre que celle du végétarisme non crudivore) prend du temps car elle contraint ses partisans à se procurer des aliments ou des produits dont l'approvisionnement est souvent difficile et exige la visite d'un ou plusieurs magasins et marchés spécialisés. Par ailleurs, maints crudivores tentent des expériences, s'essaient à des préparations qui, si elles n'apparaissent pas directement comme culinaires, appartiennent en fait à un temps consacré aux repas. Ces opérations ne sont pas rapides car elles exigent de nombreux tâtonnements: culture des graines germées, fabrication de galettes et de fruits séchés ainsi qu'invention des instruments et des ustensiles nécessaires à leur réalisation, préparation de pickles,

[1] Fruits d'une éducation plus «féministe», les jeunes hommes végétariens savent composer et cuisiner des repas.

recherche d'un mélange de plantes riches en protéines végétales, etc. Opérations auxquelles s'ajoutent les nombreuses heures de lecture relatives à ces recherches et ces expériences.

Cette attitude expérimentale mène à la seconde explication. Tout se passe en effet comme si les crudivores tentaient d'appréhender le fait culinaire de façon plus intellectuelle, rationnelle (même s'il ne s'agit pas de la rationalité scientifique conventionnelle), un ensemble d'attitudes plus souvent reconnues comme masculines dans notre société. Cette attitude «scientifique» s'associe – sans que cela apparaisse comme contradictoire aux informateurs – avec une attention portée aux expériences spirituelles[1].

c. Le réseau «résurgences»

Jusqu'à très récemment, Denis a mis le poids sur le réseau afférent au végétarisme et au crudivorisme.

Nous avons par exemple vu comment Denis explique s'être coupé petit à petit des personnes de son entourage (famille, collègues de travail, amis) qui ne partageaient pas au moins une partie de ses préoccupations alimentaires, sanitaires, éthiques ou spirituelles.

Excepté le temps qu'il consacre à l'approvisionnement et aux repas, au sport (jogging et vélo notamment), à l'écoute de musique classique et à la rencontre de certains de ses amis, Denis réserve une grande part de son temps libre à un important travail d'information dans le domaine du végétarisme et du crudivorisme.

Il est au point de départ d'un réseau nommé «réseau-urgences/résurgences/res-urgences» qui diffuse de l'information en l'envoyant à un certain nombre de personnes. Cette information recouvre entre autres les domaines de l'alimentation et de la santé «alternatives», de l'écologie, de la défense des animaux et d'une économie «distributive» différente du système capitaliste[2] et de la gnose chrétienne.

Dans le dessin accompagnant la description de RESURGENCES (un cercle qui contient une flèche verticale dont la pointe est un triangle isocèle), l'informateur explique que la flèche symbolise «quelque chose qui monte» et que le cercle ainsi que le triangle montrent tant la multiplicité des aspects (le triangle) d'une approche que son unité (le cercle).

---

[1] La nourriture crue a d'ailleurs souvent été privilégiée par les méditants ou les ermites (Bynum 1987: 31-48).

[2] Qui donnerait à chacun la part qui lui revient. Il serait trop long d'expliquer ici le système imaginé par Denis et les différents auteurs qu'il cite.

Le système de fonctionnement en est radial: chaque bénéficiaire d'un envoi doit, du moins dans l'idéal, diffuser à son tour l'information reçue ou celle dont il dispose par ailleurs. Denis se défend d'occuper une place centrale dans ce réseau. Indirectement et à l'échelle genevoise du moins, il en occupe néanmoins une, car beaucoup d'informations transitent par sa personne, indépendamment du réseau créé. Du fait du grand nombre de personnes qu'il connaît dans le domaine du végétarisme, il permet d'établir des liens entre des cercles plus ou moins constitués, comme la Société végétarienne et la Fondation Soleil. Le réseau RESURGENCES s'imbrique ainsi dans la trame formée par d'autres réseaux (ou segments de réseau) développés au sein de l'alimentation végétarienne (voir chapitre V). Grâce à l'information qu'il amasse et classe au fur et à mesure, Denis se livre aussi à une tâche d'information spécifique destinée à la presse écrite: par le truchement de lettres de lecteur souvent publiées, cet informateur prend position sur les différents thèmes qu'il connaît. Il écrit également à divers organismes: au service de diététique de certaines coopératives (magasins *Migros* et *Coop*, par exemple), au service d'information de la Ville ou du canton de Genève, etc. Enfin, il rédige et traduit divers ouvrages[1]. En 1992, il a beaucoup réduit ses activités bénévoles pour se concentrer sur sa profession de traducteur-réviseur technique dans une organisation internationale.

Denis présente un exemple presque caricatural de l'ambiguïté que l'on rencontre chez beaucoup de végétariens et de crudivores. D'un côté, il met l'accent sur l'immatériel, sur les expériences spirituelles, qu'il vit ou souhaite vivre en les opposant aux connaissances intellectuelles et scientifiques, à tout ce qui lui apparaît comme trop matériel et contingent et, de l'autre, il présente toujours sa démarche alimentaire et les documents qu'il récolte à son sujet comme des faits et des savoirs vérifiables scientifiquement, comme des preuves irréfutables de la supériorité du mode de vie végétarien.

---

[1] Lui-même: 1987, *L'évangile des Douze*. Paris: Le Courrier du Livre. 234 p. / Avec son ami et collègue: 1984-1988, *Les documents-santé*. Morges: Ed. D. 402 p./ Comme traducteur: NAIMY M., 1981, *Le Livre de Mirdad*. Haarlem. 207 p.; CHARLES-DE-BEAULIEU Bertold, 1984, *Les obturations en amalgame*. Genève: Aquarius. 70 p.

4. François et Sosoa: la macrobiotique ou la quête de l'équilibre

Installés à Genève, François (informateur 74), musicien, et son épouse Sosoa (informatrice 65), théologienne de formation, ont découvert la macrobiotique voilà plus de douze ans. J'ai rencontré le couple sur les conseils d'un de leurs amis qui m'avait lui-même été recommandé par le vendeur d'un magasin où l'on pouvait, en 1986, trouver certaines spécialités macrobiotiques. J'ai d'abord connu Sosoa avec laquelle je me suis longuement entretenue un soir de l'été 1986. De septembre à décembre 1986, j'ai suivi le cours de macrobiotique que le couple avait organisé avec quelques amis. En avril et mai 1987, au cours de deux entretiens avec François, j'ai approfondi ma connaissance de l'histoire familiale et du réseau macrobiotique. Par la suite, j'ai rencontré François et/ou Sosoa à différentes occasions: lorsque je passais parfois acheter des produits dans leur magasin, au cours d'un stage à La Lenk en 1987, à la réunion annuelle macrobiotique en octobre 1987, au salon des médecines naturelles en mars 1989 (MEDNAT, Palais de Beaulieu, Lausanne).

a. Découverte de la macrobiotique

Comment François en est-il venu à changer d'alimentation? «En 1978, j'ai compris intérieurement qu'il y avait quelque chose à faire pour améliorer sa santé et son équilibre à travers l'alimentation. J'éprouvais un certain ras-le-bol de la nourriture conventionnelle. Elle était trop grasse et trop lourde. Je n'avais pas particulièrement de problème de santé, rien de spécial. Comme tout le monde, j'étais juste un peu fatigué, j'avais l'intestin qui grouillait et qui fonctionnait par à-coups et, de temps en temps ou plutôt assez souvent, je souffrais d'une angine. Ma femme portait des lunettes, elle avait les yeux fragiles. Mais tout cela n'était pas grave, nous pouvions vivre normalement comme tout le monde.

»J'en avais assez de cette vie de routine, de cette lourdeur physique et mentale, de la monotonie, du petit boulot, de la petite maison, de la petite famille même si j'avais un enfant tout neuf dont j'étais ravi. J'avais besoin de changer, de me demander ce que je faisais, de chercher un sens, un but à l'existence, de faire quelque chose pour ma propre évolution.

»J'ai cherché une aide, à droite, à gauche, dans des livres et même dans une encyclopédie des médecines naturelles. J'ai aussi essayé la

gelée royale[1]. Et puis un jour j'ai discuté avec un collègue musicien dont le voisin avait un cancer. Ce collègue m'a parlé d'un livre [*La santé par l'alimentation* de Mishio Kushi] dont l'auteur prétendait pouvoir guérir le cancer en conseillant une nourriture composée à cent pour cent de céréales. Cela a fait tilt dans ma tête et je lui ai demandé de me prêter ce livre. Je ne l'ai pas lu tout de suite parce que je n'en avais pas le temps, mais plus tard, pendant un long trajet en avion qui me menait aux Etats-Unis pour une série de concerts. Je l'ai ensuite prêté à ma femme qui l'a lu en une nuit. Nous avons tout de suite essayé cette nouvelle façon de manger, mais nous n'avions aucune information. Il n'y avait pas de magasin diététique qui aurait pu nous renseigner; notre premier repas, c'était simplement de la polenta avec des graines de sésame dessus!» conclut François en riant.

b. L'apprentissage de la macrobiotique

«Nous avons cherché dans l'annuaire téléphonique des renseignements et nous sommes tombés sur un magasin diététique à Cornavin où nous avons acheté de l'huile de sésame. Pour le reste, la vendeuse n'y connaissait rien et elle ne pouvait pas répondre à nos questions sur l'équilibre alimentaire et sur les effets thérapeutiques des aliments. Deux mois après avoir commencé, nous avons appris qu'il y avait un centre macrobiotique à Lausanne. Nous étions prêts à nous y rendre quand nous nous sommes aperçus qu'il existait également quelque chose à Genève[2]. Il s'agissait de cours de cuisine dans l'arrière-boutique d'un magasin de produits macrobiotiques. Le propriétaire en avait fait une sorte de centre macrobiotique et il y organisait des soirées-discussion, tous les mardis. Nous fréquentions très assidûment le centre. Notre premier enfant avait deux ans et demi et ma femme voulait se nourrir particulièrement bien parce qu'elle était enceinte du deuxième[3].»

François s'interrompt dans sa description et me propose une nouvelle explication de leur changement d'alimentation: «C'est peut-être le fait d'avoir des enfants qui nous a mis sur le chemin de la recherche d'une

---

[1] «Sécrétion des glandes pharyngiennes de l'abeille servant à nourrir les jeunes larves (elle doit son nom à ce qu'elle peut transformer en reine une larve d'abeille ouvrière)» *Petit Robert* (1992: 856).

[2] Pour l'histoire des centres lausannois et genevois, voir chapitre V.

[3] Le troisième naîtra lorsque ses parents compteront quatre ans d'expérience macrobiotique.

meilleure santé par l'alimentation. On se sent un peu plus responsable, on est plus conscient des choses à faire et à ne pas faire. On mange aussi plus souvent à la maison dès que l'on commence à avoir des enfants: avant leur naissance, on allait beaucoup plus souvent manger à l'extérieur».

Sosoa projette de suivre des cours à la Société végétarienne de Genève et à la Société théosophique, mais finalement elle ne le fera pas, la macrobiotique restant l'objet principal de sa démarche. Avec son mari, Sosoa assiste alors à deux séminaires de macrobiotique organisés en été 1979 et 1980 à Vaumarcus (Neuchâtel) par le centre de Lausanne et Michio Kushi. Ils suivent également les premiers séminaires internationaux de macrobiotique organisés à La Lenk de l'été 1984 à 1987. Ils se perfectionnent dans le domaine culinaire, apprennent le do-in et diverses techniques de méditation. Ils lisent différents ouvrages et s'échangent des résumés. Chacun progresse aussi dans des domaines particuliers.

Sosoa améliore sa pratique et ses préparations culinaires: «maintenant pour réaliser un repas macrobiotique complet et bien équilibré, cela me prend environ une heure mais au début cela occupait toute mon énergie. Je n'avais plus le temps de faire de la couture et de la peinture. J'y pensais sans arrêt, la nuit pour le lendemain, la journée pour le soir, et même lorsque je me promenais: il fallait équilibrer le repas en fonction du temps qu'il pourrait faire, de l'état général des convives, il fallait penser à mettre tremper certains ingrédients, etc.»

En 1985, François commence une formation complète en macrobiotique à l'Institut Kushi à Kiental dans l'Oberland bernois.

c. Réalisations et projets

En juillet 1984, François et Sosoa transforment leur appartement sis dans une villa en abattant le mur qui sépare le salon de la cuisine et en réaménageant entièrement cette demière. En 1985, les locaux sont prêts à accueillir les premiers cours de cuisine. Depuis, François et Sosoa organisent régulièrement deux séries de cours de cuisine en automne et au printemps. Les élèves et toutes les personnes intéressées ont la possibilité d'acheter des produits macrobiotiques à des prix avantageux dans le petit magasin qu'ils ont aménagé dans leur cave.

François a également poursuivi sa formation en shiatsu et se perfectionne dans les pratiques de diagnostic. Il a réduit son nombre d'heures d'enseignement de la musique et envisage de se consacrer de plus en plus à la macrobiotique. Sosoa s'occupe de l'éducation de ses

trois enfants tout en organisant les cours de cuisine et en tenant le magasin à certaines heures de la journée. Ainsi Sosoa et François sont-ils devenus des représentants importants de la macrobiotique à Genève.

Depuis 1988, ils ont d'ailleurs encore agrandi le centre en construisant une annexe, Le Grain de Vie: désormais une aile entière de la maison est dévolue à la macrobiotique; un grand espace est réservé au sous-sol à la vente de produits macrobiotiques[1] tandis qu'à l'étage une salle polyvalente accueille les cours de cuisine et de do-in ainsi qu'un bureau qui sert également de salle pour la pratique du shiatsu.

d. Les réactions de l'entourage

«Cela a été dur, nous avons perdu beaucoup d'amis. Heureusement, nous nous en sommes fait de nouveaux grâce à la macrobiotique» se souvient Sosoa.

«Au début, ils nous ont pris pour des fous» commente François en riant. «Quand on lui a dit qu'on ne mangeait plus de viande, ma mère a pensé que nous étions complètement inconscients. Lorsque nous allions manger chez elle, elle essayait d'enfiler des morceaux de viande dans la bouche d'un de nos enfants. Cela nous déplaisait et nous avons dû mettre les points sur les i en lui faisant comprendre que l'éducation de nos enfants ne la regardait pas. Un de mes frères nous a même dit: "si cela continue comme cela, vous allez devenir des témoins de Jéhovah". Les gens mélangent tout! Je ne vois pas la relation entre les témoins de Jéhovah et la macrobiotique. Au début, il est vrai que nous en avons peut-être trop parlé et que nous étions un peu sévères à l'égard de la famille, mais nous voulions être respectés. A ce moment-là, nous mangions de façon trop yang, trop salée, cela avait un effet sur notre comportement et nous nous fâchions très facilement. Il faut dire aussi qu'à l'époque, la macrobiotique était très mal connue et que cela ne facilitait pas la tolérance familiale. Un des mes frère a essayé d'avoir une grande explication avec ma femme: il pensait que nous donnerions des complexes à nos enfants en les habituant à se nourrir différemment des autres. Ma mère a suivi le cours de cuisine que nous organisons. Malgré cela, les tensions subsistaient en famille et nous avons décidé de ne plus aborder le sujet pendant un certain temps. Quand nous allions manger chez ma mère, nous apportions notre propre nourriture en prenant bien soin de veiller à l'aspect esthétique des mets. Petit à

[1] A l'heure actuelle, le Grain de Vie n'offre plus de service d'épicerie. Celui-ci a été repris par le premier fondateur d'un centre macrobiotique genevois (voir chapitre V).

petit, ils ont remarqué que nos enfants étaient en bonne santé, qu'ils étaient calmes et qu'ils se développaient bien à tous points de vue. Dès lors, ils ont admis notre manière de manger et de vivre et n'ont plus fait de commentaires».

Un événement très important va achever de convaincre la famille de François. En juillet 1985, au moment où François va partir pour La Lenk, son père annonce qu'il est atteint d'un cancer de la prostate et accepte d'être soigné par la macrobiotique. Au moment de l'entretien, en 1987, la prise en charge macrobiotique avait réussi et le père de François était presque complètement guéri.

«Finalement dans la famille tout le monde est convaincu que la macrobiotique est une bonne chose mais ils ne changent pas pour autant leurs propres habitudes», commente François.

Du côté de Sosoa, la question de la macrobiotique se pose différemment puisque la jeune femme est d'origine malgache et que sa famille ne vit pas en Suisse. Sosoa a essayé de faire soigner sa mère d'une cataracte et d'un glaucome, mais le mal a empiré malgré plusieurs opérations effectuées dans un hôpital genevois. Elle a donc tenté d'appliquer à sa mère des méthodes de soins macrobiotiques qui ont eu quelques effets positifs. D'après Sosoa, l'entourage malgache a réagi positivement, à l'exception d'une des sœurs de Sosoa qui juge sa mère en plus mauvaise santé depuis qu'elle se nourrit selon des principes macrobiotiques.

e. **Macrobiotique et changement**

«La macrobiotique nous a énormément appris sur nous-mêmes. Pour moi, cela vaut une psychanalyse. Les enfants ont beaucoup appris aussi, c'est la meilleure école sur le plan physique, physiologique, mental et émotionnel. Sosoa ne porte plus de lunettes et n'a plus de problème de foie. Mes intestins fonctionnent à nouveau bien. La tension et le stress sont devenus plus supportables et les contrariétés acceptées. Sur le plan mental, on est plus calme et on n'a plus d'angoisse. Autrefois, j'avais assez souvent des angoisses devant la vie, la maladie, la mort tandis que maintenant je sais que la mort fait partie de la vie, d'un tout. Du point de vue alimentaire, j'ai dû procéder à de grands changements car je mangeais beaucoup de viande, de frites, de saucisses. Renoncer à la viande n'a pas été difficile, mais tout ce qui avait un goût doux et crémeux m'a manqué. Pendant cinq ans, j'ai encore mangé du sucre par courtes périodes concentrées, à des moments de "descente" si l'on peut s'exprimer ainsi. J'essayais de tenir le coup pendant une semaine entière

mais après j'avais le moral en bas et je craquais. Petit à petit, j'ai appris à remplacer ces goûts par d'autres découverts dans la macrobiotique» raconte François.

Quant à Sosoa: «Au début, je ne me sentais pas particulièrement attirée, je voulais apprendre à confectionner de la cuisine européenne, des gâteaux, etc.; parce que je faisais surtout de la nourriture malgache au début de notre mariage. A la naissance de mon premier enfant, j'étais déboussolée. Je n'avais pas ma famille pour m'aider. Je devais apprendre à me comporter à l'occidentale. Puis j'ai décidé d'agir comme je l'avais vu faire pendant mon enfance et mon adolescence à Madagascar. Après avoir appris la macrobiotique, je constate que je mélange un peu les habitudes malgaches et les habitudes macrobiotiques. La macrobiotique, correspond à un mode de vie que l'on choisit, chacun à sa manière; c'est vivre sainement, de façon équilibrée. Vivre macrobiotiquement en général, cela n'existe pas. Chacun est différent. Le riz, les légumes, la cuisson nature, la faible fréquence des sauces, cela correspond à la nourriture malgache. Le reste, c'est plutôt macrobiotique. Le changement par rapport aux habitudes familiales malgaches n'a pas été très important, surtout si l'on compare ce changement à celui de mon mari.»

Sosoa ajoute quelques remarques sur l'évolution du couple et de la famille: «Avant la macrobiotique, mon mari parlait toujours des préparations culinaires de sa mère. Cela m'énervait d'être comparée. Depuis que nous avons adopté la macrobiotique, la nourriture est trop différente pour être comparée. Beaucoup de choses auraient pu nous séparer mon mari et moi, par exemple le fait que je n'y connaisse rien en musique. Avec la macrobiotique, nous vivons ensemble, dans la même direction, et nous avons changé. J'étais réservée, rancunière, je me suis ouverte. Mon mari était peu loquace et un peu timide. Maintenant, il s'exprime, donne des cours. Je suis contente d'avoir été mise sur le bon chemin. Sans la macrobiotique, les enfants n'auraient peut-être pas été pareils non plus: ils ne sont par exemple jamais malades. J'ai évolué spirituellement. Je suis tout à fait convaincue que ce que je mange me forme: si ce sont de bonnes choses, équilibrées, mon mental va être équilibré et mon spirituel va pouvoir se développer».

La macrobiotique a également permis à Sosoa de s'ouvrir à des religions autres que la confession protestante dans laquelle elle avait été éduquée et qu'elle avait étudiée au cours de sa formation en théologie. Elle perçoit une unité entre différentes religions, par exemple entre le

protestantisme et le bouddhisme. Elle redécouvre et accepte le culte des morts que les Malgaches ont l'habitude de pratiquer même s'ils sont catholiques ou protestants.

Le réseau personnel de François et Sosoa se ramifie dans plusieurs directions.

Par l'enseignement de la musique, une de ses activités professionnelles, François est lié à des collègues, des élèves (et leurs parents), un monde qui ne participe en principe pas de la macrobiotique et avec lequel il limite les contacts du fait des nombreuses responsabilités (enseignement, consultation, gestion et vente de produits) qu'il assume dans le Centre qu'il a fondé avec son épouse.

La sphère de la vie familiale élargie comporte également un certain nombre de relations qui sont extérieures au réseau macrobiotique. Ainsi les frères de François restent à l'écart du réseau macrobiotique : ils n'y sont indirectement reliés que par les échanges (visites, repas, etc.) qu'ils entretiennent avec François et sa famille. Du côté de Sosoa, les interactions en face à face sont limitées puisque sa famille habite l'étranger; la mère de mon interlocutrice est cependant attachée au réseau macrobiotique genevois puisqu'elle a tenté de se soigner par la macrobiotique, ainsi que nous l'avons vu.

Du fait de leurs propres liens d'amitié comme de leurs activités scolaires, para-scolaires et de loisir (apprentissage d'un instrument de musique, sport, scoutisme, «Ecole du dimanche[1]»), les enfants du couple cultivent des relations extérieures au réseau macrobiotique. Leurs parents sont inclus dans un certain nombre de celles-ci, par exemple en étant en contact avec les parents d'amis de leurs enfants[2].

Au réseau de François et Sosoa s'ajoutent également des relations issues de leurs activités religieuses: d'origine protestante, le couple et leurs enfants participent de temps en temps au culte d'une paroisse genevoise. Ils soutiennent également les activités du Centre social protestant (CPV).

En somme, si la macrobiotique a été le vecteur de très grands changements pour François (il a modifié ses pratiques alimentaires, corporelles et philosophiques et a changé partiellement de profession), elle a en revanche plutôt réconcilié Sosoa avec elle-même et sa culture

[1] Formation religieuse protestante.

[2] Sur les questions relatives à l'éducation macrobiotique des enfants, voir chapitre VI.

d'origine: ainsi retrouve-t-elle certaines habitudes alimentaires malgaches (par exemple celle d'une grande consommation de riz) qu'elle cherchait plutôt à réprimer avant l'introduction de la macrobiotique dans la cuisine familiale. Au sein du couple, la macrobiotique a contribué à gommer les différences culturelles et sociales existant entre les partenaires en constituant une sorte d'approche alimentaire et philosophique commune.

5. Johan et Louise: du végétarisme à la macrobiotique

Johan[1] et Louise, tous deux instituteurs de formation, pratiquent ensemble la macrobiotique depuis sept ans. J'ai rencontré Johan pendant le séminaire macrobiotique de La Lenk, en été 1987. Pour pouvoir profiter gratuitement des stages, il travaillait comme traducteur d'anglais, d'allemand et de français. Je l'ai revu à l'assemblée annuelle des pratiquants de la macrobiotique qui a eu lieu en octobre de la même année et me suis rendue plusieurs fois à leur domicile, une grande maison paysanne située dans la campagne bernoise. En échange de ces rencontres, j'ai corrigé l'orthographe et la syntaxe des textes français qu'il publiait dans *Macro*, la revue qu'il a créée en mars 1987 et rédigée jusqu'en décembre 1991.

a. Vers l'autonomie

Johan a commencé à s'intéresser au végétarisme vers l'âge de seize-dix-sept ans. Il ne se souvient plus très bien pour quelles raisons et dans quelles circonstances, ayant l'impression que ce changement lui est venu naturellement à l'idée: «Je me suis toujours intéressé aux événements socio-économiques et politiques. J'avais un poster de Che Guevara même si, à cette époque, je ne pouvais comprendre ni l'homme, ni sa politique. Je connaissais les problèmes du tiers-monde et j'en ai peut-être pris une conscience plus aiguë le jour où mon père a organisé une soirée consacrée à récolter des fonds pour l'association caritative *Brot für Bruder* (Pain pour le prochain). Je pensais qu'il était injuste d'alimenter le bétail des riches avec les céréales qui pourraient servir à nourrir le tiers-monde. Manger de la viande tous les jours me semblait donc tout à fait inutile. En revanche, je pensais qu'on pouvait en consommer de temps en temps, une ou deux fois par mois. Mon

[1] Informateur 75. Je n'ai pas interrogé formellement son épouse mais j'ai conversé à plusieurs reprises avec elle.

végétarisme ne correspondait donc pas du tout à une question de sensibilité envers les animaux. Les tuer – s'il le faut – me semble normal, car la vie et la mort vont ensemble, mais je suis contre les boucheries industrielles».

A dix-sept ans, en 1973, Johan décide d'entreprendre une formation d'instituteur et devient interne à l'Ecole normale de Berne. Il souhaite se spécialiser en sciences pour pouvoir approfondir ses connaissances en biologie, car ce sont les questions écologiques qui le passionnent en premier lieu. Pendant ses années de séminaire, il milite d'ailleurs avec les Verts bernois. C'est aussi à cette époque qu'il rencontre sa future épouse, Louise. Il garde un très bon souvenir de cet internat qui lui a permis de s'éloigner de ses parents et surtout de son père avec lequel il entrait très souvent en conflit. Ce départ du foyer familial l'a également encouragé dans son abstention des produits carnés. Peut-être en aurait-il consommé plus souvent s'il était resté chez ses parents car «ma mère fait très bien la cuisine», me confie-t-il. Son végétarisme demeure cependant sommaire: il se contente de supprimer la viande de son alimentation et ne cherche pas de produits de substitution. En outre, il consomme de nombreuses sucreries, considérées comme malsaines par les tenants du végétarisme.

Sa formation terminée, il ne cherche pas tout de suite du travail au grand désespoir de son père, avec qui les relations restent très tendues. Il effectue un stage chez un paysan bernois pour se préparer à aller travailler dans une communauté paysanne «néo-rurale» (Longo Maï) qu'il quitte au bout de trois semaines après avoir été extrêmement déçu par la façon de travailler et de vivre de ces jeunes paysans. Il entreprend ensuite quatre mois de stage d'aide-infirmier dans un service de chirurgie, puis devient instituteur-remplaçant à l'école primaire. Pendant plusieurs années, de 1976 à 1982, il fabrique et vend occasionnellement sur les marchés des objets artisanaux: des puzzles, des sculptures en bois, de la peinture, des jeux. Il décide de commencer des études universitaires en mathématique et biologie pour pouvoir enseigner à l'école secondaire. Cette décision ravit son père qui a toujours regretté de ne pas avoir lui-même fait des études, ce qui lui a posé des problèmes dans une carrière pourtant brillante aux CFF (Chemins de fer fédéraux).

b. La macrobiotique pas à pas

Grand amateur de voile, Johan participe très fréquemment à des régates. Rolf, un concurrent et néanmoins ami, lui parle très souvent de

macrobiotique. Johan trouve ses propos intéressants mais ne change pas pour autant son alimentation: «Je l'écoutais simplement. Je me disais en riant que ne pas manger de viande apparaissait déjà comme une provocation, mais que ne pas consommer de fromage non plus devait sembler encore plus choquant! Quand nous mangions ensemble à la cantine de l'université, cet ami me donnait des explications sur différents aliments. Il faut dire que ma nourriture était rudimentaire: à la cantine, une fois la viande écartée, il ne restait plus que des pommes de terre et de la salade!».

Le 2 janvier 1982, Johan, accompagné de Louise, rend visite à son ami Rolf dont l'épouse vient de donner naissance à un enfant. Ils sont d'abord frappés par le froid qui règne dans l'appartement et dont ses occupants ne paraissent pas souffrir. Ils attribuent cette résistance à la nourriture que leurs hôtes consomment. Ils sont ensuite étonnés par le repas qui leur est servi: «Du riz brun, des graines de tournesol, des choses très bonnes. Mais j'étais surtout étonné par le fait qu'il cuisait la salade. Cuire de la mâche! Je leur ai fait remarquer qu'ils détruisaient toutes les vitamines de ce légume. Ils m'ont répondu qu'il ne fallait pas être obsédé par les vitamines et que l'on en a moins besoin lorsque l'on ne mange pas de viande».

En ce début d'année, Johan ne se sent pas en pleine forme et cette soirée macrobiotique se met à prendre beaucoup d'importance, d'autant plus que, très peu de temps après, il assiste à une conférence de Bill (William) Tara, un spécialiste américain de la macrobiotique. Il demande une consultation au conférencier: «Il m'a dit des choses très justes comme s'il pouvait me comprendre intérieurement et m'a donné de nombreux conseils pour modifier ma nourriture» se souvient mon interlocuteur.

Dès lors, Johan décide de suivre des cours de cuisine au centre de rencontres et de conférences jouxtant le *Sesam*, un restaurant macrobiotique, ouvert en 1980. Bien que d'abord peu intéressée par l'expérience, Louise suit ces cours de cuisine avec Johan: «Nous avions toujours des problèmes avec la nourriture. Cela ne nous passionnait pas. Aucun de nous deux ne voulait faire la cuisine. Nous n'avions pas de culture culinaire. La personne qui donnait les cours a eu une grande influence sur nous. Elle nous a montré que la cuisine macrobiotique n'était pas ascétique, que nous pouvions réaliser de très bonnes recettes. Ainsi avons-nous découvert tous les deux le plaisir de faire la cuisine. En

même temps, nous avons appris à connaître des gens du mouvement[1] macrobiotique. Petit à petit, nous nous sommes mis à moins rencontrer nos anciens amis et à fréquenter plus souvent les nouveaux que nous avions connus par nos activités macrobiotiques».

En 1982, avec celui qui a fondé le restaurant *Sesam*, Johan décide d'ouvrir un dépôt de produits macrobiotiques qu'ils nomment *Infinity*. Le mardi et le samedi, Johan vend les produits sur le marché de la Bundesplatz à Berne. La gestion de ce dépôt prend de plus en plus de temps à Johan, mais il continue ses études à l'Université qu'il termine en 1983. Il travaille alors d'arrache-pied à *Infinity* dont la situation financière devient de plus en plus difficile du fait de l'inexpérience des deux amis en matière de gestion. Johan ne se rend plus sur les marchés et commence à diffuser les produits macrobiotiques par le magasin de produits diététiques *Chornstube*, également situé à Berne.

En septembre 1984, le premier enfant du couple naît et Johan arrête de travailler à *Infinity* pour s'occuper de sa fille et terminer ses études pendant que sa femme travaille comme institutrice.

Depuis le moment où il change d'alimentation jusqu'à la naissance de sa fille, Johan pratique une macrobiotique très stricte d'inspiration ohsawienne, fondée sur une nourriture yang, à base de riz complet. Il perd beaucoup de poids et n'en est pas mécontent, car il a l'impression de se débarrasser de toutes les graisses et les sucres qu'il a accumulés jusque-là. Il travaille beaucoup, mais ne fait plus de sport. Il s'affaiblit et a l'impression de manquer d'énergie. Ses parents et son entourage s'inquiètent de sa maigreur, mais petit à petit, il équilibre mieux sa nourriture et attache moins d'importance à cette perte de poids. En 1985, il suit des cours à l'Institut Kushi de Kiental: «J'ai beaucoup appris grâce aux livres, aux cours, mais surtout grâce aux personnes que j'ai rencontrées. Je me sentais aussi petit à petit moins fatigué et affaibli.» Après les cours à Kiental, Louise, mais surtout Johan, modifient leurs habitudes alimentaires et pratiquent une macrobiotique moins stricte: «Je me souviens du jour où nous avons recommencé à utiliser de l'huile, de la façon dont elle amplifie les goûts quand on en met sur certains aliments. Ainsi sommes-nous revenus, petit à petit, à une macrobiotique plus large».

---

[1] A la place du terme de mouvement, Johan emploie en fait le terme de «scène» qui renvoie au terme allemand *Szene*, utilisé pour décrire des activités généralement alternatives et les gens qui y participent.

c. Engagements et projets

Johan s'engage sur plusieurs plans pour diffuser des informations macrobiotiques et pour essayer de créer un lien entre les pratiquants. C'est à ce moment qu'il commence à publier *Macro*. Par ailleurs, il produit différents aliments comme du miso et donne des cours qui en décrivent le processus de fabrication.

Depuis que Louise a arrêté de travailler comme institutrice après la naissance de son deuxième enfant, Johan enseigne les mathématiques, la biologie et la géographie dans un établissement scolaire public. Il a cependant l'intention de changer de travail, car il souffre d'enseigner des branches auxquelles il trouve de moins en moins d'intérêt, même s'il apprécie encore les relations privilégiées qu'il a développées avec la plupart de ses élèves. Il a quelques projets. Le premier serait de reprendre un magasin de produits macrobiotiques, ainsi son travail serait-il plus fortement lié à sa pratique quotidienne de la macrobiotique et à ses intérêts personnels. Le second consisterait à travailler pour une part dans une école plus proche de son domicile, et pour l'autre, comme graphiste au moyen de son ordinateur et du matériel – imprimante laser et télécopie – qu'il a acquis petit à petit pour réaliser *Macro*. On lui a proposé d'être responsable de la vente pour les écoles du matériel informatique. Une proposition qui amuse beaucoup Johan bien qu'il ne soit pas sûr que la vente d'ordinateurs soit un travail qui le passionnerait longtemps. Johan a toujours eu aussi envie d'aller au Japon suivre un stage chez Masanobu Fukuoka, un spécialiste de «l'agriculture en harmonie avec la nature». Il a renoncé à ce projet, ne pouvant laisser sa famille seule en Suisse et pensant qu'il devait développer son propre type d'agriculture en s'exerçant dans un environnement helvétique. Avec Louise, il souhaite aussi développer une macrobiotique originale qui soit plus autochtone.

En décembre 1991, il publie le dernier numéro de *Macro* et y raconte son itinéraire. Il explique les raisons pour lesquelles il cesse la publication: outre le fait que la rédaction lui prend trop de temps et que le prix de vente ne couvre pas les frais de production, il trouve que cette revue ne permet pas – ainsi qu'il le souhaitait – de mettre en contact les différents adhérents à la macrobiotique helvétique. La revue est par exemple peu lue et mal distribuée en Suisse romande, bien qu'une partie soit rédigée en français. A la fin de l'année scolaire, il se reconvertit dans la vente d'ordinateurs tout en continuant à vivre dans l'optique macrobiotique.

L'itinéraire de Johan ressemble à celui de beaucoup d'autres adhérents à la macrobiotique: appartenance à la mouvance écologique, intérêt pour le végétarisme, recherche d'une pratique à la fois plus englobante sur le plan philosophique et moins stricte sur le plan alimentaire (c'est-à-dire ne reposant pas sur l'interdit fondamental des produits carnés), investissement important et pratique assidue dans un premier temps, pour, petit à petit, prendre de la distance avec le réseau macrobiotique. Dans sa phase finale, il constitue un peu l'inverse de l'itinéraire de François et de Sosoa, qui eux continuent de développer le centre macrobiotique qu'ils ont fondé.

6. Les bases du changement

Pour expliquer comment ils sont devenus végétariens, végétaliens, crudivores ou partisans de la macrobiotique, les informateurs évoquent une «motivation», qui est en fait plutôt un motif, un intérêt, tous deux souvent associés à un événement (voyage, déplacement, visite, rencontre) ou encore à un moment-clef de l'existence (mariage, naissance des enfants, séparation, deuil, etc.).

a. Motivations, événement déclencheur et moment-clef

Comme beaucoup d'informateurs (2, 5, 7, 9, 19, 13, 24, 32, 35, 44, 57), Marie associe en premier lieu le végétarisme à sa compassion pour les animaux. Denis fait de même quoique son amour des bêtes soit déjà inclus dans le domaine plus large et plus thématisé, voire politisé, de l'écologie.

Cet intérêt pour la gent animale peut être latent et prendre la forme du végétarisme, brusquement, à la suite d'un événement particulier: visite d'un abattoir (13) ou rencontre (57) avec une personne qui convainc son interlocuteur que les animaux sont «des être humains à part entière» et ne peuvent donc pas être consommés. Certains cours de yoga (19) peuvent aussi constituer des moments et des lieux où les animateurs encouragent leurs élèves à ne pas manger des produits carnés par respect de la «vie animale» et par souci de santé (les produits carnés étant considérés comme des «aliments impurs» et incompatibles avec une «vraie» hygiène corporelle et mentale).

Lorsque le végétarisme est d'abord lié à l'évitement du «meurtre animal», plusieurs informateurs racontent un événement précis, «une petite histoire» qui fonctionnent comme une vision, une révélation, un déclencheur.

Un informateur (19) relate: «Je vivais en Normandie et je parcourais la campagne à vélo. Il y avait des champs de blé et des alouettes qui chantaient. Une atmosphère très poétique. Ma tante élevait des poules et des lapins qu'on aimait bien, qu'on nourrissait et à qui on donnait même souvent des prénoms. Un jour, j'ai vu un de mes lapins suspendu, les pattes en l'air, la peau arrachée... On lui avait fait le coup de grâce pour le manger. C'était normal, c'était pour cela qu'on les élevait, mais moi j'ai eu un choc, une révélation: je me suis dit, ce n'est pas possible, je l'aimais ce lapin et puis d'un seul coup, je le retrouve, inerte et saignant devant le poteau en bois. C'était la réalité de tous les jours pour les animaux. Je me suis dit:"je pourrais faire tous les métiers, sauf boucher". Cela a été le premier événement qui m'a mis sur la piste du végétarisme. Je me suis demandé comment faire pour ne plus manger la viande qu'on me forçait à ingurgiter: dans mon milieu de cadre moyen, la viande était une conquête sociale et il n'était pas question de la refuser. Puis j'ai tout oublié. J'ai eu comme tous le monde des aventures, j'ai vécu... j'ai passé par des périodes faciles et d'autres difficiles. Dans une de ces périodes difficiles, je me suis rendu à un cours de yoga où l'on m'a conseillé de pratiquer la macrobiotique. Je trouvais cette alimentation peu variée, alors j'ai commencé à être végétarien».

Une informatrice (5), habitant près d'une ferme, se souvient d'une histoire analogue: «Je détestais la viande. J'avais de la peine à comprendre que cet animal que j'avais vu vivant cinq minutes avant ou presque était dans mon assiette et que je devais l'avaler. Un jour on m'a fait manger un lapin sans me dire que c'était le mien, celui que j'aimais tellement. Puis on me l'a avoué à la fin du repas».

Une autre personne (2) évoque comment on l'a forcée à manger un poisson lorsqu'elle était petite et qu'elle passait des vacances au bord de la mer. Puis elle raconte ce qu'un steak a brusquement signifié pour elle: «Je me souviens d'un jour particulier où j'ai vu un steak dans mon assiette... j'en mangeais de temps en temps mais pas trop souvent. Quand j'ai vu ce steak, cela m'a violemment dégoûtée; car j'ai vu l'animal: tout d'un coup, il ne s'agissait plus d'un steak mais de viande de chair humaine. A partir de ce jour, "cela a travaillé" et j'ai commencé à être sensibilisée à la question du végétarisme.»

Comme la plupart des informateurs, ces personnes oublient l'événement qui les a frappés jusqu'au moment où, à la faveur d'une autre situation ou d'un moment-clef, ils deviennent végétariens. Cet événement ressurgit alors dans leur mémoire comme une cause première de leur nouvelle pratique alimentaire.

Pour d'autres en revanche, «l'événement» déclenche directement et brusquement la suppression des produits carnés. Aucune phase de latence ne s'interpose entre la prise de conscience de la «souffrance animale» et la décision de la faire cesser. C'est le cas de cette institutrice (10), qui raconte comment un de ses élèves lui propose de la saucisse à rôtir, saucisse qu'elle s'apprête à accepter lorsqu'elle comprend brusquement que cette pièce de viande est le résultat des cris qui l'ont réveillée, le matin dans son village: «J'avais été réveillée le matin par des cris épouvantables. Quand je vous le dis maintenant, je les entends encore, j'avais l'impression que c'étaient des gens que l'on égorgeait, mais c'était des cochons. En l'espace d'un instant – tout va tellement vite comme lorsque l'on meurt et que toute votre vie se déroule d'une façon extraordinaire – j'ai vu passer tous les abattoirs, tous les clapiers, tous les viviers, toute la gent animale qui souffre sur cette terre. Je n'avais pas encore eu le temps de comprendre cette souffrance.. Mais là, j'étais comme Saint-Paul sur le chemin de Damas quand ses yeux se sont ouverts: j'ai compris et dès ce moment là, je n'ai plus mangé de viande, c'était fini. Cela a été très dur parce que j'habitais dans la pension d'un petit village où l'on mangeait beaucoup de viande. Plus tard chez mes parents, ce fut à nouveau très difficile parce que maman était française et aimait la bonne cuisine. Mais cela était fini parce que ma conscience avait été réveillée.»

Une autre femme (68) évoque une histoire analogue: «J'avais dix-huit ans et je louais une chambre dans une ferme de la campagne genevoise. Je faisais du théâtre et avais l'habitude de rentrer très tard dans la nuit. Une fois, alors qu'il devait être quatre ou cinq heure du matin et que je rentrais à vélo au clair de lune, j'ai entendu des cris. Je me suis dit "cela doit être des hommes qui se battent, peut-être des ouvriers de la ferme". Je me suis rapprochée et j'ai vu, dans le clair de lune dont la lumière était presque brouillée par les gestes nerveux des ouvriers, des hommes qui égorgeaient des cochons hurlants à la mort. C'était une drôle de vision et je me suis dit "si c'est comme cela lorsque l'on abat un animal...je ne veux plus manger, cette peur, la peur de l'animal". Depuis ce jour cela a été terminé et je n'ai plus mangé de viande[1].»

[1] L'informatrice, qui a maintenant plus d'une quarantaine d'année, a recommencé à en manger. Son parcours et ceux des personnes «retournent» à une alimentation omnivore est évoqué au point 7.b.

D'autres informateurs et, plus spécifiquement les partisans de la macrobiotique, associent leur changement alimentaire à une question de santé (6, 8, 11, 12, 22, 28, 29, 30, 38, 42, 54, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 69, 70, 74, 75, 76, 78). Pour guérir d'une maladie ou d'affections bénignes, mais chroniques, telles que la constipation, les maux de tête, etc., ils cherchent à adopter un régime différent qu'ils apprennent à connaître par le biais de lectures, mais aussi, plus spécifiquement, d'une conférence ou d'un stage (8, 11, 67), d'une rencontre (3, 42, 66, 75), d'un conseil donné par un(e) ami(e) (7, 9, 23, 28, 33, 37, 52, 65, 74, 78). Certains découvrent d'abord une technique spirituelle et corporelle et c'est dans ce cadre qu'ils sont encouragés à changer d'alimentation (11, 21, 30, 62, 70: yoga; 29: aïkido et yoga).

Nombre d'autres informateurs (surtout végétariens) lient leur découverte du nouveau mode alimentaire à celle d'une recherche spirituelle diffuse (qu'ils ne définissent pas précisément) ou, au contraire, à un mouvement particulier constitué ou non en groupe ou école:

- sans référence à une orientation précise: 4, 14, 16, 17, 20, 39, 43, 59, 77, mais associé à un voyage en Inde pour quelques-uns (4, 16, 17);
- en référence à la spiritualité indienne (34, 62), à Jiddu Krishnamurti[1] (36), à la Rose-Croix d'Or (16, 80), au mouvement mazdaznan (26, 27, 45, 46, 47, 57) ou à des philosophies orientales comme le zen (68, 71,72, 79).

Enfin, un seul informateur a d'abord associé son végétarisme à un dégoût de la viande qu'il devait consommer en grande quantité en guise de stimulant sportif (56) et une autre à son prix coûteux (1).

Ces raisons spécifiques – respect de la vie animale, recherche d'une meilleure santé, quête spirituelle – se conjuguent aussi avec des moments-clefs de l'existence:

- départ du foyer familial pour une vie de jeune adulte (1, 2, 3, 15, 16, 24, 28, 44, 45, 46, 47, 75);
- changement de foyer et de pays de résidence (44, 57);
- mariage (26, 27, 42);
- attente ou naissance des enfants (4, 17, 65, 74);
- deuil (37, 56);
- séparation (19, 55).

---

[1] Jiddu Krishnamurti (1895-1986) formé par les dirigeants de la Société théosophique, a été chef de l'Ordre de l'Etoile d'Orient créé en 1911. Il a dissous cet ordre en 1929 et ne s'est plus considéré depuis lors comme responsable d'un mouvement particulier.

Les itinéraires correspondent à des fragments de vie, mais ils s'apparentent aussi à des témoignages où chaque interlocuteur s'efforce d'argumenter dans une sorte de discours auto-justificateur comment il a changé de vie. Si le végétarisme ou la macrobiotique ne peuvent pas être assimilés à des religions, les énoncés des informateurs ressemblent souvent à une rhétorique de converti. Quatre thèmes me semblent relever de la conversion:

- ceux de la quête et de la recherche qui s'expriment dans des propos tels que «je cherchais quelque chose, sans très bien savoir quoi exactement, je voulais vivre autrement...»;
- celui de la prise de conscience ou de la révélation, associées à un événement spécifique (voir par exemple l'interlocutrice 10 qui évoque Saint-Paul sur le chemin de Damas);
- celui de l'accentuation presque manichéenne de la différence entre la vie avant et après l'adoption des nouvelles pratiques alimentaires (que l'on retrouve dans des énoncés tels que «avant je mangeais et vivais n'importe comment, maintenant je suis sur le bon chemin»). Cette accentuation de la différence se double d'ailleurs souvent d'un discours de la guérison;
- et enfin, celui de l'incompréhension momentanée ou durable de l'entourage vis-à-vis du changement de pratiques alimentaires.

b. Une combinaison de facteurs

A ces raisons émises par les informateurs et reliées pour la plupart à des événements particuliers doivent s'ajouter trois ensembles de facteurs qui ne sont pas mentionnés explicitement comme des causes de changement ou n'émergent pas toujours directement des récits de vie.

– Personnalité et structure familiale

Le premier ensemble de facteurs ressortit à ce que l'on pourrait appeler la personnalité des informateurs et la structure familiale dans laquelle ils ont passé leur enfance, leur adolescence, voire une partie de leur vie adulte, jusqu'au moment du changement. Je ne dispose pas de tous les éléments nécessaires à une telle analyse, ne serait-ce que parce que je n'ai pas interrogé en détail chaque informateur sur sa vie avant son changement alimentaire et/ou spirituel, pas plus que je n'ai pu recueillir le récit de tous les autres membres de la famille. La psychologie de la personnalité n'entrant pas dans le champ de mes compétences et les entretiens n'ayant pas été menés dans ce but, je n'analyserai pas la personnalité des informateurs. Dans les nombreux récits de vie étudiés, on peut cependant relever que la structure familiale dans

laquelle ont grandi de nombreux informateurs n'était pas ordinaire[1]. Marie (24) a été élevée par sa grand-mère, puis par son père. Un informateur (46) quitte sa famille à seize ans, se marie, a un fils, puis se sépare de sa femme. Son fils (47) quitte à son tour le foyer familial à seize ans. Une informatrice (28) perd sa mère, est mise en pension pour être ensuite élevée par son frère. Denis (44) a été placé dans des pensions religieuses et a vécu dans une famille qu'il considérait comme «aliénante». Une informatrice végétarienne et sympathisante de la macrobiotique (62) explique que sa mère ne s'est jamais occupée d'elle, un autre (78) a été rejeté par sa famille, du fait de son homosexualité.

Ces vécus familiaux ou individuels particuliers doivent jouer un rôle dans la réflexion que les informateurs mènent sur eux-mêmes et sur leur désir de changement d'existence, deux dimensions que l'on retrouve dans presque tous les récits.

– *Classes sociales, déclassement, reclassement*

Le second ensemble de facteurs, plus sociologiques, renvoie à la notion de classe sociale. Les sondages réalisés en 1984 et 1987 pour les végétariens et en 1989 pour les adeptes de la macrobiotique, ainsi que la liste des professions exercées par mes informateurs[2], permettent de regrouper les végétariens et les pratiquants de la macrobiotique dans les catégories socio-professionnelles et les couches sociales («supérieure, moyenne traditionnelle, moyenne nouvelle et inférieure») établies par l'*Annuaire statistique de l'enseignement public et privé à Genève* (1981/92). Les résultats montrent que l'on compte:

- très peu de manœuvres, d'ouvriers spécialisés et d'agents subalternes (de 0% à 8% suivant les sondages), classés dans la couche inférieure;
- à l'exception de quelques paysans récemment arrivés dans la profession, on note également une très maigre représentation des agriculteurs (classés dans la couche moyenne traditionnelle, s'ils sont propriétaires ou «fermiers» d'entreprises agricoles);
- un faible nombre de petits indépendants manuels (par exemple des

[1] Notons toutefois que même dans des familles nucléaires «ordinaires», les types d'interaction et de fonctionnement peuvent être très différents, voir Kellerhals (1987).

[2] Voir liste en annexe I. Rappelons qu'il ne s'agit pas d'un échantillon constitué d'emblée pour être représentatif d'une réalité statistique, mais d'une chaîne d'informateurs rencontrés dans un restaurant végétarien, dans un cours de macrobiotique et par le biais du réseau de l'alimentation alternative.

artisans), mais des employés qualifiés. Les premiers appartiennent à la couche moyenne traditionnelle tandis que les seconds sont classés dans la couche moyenne nouvelle;

- une forte proportion de cadres inférieurs et moyens (couche moyenne nouvelle);
- des cadres supérieurs et des membres des professions libérales (couche supérieure);

Les couches moyennes (surtout la couche moyenne nouvelle) représentent environ deux tiers des échantillons consultés tandis que la couche supérieure en occupe un peu moins d'un tiers[1]. La sous-représentation de la couche inférieure et, dans une moindre mesure, de la couche moyenne traditionnelle, s'explique probablement par le fait que le végétarisme et la macrobiotique impliquent un habitus, notamment sur le plan alimentaire et corporel, plus proches de celui que l'on peut observer dans les couches moyennes et supérieures.

Dans ces sondages et, plus particulièrement dans la liste de mes informateurs, il est intéressant de relever que le milieu artistique et étudiant, celui de l'assistanat social (aide familiale, éducateur, etc.), les milieux paramédicaux (aide médicale, droguiste, etc.), voire médicaux (médecins ou infirmières à la formation classique et officielle, mais aux pratiques actuelles tournées vers l'homéopathie ou la naturopathie) et ceux de l'enseignement sont largement représentés.

Dans le deuxième sondage concernant les végétariens, la moitié des personnes qui répondent sont mariées ou vivent en couple tandis que l'autre moitié est composée de célibataires dont environ deux tiers sont des femmes. Cette prédominance féminine s'observe dans d'autres échantillons (Lepetit-de la Bigne 1984). Elle s'explique probablement par le fait que les femmes sont *culturellement* plus disposées à se préoccuper des questions alimentaires et que le végétarisme met l'accent sur des valeurs reconnues comme plus féminines que masculines: sensibilité, intériorité, douceur, etc. En outre, les femmes pourraient se retrouver plus souvent que les hommes dans des situations de porte-à-faux par rapport à leur groupe social ou leur formation professionnelle d'origine, ce qui les prédisposeraient à envisager les stratégies de reconversion offerts par les réseaux végétariens et macrobiotiques.

---

[1] Dans la thèse en sciences naturelles de G. Lepetit-de La Bigne (1984) consacrée au végétarisme parisien, on retrouve des proportions à peu près identiques entre les différentes catégories sociales.

L'appartenance à des catégories socio-professionnelles qui renvoient aux couches moyennes (et à la couche supérieure dans une moindre mesure), explique peut-être une certaine forme de sensibilité aux idées réformatrices ou contestataires, selon les cas, mais ne suffit pas à justifier l'adoption du végétarisme ou de la macrobiotique. Outre les autres facteurs que j'ai déjà mentionnés et que j'énumérerai par la suite, certains changements d'existence – ici le choix d'un autre mode d'alimentation et de vie – pourraient être liés à ce que Pierre Bourdieu (1979: 145–185) et bon nombre d'autres sociologues nomment des effets de déclassement ou de reclassement (par rapport à son groupe d'origine).

Certains informateurs sont pris entre deux feux, par exemple entre une famille d'origine ouvrière et des aspirations sociales différentes, du fait qu'ils ont entre autres pu mener à bien des études. Ils demeurent en quelque sorte un peu en marge de leur milieu d'origine et éprouvent de la peine à se situer dans l'espace social. Je ne dispose pas des données nécessaires pour analyser le classement social des informateurs sur plusieurs générations, mais je peux néanmoins tenter de repérer plusieurs formes de reclassement. Il y a d'abord des informateurs qui proviennent, de par leurs parents, des couches inférieures ou moyennes traditionnelles, tandis que leurs études et leur profession les propulsent à divers échelons de la couche moyenne nouvelle[1].

D'autres, à l'inverse, exercent des professions qui ne correspondent ni à leur milieu d'origine, ni à leur formation. La personne (7) qui est caissière a étudié aux Beaux-Arts et aux Arts-décoratifs. Paul (16) vient des classes moyennes, a commencé des études de droit, mais travaille comme chauffeur ou cuisinier végétarien.

Cette situation intermédiaire encourage certainement les informateurs au changement, voire à une certaine radicalisation de la forme de marginalisation dans laquelle ils se trouvent déjà. Le végétarisme ou la

[1] L'informatrice 11 avait un père pâtissier-boulanger et une mère garde-malade, elle devient secrétaire-comptable et épouse le directeur d'une petite entreprise; l'informateur 45 avait un père manœuvre, il effectue des études universitaires et enseigne les mathématiques dans une école supérieure; l'informatrice 33 a un père artisan-boucher et travaille comme employée de banque; l'informatrice 31, de père ouvrier, entame une formation en psychologie après avoir été documentaliste; l'informateur 46, de père agriculteur est mécanicien-électricien tandis que son fils devient ingénieur-électricien; l'informateur 78, de parents agriculteurs devient employé de commerce et travaille dans le marketing.

macrobiotique, contribuent probablement à accentuer ce décalage, les informateurs ayant cependant cette fois-ci l'impression de le provoquer eux-mêmes et d'en être responsables plutôt que victimes.

Par ailleurs, le végétarisme ou la macrobiotique offrent à certains informateurs la possibilité d'acquérir une sorte de savoir substitutif considéré comme philosophique ou scientifique, auquel ils n'avaient pas eu accès de part leur formation initiale (14, 16, 28, 31, 46, 55, 62, 66, 72, 78, 79). Certains l'ont d'ailleurs explicitement relevé (28, 31, 46). C'est aussi assez souvent le cas des femmes qui engrangent une sorte de savoir qui transcende leur rôle de femme ou de mère au foyer et d'éducatrice. Pour les informatrices qui ne travaillent pas à l'extérieur de leur foyer, ce capital de connaissances leur permet d'exercer certaines activités – souvent bénévoles, parfois lucratives – d'enseignement, de rédaction ou de direction d'association (10, 11, 23, 24, 33, 34, 65, 66, 67).

L'acquisition de ce savoir spécifique n'a pas de conséquence immédiate sur le statut social, si ce n'est qu'il permet de se constituer un certain capital d'information et de relations utilisables dans le réseau de l'alimentation végétarienne ou macrobiotique. Des informateurs en viennent par exemple à quitter entièrement ou partiellement leur ancienne profession pour en exercer une autre dans le domaine de l'alimentation ou de la santé alternative. En même temps qu'elle exerce sa profession d'institutrice, l'informatrice 10 donne des cours de yoga, activité qu'elle poursuit au moment où elle prend sa retraite. Paul (16) n'a pas terminé ses études de droit, mais profite de sa pratique végétarienne et macrobiotique pour devenir cuisinier végétarien et espère devenir indépendant dans ce domaine. L'informateur 19 demeure dessinateur architecte en même temps qu'il utilise ses connaissances dans le végétarisme et en macrobiotique ainsi que sa formation de peintre pour organiser des stages de yoga, de do-in et de peinture; il constitue d'ailleurs un bon exemple d'informateur qui participe à plusieurs réseaux compensant ainsi le manque d'intersections qui existe entre ceux-ci sur le plan institutionnel (voir chapitre V). Ancienne employée dans une administration genevoise, l'informatrice 35 devient animatrice de radio et journaliste (non professionnelle) pour défendre la cause des animaux. François (74) enseigne la trompette dans un conservatoire de musique, mais consacre de plus en plus de son temps à la gestion du centre macrobiotique qu'il a fondé. L'informateur 71, architecte, l'informateur 73, enseignant, et l'informateur 80, chimiste

puis antiquaire, ont également fondé des centres macrobiotiques. Après avoir dirigé deux restaurants, l'informatrice 68 monte une société spécialisée dans la vente d'algues. D'autres encore utilisent dans leurs métiers des activités apprises au long de leurs itinéraires de végétariens ou d'adhérents à la macrobiotique: cuisinier végétarien (14), graphologue (28), rédacteur (53) et rédactrice (36) de publications végétariennes, animateur de stages dans le domaine de la santé alternative (55), thérapeute (72).

Ces reconversions partielles ou globales obéissent au principe socio-économique qui veut qu'un individu cherche à assurer le meilleur rendement possible aux formes de capital économique, culturel, social et symbolique qu'il possède. Ce principe se vérifie particulièrement lorsque le capital global possédé est dévalué. L'exemple de l'informateur 19 montre qu'il n'occupe pas un poste élevé dans sa profession, qu'il est peu reconnu comme peintre[1], mais qu'il a acquis un certain prestige comme animateur de do-in et comme professeur de peinture au sein du réseau macrobiotique et végétarien. Toutes les personnes qui n'ont pas terminé leur formation professionnelle initiale trouvent également dans le réseau végétarien ou macrobiotique une possibilité de faire valoir leurs connaissances et leurs relations spécifiques.

Il faut cependant relever, qu'au-delà de ce principe de reconversion, le changement de profession correspond également à une conversion, c'est-à-dire à un processus de changement qui implique l'être dans sa globalité. Ainsi les végétariens et les adhérents à la macrobiotique souhaitent-ils souvent s'engager dans des activités qu'ils estiment s'accorder plus «harmonieusement» aux choix alimentaires et philosophiques effectués.

– Le contexte socio-culturel

Enfin, les conditions socio-historiques propres à une époque et à une société exercent une influence fondamentale à laquelle les informateurs sont plus ou moins sensibles selon leur habitus et leur appartenance sociale (classe ou fraction de classe).

Dans le cas du végétarisme, on peut distinguer plusieurs périodes charnières: le XIX^{e} et le début du XX^{e} siècle, ainsi que les années soixante et soixante-dix. Ces deux périodes sont en effet traversées de

[1] Il a par exemple plusieurs fois tenté d'obtenir par concours une bourse privée ou d'Etat qui lui permettrait d'exercer son activité de peintre à plein temps pendant une certaine période.

courants particuliers que l'on peut mettre en relation avec la multiplication des diététiques «naturelles»[1].

Certains médecins de la Renaissance comme Luigi Cornaro (1467–1566)[2], ou plus fréquemment du XVII^e siècle et du XVIII^e siècle, comme le médecin végétarien écossais George Cheyne (1671–1743), peuvent compter parmi les précurseurs du naturisme (au sens large de *Naturheilbewegung*), mais ce n'est vraiment que vers 1850 que les mouvements de *Lebensreform* prennent racine (Rothschuh 1983: 113). Plusieurs sociétés végétariennes, tant en Europe qu'aux Etats-Unis, se créent d'ailleurs pendant la même période (Angleterre 1847, Etats-Unis 1850, Allemagne 1868, France 1880). Dans un élan rousseauiste et en réaction aux «méfaits» d'une société qui s'urbanise et s'industrialise de plus en plus, se construisent des théories naturistes. Les mouvements de *Lebensreform* dans lesquels s'insèrent les courants végétariens se signalent par l'importance qu'ils accordent à la nature comme entité concrète et comme idéal. Les chefs de file de ces mouvements élaborent des théories de la santé et de la maladie et fondent leur hygiène de vie et leurs thérapies en majeure partie sur des éléments naturels (eau, lumière, air, mouvement). Les cures d'eau et de soleil, la vie de plein air, le nudisme en lieux clos et le tourisme sanitaire se développent. Arnold Rikli (1823–1906), Suisse de renommée mondiale, est par exemple connu pour ses cures de soleil et des pionniers helvétiques du *Lebensreform* comme le Lausannois Edouard Raoux ou le Zurichois Maximilien Oscar Bircher-Benner (voir supra, chapitre II) mentionnent souvent ses travaux.

Le changement doit être global, aussi les *Lebensreformer* ont-ils également cherché à modifier le logement, le vêtement, la pédagogie, etc. Les mouvements de *Lebensreform* s'accompagnent par ailleurs du développement d'une religiosité parallèle (par exemple le spiritisme et la théosophie, voir Mayer 1993). Des utopies communautaires naissent. Au Tessin, des *Lebensreformer* fondent entre 1900 et 1920 la coopérative «vegetabliana» (végétarienne) du Monte Verita qui attire des anarchistes, des féministes, des théosophes, des francs-maçons et des artistes (voir Borsano et al. (1975).

---

[1] La macrobiotique apparaît, comme on le sait (voir chapitre III) dans les années 1930 avec les premières publications de G. Ohsawa pour ne connaître une véritable diffusion que dans les années 1970.

[2] Voir Rothschuh (1983: 55) et Schwartz (1986: 9–17).

La philosophie de *Lebensreform* et celle du végétarisme ont trouvé un terrain favorable en Suisse où certaines formes de puritanisme (attention portée à la pureté, à la propreté, à l'ordre, à la sobriété, au dépouillement ainsi qu'une certaine importance accordée à la discipline et à la responsabilité individuelles) étaient respectées par une population imprégnée, selon les régions, par un protestantisme revitalisé au XIX^{e} siècle (voir entre autres Heller 1979 et Walter 1990). On notera aussi la place particulière qu'occupe en Suisse le canton de Genève. Du fait de sa situation de centre international, Genève compte une densité d'implantation de nouvelles voies spirituelles inhabituellement élevée (Mayer 1993: 274).

Dans les années 1960-1970, un nouveau rapport au corps semble s'instaurer. Ainsi que l'ont montré Jean Baudrillard (1974) et Jean-Paul Aron (1984-1985), le corps, ou de préférence ce qui permet de l'éprouver - l'alimentation, la sexualité, les techniques corporelles ou sanitaires, par exemple - se transforment en des objets de consommation courante. Tout le monde se donne l'illusion d'accéder à ses désirs. La santé devient un droit revendiqué par tous et non plus un élément imposé. Le corps est dans tous les discours, même si ceux-ci touchent différemment les groupes sociaux.

C'est aussi au début des années soixante que, parallèlement au développement des études épidémiologiques, l'on jette l'anathème sur certains aliments. Les nutritionnistes expliquent notamment les dangers de surconsommation de sucre et de graisse.

Mais c'est surtout dans les années 1970, suite aux événements de mai 1968, que se dessine un nouvel intérêt pour diverses formes de naturisme et de végétarisme. Le mouvement de libération des femmes, des homosexuels, et surtout, pour notre propos, le mouvement écologique, en sont quelques-uns.

Ainsi l'intérêt de Denis pour l'écologie dans les années soixante n'est, comme on s'en doute, pas un hasard; il prend place dans la mouvance «soixante-huitarde» et «post-soixante-huitarde». Pour Paul, Marie, Johan, Louise et de nombreux autres informateurs âgés d'une trentaine à une quarantaine d'années (13, 14, 15, 17, 19, 31, 32, 37, 55, 59, 62, 68, 71, 72, 75, 79), on peut situer l'origine de leur démarche (les informateurs le relèvent parfois eux-mêmes) dans la mouvance «baba cool». Chez les végétariens et les pratiquants de la macrobiotique, les voyages exotiques et initiatiques (Inde, Amérique du Sud...), les manifestations pacifiques, le rejet d'une société de consommation à outrance, les expériences communautaires ou individuelles de «retour

à la nature» se retrouvent dans la croyance à un changement global de la «société» sous l'influence de l'ère du Verseau. L'espoir d'un «monde de paix» est plus particulièrement développé chez les adhérents à la macrobiotique dont l'un des maîtres, Georges Ohsawa, était un fervent pacifiste.

c. Le processus de décision

C'est sur cette toile de fond formée de la combinaison de différents facteurs que viennent se greffer les intérêts, les motifs et les motivations de chaque informateur. Comme nous l'avons formulé dans un autre cadre: «Il faut distinguer les motivations des raisons et des motifs (...). Les premières sont le plus souvent implicites, tues ou inconscientes et ne sont dégagés que par l'analyse; les seconds, parce qu'ils sont exprimés, apparaissent comme des rationalisations, des modes d'explications, peut-être partiels ou réducteurs, d'un processus décisionnel éminemment complexe» (Centlivres et alii 1991: 159). Ce processus est si complexe que: «L'idée selon laquelle on prend une décision est une illusion ... Lucien Sfez, dans *Critique de la décision* (1981), analyse les incertitudes, les ambiguïtés et les détournements liés aux procédures de décision. Selon lui, une décision n'existe pas au sens d'acte volontaire, rationnel, imputable à un moment précis et prise dans un lieu spécifique; ce qui existe, ce sont des dossiers, des gens, qui ont une mémoire diverse d'un même événement dont on peut ensuite tenter de tracer un récit, sans que celui-ci implique d'ailleurs une chronologie où toutes les étapes s'emboîtent parfaitement les unes dans les autres» (Centlivres et alii 1991: 160).

Et effectivement, les informateurs n'arrivent pas toujours à expliquer vraiment comment leur décision a été prise. A cet égard le récit de Denis est exemplaire, il montre bien l'ensemble des facteurs qui sont intervenus dans le processus de motivation (intérêt pour l'écologie, pour les animaux, souvenir d'une sœur qui pratique le végétarisme, famille «aliénante», départ pour la Suisse, appartenance à la mouvance écologique et contestataire «post-soixante-huitarde», vie de célibataire, difficulté à composer ses repas) et de décision (début du végétarisme en même temps que l'arrêt de la fumée de cigarette). Finalement l'analyse des itinéraires de chacun révèle l'apparition d'un moment ou d'un événement déclencheur surgissant dans un terrain favorable tant du point de vue individuel que sur le plan social et historique.

7. L'apprentissage de nouveaux modes alimentaires

a. De l'alimentation omnivore à l'alimentation alternative

Le déclenchement du nouveau mode d'alimentation est suivi d'une phase d'essais, d'erreurs et de tâtonnements qui constitue une période d'apprentissage du végétarisme ou de la macrobiotique au sein du réseau d'information et de rencontres. Si certains informateurs passent brusquement d'une alimentation omnivore à une alimentation végétarienne ou macrobiotique, la plupart adopte une attitude plus progressive. C'est par étapes qu'ils changent leur mode d'alimentation et de soin. Dans le cas du végétarisme par exemple, ils suppriment la viande rouge puis blanche, la volaille, le poisson, les fruits de mer en même temps qu'ils apprennent à connaître des produits de substitution et élargissent la palette des céréales et des légumes consommés.

Dans le cas de la macrobiotique, la situation est un peu différente. Soit les informateurs sont déjà végétariens (59, 62, 68, 71, 75, 80) et il leur faut découvrir les produits macrobiotiques, diminuer ou supprimer les produits laitiers (voire les œufs), consommer quelque peu différemment les végétaux et appliquer les principes du yin et du yang à leur cuisine; soit ils sont encore omnivores et il leur faudra en outre s'habituer progressivement à une relativement grande consommation de céréales ainsi qu'à la suppression partielle ou totale des produits carnés et des sous-produits animaux.

De nombreux informateurs (2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 22, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 35, 38, 45, 46) s'en tiennent à l'apprentissage du végétarisme et se perfectionnent dans ce domaine au gré de leurs découvertes dans la littérature et dans les propos des conférenciers ou des maîtres de stage qu'ils écoutent. A l'exception de ceux qui deviennent végétaliens (6, 8, 15, 24/42 par moments) et/ou crudivores (23 et 42 pour une période; 36, 37, 44, 53, 55, 56), les changements qu'ils effectuent de temps à autres ne remenent pas en cause l'ensemble de la pratique mais lui donnent souvent une orientation particulière: porter par exemple plus d'attention aux combinaisons alimentaires favorables ou défavorables à la digestion, consommer plus ou moins de certains aliments, diminuer ou augmenter la proportion d'aliments crus ou cuits, jeûner, etc.

D'autres demeurent végétariens tout en introduisant des principes et des produits macrobiotiques dans leur cuisine (2, 15, 19, 22, 31, 44, 57). Ils recherchent l'équilibre yin-yang, consomment moins de sous-

produits animaux (produits laitiers et œufs) mais continuent d'utiliser des crudités et des fruits comme auparavant. Pour deux informateurs, le passage par la macrobiotique a précédé (16) ou suivi de près (33) la reprise d'aliments carnés.

La plupart conservent donc une orientation de base à laquelle ils associent de nouveaux éléments. Certains de ceux-ci sont adoptés durablement tandis que d'autres sont rapidement oubliés, tant il est vrai que le végétarisme (plus que la macrobiotique) est soumis à des effets de mode. Comme on peut s'y attendre, les informateurs multiplient les recherches d'information au début de leur apprentissage pour, au fil des années, se concentrer sur quelques domaines spécifiques. Petit à petit, le végétarisme ou la macrobiotique s'incorporent complètement aux pratiques quotidiennes. De nouveaux événements ou moments-clefs particuliers (maladie, rencontre sentimentale, découverte spirituelle, attente d'un enfant, etc.) peuvent cependant donner lieu à de nouvelles recherches ou démarches.

b. Le «retour» vers une alimentation omnivore

Il est aussi des végétariens ou des partisans de la macrobiotique qui cessent leurs pratiques pour retourner partiellement ou totalement à une alimentation omnivore.

Ce thème n'entrant pas directement dans la problématique de ma recherche, du moins au début de celle-ci, je n'ai pas enquêté spécifiquement sur ce point. J'ai néanmoins rencontré trois personnes qui m'ont prévenues, au moment où je prenais contact avec elles pour les interviewer, qu'elles avaient quelque peu transformé leurs pratiques (31, 58, 68) végétariennes ou macrobiotiques en réintroduisant des produits carnés ou laitiers. Trois informateurs se sont également mis à renoncer partiellement au végétarisme pendant la durée de mon enquête (16, 33, 39). D'autres ont modifié fortement leurs pratiques macrobiotiques (62, 64, 67).

Pour en savoir plus sur cette question du «retour» à une alimentation omnivore, j'ai également porté attention aux propos que tenaient, au cours des interviews ou à l'occasion de conversations plus informelles, d'autres interlocuteurs végétariens ou macrobiotiques sur «ceux qui avaient arrêté».

De même que le processus d'adoption d'une alimentation végétarienne ou macrobiotique, celui du «retour» vers une nourriture omnivore est complexe et repose sur plusieurs facteurs. Il faut en outre ajouter qu'il ne s'agit jamais d'un retour global à l'alimentation précédente. Les

modifications intervenues pendant les années de végétarisme ou de macrobiotique laissent des traces, parfois très profondes.

Une informatrice (33) explique: «J'ai recommencé à manger de la viande séchée parce que j'en avais envie de temps en temps et que mes enfants l'aimaient bien. Je m'étais aussi beaucoup battue avec mes parents. Mon père était boucher alors vous pouvez imaginez combien il était ravi que nous soyons végétariens. Avec ma mère, il essayait souvent de donner de la viande aux enfants. Au bout d'un moment, j'en ai eu assez d'avoir tout le temps des histoires. Aussi quand nous allions en Valais, nous mangions ce qui nous était offert. Cela s'est fait petit à petit. De temps en temps, j'ai aussi donné aux enfants du poisson, plus rarement, du poulet. C'était plus facile pour les enfants. Mais je continue à faire très attention à ce que nous mangeons, à la qualité des produits, à leur équilibre.»

Par ailleurs, l'Eglise protestante dissidente dont fait nouvellement partie la famille de mon interlocutrice n'approuve pas le rejet des produits carnés. Cette Eglise a pris beaucoup d'importance dans la vie de cette famille qui est prête à se centrer sur sa démarche religieuse au détriment du respect absolu des principes végétariens.

Une autre (68) raconte comment après avoir tenu deux restaurants végétariens avec son époux dont elle est actuellement divorcée, elle s'est prise de passion pour les algues. Elle pense que leur consommation est indispensable tant sur le plan nutritionnel qu'à l'échelle cosmique, parce qu'elles nous mettent en relation avec les éléments importants que sont l'eau et la mer: «J'ai été végétarienne à l'âge de dix-huit ans[1]. Petit à petit, je me suis intéressée à la macrobiotique pour apprendre des choses différentes, pour varier un peu. J'y ai découvert l'importance des algues. J'avais arrêté la viande parce que je ne voulais pas manger la peur de l'animal et j'ai recommencé à en consommer il y a quelque temps à peu près pour les mêmes raisons; c'est-à-dire que je me suis aperçue que, dans certains contextes, cette peur peut être diminuée. Je loue une chambre dans une ferme en France où je passe certains week-end. Là-bas, il y a un éleveur de lapins qui soigne ses bêtes avec amour. Les gens qui habitent cette ferme m'accueillent avec beaucoup de gentillesse et sont très tolérants. Ils s'intéressent même à mes algues. Ils regrettent que je ne mangent pas

[1] Voir un premier fragment de son récit dans le point 6.a.

de viande, que je ne puisse pas goûter les repas qu'ils préparent avec tant de soins. Alors, un jour, il y a quelques mois, j'en ai goûté pour leur faire plaisir. Mais c'est très rare, je n'en fais jamais à la maison même si mes enfants en mangent parfois à l'extérieur». Une autre informatrice encore (31), d'abord végétarienne, notamment parce qu'elle a appartenu à l'Ecole de la Rose-Croix d'Or, ayant par la suite adhéré à la macrobiotique tout en demeurant végétarienne, explique que sa fille a commencé à lui réclamer de la viande parce qu'elle en avait goûté lorsqu'elle se rendait chez son père (les parents sont divorcés): «J'ai acheté de la viande séchée de temps en temps. Je lui fais aussi du poisson ou du poulet. Je camoufle la viande sous des sauces. Petit à petit, j'y ai goûté de temps en temps. Mon second mari et mon fils s'y sont mis aussi. Finalement, après dix ans de végétarisme, je me suis dit que je mangerai de la viande ou du poisson, s'il le faut, pour voyager plus facilement et pour passer inaperçue. Avant, j'avais l'impression de m'imposer. C'était comme si je trouvais mon identité dans ce "non", dans le fait d'être "contre" et de dire "non merci, je ne mange pas de viande, je ne bois pas, je ne fume pas..." C'était un peu une réaction au monde et maintenant cela ne m'intéresse plus d'être en réaction.»

Enfin, une autre informatrice (39) s'est récemment reconvertie au christianisme et m'a expliqué que la pureté de ses pensées lui apparaissait actuellement plus importante que celle de son alimentation. Elle a donc renoncé à une alimentation exclusivement végétarienne. La plupart de ceux qui se convertissent à une religion adhèrent à des principes généraux plus qu'à des règles alimentaires et corporelles et abandonnent la macrobiotique ou le végétarisme, sauf lorsque leur Eglise ou leur mouvement spirituel le leur recommandent (comme les adventistes du 7e jour qui sont en principe végétariens).

Tous les informateurs d'origine végétarienne prennent grand soin à expliquer que s'ils ont partiellement renoncé au végétarisme, ils ne mangent pas pour autant «n'importe comment» et «n'importe quoi». Ils souhaitent préciser qu'ils continuent à consommer une grande part de végétaux (céréales, légumes et fruits) et de sous-produits animaux. A quelques exceptions près (comme la viande séchée[1]), ils ne mangent

[1] Cette préparation d'origine grisonne, relativement répandue sur les tables des consommateurs suisses, correspond au seul produit que les végétariens de la seconde génération - du moins ceux que j'ai interrogés - pourraient envisager de goûter (voir

ni bœuf ni porc, mais, du poulet, ou de préférence, du poisson. Beaucoup avouent aussi devoir «camoufler» les produits carnés sous des sauces afin que leur origine animale soit estompée. Pour la plupart, les produits carnés ne constituent pas l'élément central autour duquel le repas s'organise: la viande ou le poisson demeurent des éléments périphériques par rapport aux céréales et aux légumes.

Après plus de dix ans de végétarisme et une participation assidue à un important mouvement de méditation, un seul informateur (58) a déclaré remanger de la viande avec plaisir et rechercher «force et énergie dans des steaks bien saignants». La viande lui apparaît plus saine que «toutes les sucreries que j'ai mangées pendant des années», précise-t-il. C'est aussi le seul qui déclare avoir abandonné la majorité des principes auxquels il tenait, pour participer de plein pied au monde «omnivore» et s'insérer profondément dans son milieu professionnel en appartenant à différentes associations scolaires et littéraires. Dans l'établissement où il enseignait, il apparaissait néanmoins aux yeux de ses collègues[1] comme «original», un peu comme s'il avait conservé l'habitude d'agir différemment des autres.

A la modification d'une pratique végétarienne ou, dans une certaine mesure, macrobiotique, ayant duré plus de dix ans pour tous les informateurs rencontrés, on peut trouver quatre raisons principales:

- la pression de l'entourage social;
- des dissensions dans le couple ou la famille, si l'un des membres ne suit pas la pratique de l'autre/des autres;
- le problème de l'éducation des enfants;
- l'identification à un autre mouvement, un autre projet de vie, un autre milieu social qui accordent moins d'importance aux règles alimentaires ou la (re)découverte d'une pratique religieuse qui se substitue au végétarisme ou à la macrobiotique.

Généralement végétarisme et appartenance religieuse ne sont pas incompatibles. Cependant certaines sectes ou églises dissidentes (plus que les églises traditionnelles) voient dans le végétarisme une pratique concurrente susceptible d'encourager ses adeptes à la dispersion dans la nébuleuse du *New Age*. Dans ces sectes, les règles alimentaires ne sont pas négligées mais jouent un rôle secondaire.

---

chapitre VI).

[1] J'y ai aussi enseigné pendant deux ans et ai eu l'occasion d'entendre quelques commentaires à son sujet.

Concernant les trois premiers points, de nombreux informateurs ont relevé la difficulté qu'il y a à demeurer végétarien ou macrobiotique dans une société qui, globalement, ne suit pas l'une ou l'autre de ces orientations alimentaires.

Passées les premières années pendant lesquelles ils se sentent souvent pleins d'ardeur prosélyte, les informateurs intériorisent leur régime et n'en font plus systématiquement un thème de discussion, voire de combat. Ils incorporent leur mode vie au point qu'ils ne leur semblent pas différent de celui qu'ils suivaient précédemment. Parfois, ils le relativisent ou, du moins, n'ont plus le désir ou la patience de le faire découvrir à d'autres. En vertu de cette individualité et cette spécificité de la démarche que j'ai déjà plusieurs fois signalées, beaucoup ajoutent dans des termes à peu près semblables à ceux de cette interlocutrice «que chacun doit trouver sa voie tout seul et qu'il ne sert à rien d'essayer de convaincre quelqu'un qui n'est pas prêt...».

Cette incorporation et cette relativisation ménagent les susceptibilités, la question alimentaire n'étant plus au centre de débats parfois houleux. En revanche, elles ne facilitent pas la vie quotidienne. Certains informateurs se lassent de rappeler qu'ils sont végétariens lorsque l'on veut leur servir des plats carnés à eux ou à leurs enfants. Ils se fatiguent de devoir chercher certains produits dans des lieux spécifiques. Ils en ont parfois tout simplement assez d'être différents. D'autres, du fait de leur profession ou de leur vie familiale, s'éloignent quelque peu du réseau de l'alimentation végétarienne ou macrobiotique pour s'insérer plus fortement dans des milieux plus ou moins tolérants à l'égard de leur pratiques. Ainsi devient-il plus difficile de maintenir ses choix alimentaires.

L'abandon partiel du végétarisme correspond aussi à la découverte d'autres intérêts ou projets de vie qui ne changent pas fondamentalement leur façon de manger et d'agir, mais qui leur permettent de passer outre l'important interdit qui reposait sur les produits carnés et qui structurait en quelque sorte leur alimentation. Ce passage ne s'opère pas sans difficulté, voire sans culpabilité, plusieurs personnes n'aimant pas l'évoquer; vis-à-vis des autres informateurs ou de l'ethnologue, certains affirment d'ailleurs continuer à être végétariens alors même qu'ils consomment, de temps en temps, des produits carnés.

Dans le cas de la macrobiotique, le processus est différent: dans un certain sens, on peut même dire que le passage d'un mode alimentaire omnivore au mode macrobiotique n'est pas franchement marqué puisque

la borne entre une nourriture carnée ou non carnée n'existe pas dans ce type d'alimentation et de doctrine. En outre, le principe macrobiotique d'une nourriture équilibrée en fonction du tempérament, de la personnalité, de l'état de santé et de l'activité laisse la place à une plus grande variation des orientations alimentaires[1]. Cela dit, lorsque les informateurs commencent à (re)consommer fréquemment des produits laitiers ou carnés ainsi que des végétaux crus (des fruits en particulier) et qu'ils portent moins d'attention aux produits comme aux règles de cuisson ou de consommation en vigueur dans la macrobiotique, on peut admettre qu'ils suivent une optique plus «omnivore» que macrobiotique. La limite, parce qu'elle ne repose pas sur un interdit clair comme celui de la non-consommation de produits carnés, est cependant plus difficile à déterminer. A l'exception de ceux qui ont critiqué la macrobiotique après en avoir fait l'expérience au cours de leur apprentissage du végétarisme (ou avant celui-ci), les informateurs ne pensent pas avoir quitté la macrobiotique. A leurs yeux, ils n'en ont que modifié l'orientation. Ce sont plutôt leurs semblables (des amis, des compagnons ou des maîtres de stage) qui les excluent, ou plus exactement, qui considèrent qu'ils s'écartent trop des règles et des valeurs originales.

[1] Même si j'ai par ailleurs relevé la grande homogénéité de la doctrine et des principes macrobiotiques comparés à la diversité des approches végétariennes (mais qui respectent toutes l'interdit carné). Voir chapitre III et V.

Chapitre V

Les réseaux de l'alimentation végétarienne et macrobiotique

1. Deux approches

Pour déterminer les principaux points d'implantation ou d'ancrage du réseau végétarien et macrobiotique, en dessiner les segments, les zones de recouvrement et les contours, je me suis fondée sur différentes données. J'ai d'abord recensé les associations, les groupements et les spécialistes qui offraient un enseignement de base théorique (cours, conférences, revues, ouvrages, etc.), mais aussi une aide concrète et personnalisée (écoute, conseils, démonstrations et menus services). J'ai ensuite essayé de comprendre comment les informateurs participaient et s'identifiaient au réseau végétarien et/ou macrobiotique. Enfin, au fur et à mesure que l'enquête avançait, j'ai observé comment s'établissaient les relations entre les informateurs que je connaissais. Mes interlocuteurs échangeaient des informations et des points de vue à différentes occasions: pendant des interactions en face à face (réunions amicales, sorties et repas entre amis, assemblées, fêtes, etc.), ou lors de conversations téléphoniques et de contacts épistolaires (envois de documents). J'ai aussi analysé ce qu'ils me disaient de leurs relations tout en les observant directement, chaque fois que l'occasion m'en était offerte.

Les principaux points d'implantation du réseau ont été déterminés au début de l'enquête, mais aussi au fur et à mesure que celle-ci se déroulait. Outre les informateurs que j'y rencontrais, il s'agissait d'y récolter le plus systématiquement possible un corpus de tracts et de papillons annonçant l'organisation de diverses manifestations (conférences, cours, consultations, stages) et la publication d'ouvrages spécifiques. Ce corpus n'est cependant pas exhaustif car l'éventail des activités proposées est extrêmement varié et se renouvelle constamment.

De même que je me suis servie des termes de médecines parallèles et de médecines officielles (voir chapitre II), j'utilise le qualificatif d'alternatif pour désigner l'ensemble des alimentations, des pratiques, des modes de vie et des réseaux qui se différencient des ensembles (certes eux-mêmes très diversifiés) existant dans la société globale.

Bien que le terme corresponde à un néologisme critiqué, je l'emploie pour sa valeur émique – c'est celui dont usent souvent les informateurs – et parce qu'il permet de désigner rapidement un ensemble de pratiques différentes. Quand cela est possible, j'essayerai néanmoins de le remplacer par un terme qualifiant plus précisément chaque pratique. Des démarches alternatives existent dans différents domaines que je n'aborde que partiellement: comités de défense et de soutien politiques, mouvements féministes, groupes homosexuels, groupements antimilitaristes, groupes d'écologistes, contre-cultures (musique, danse, théâtre, cinéma, galeries, médias audio-visuels, revues, éditions, etc.), mouvements pour des centres autooomes ou autogérés, pédagogies différentes, associations d'habitants, comités de citoyens...[1]

De même que le «réseau total» qu'évoquait John Arundel Barnes (1954), le réseau de l'alimentation alternative ne peut pas être cerné globalement car il faudrait en examiner tous les segments et sous-segments et voir quels lieos ils entretiennent avec un réseau encore plus global recouvrant l'ensemble de la société considérée.

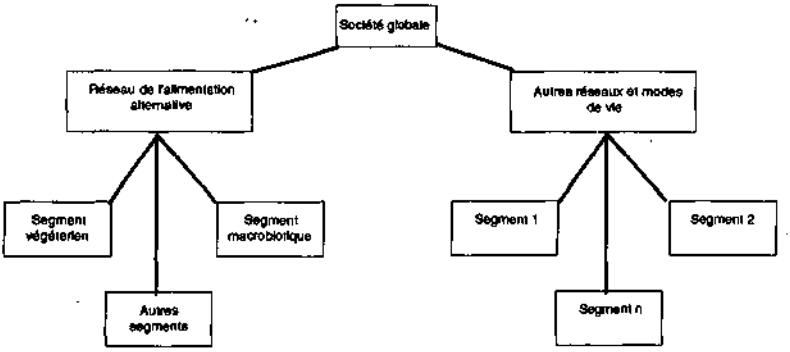
Le réseau végétarien et le réseau macrobiotique correspondent à des segments de ce réseau de l'alimentation alternative. Cependant, à l'échelle de mon analyse, je les considérerai comme des réseaux à part entière, eux-mêmes divisés en segments et sous-segmeots que je décrirai plus loin.

Sur la base des données récoltées, j'ai procédé à deux approches différentes du réseau.

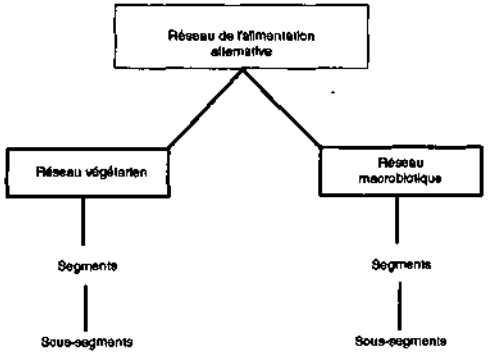
La première m'a conduit à décrire l'histoire récente, la nature et la structure des segments et sous-segments du réseau végétarien et du réseau macrobiotique ainsi que leurs éventuelles intersections. Cette première approche pourrait être qualifiée de macro-ethnologique puisqu'elle porte sur les associations et les groupements en tant qu'institutions et ensembles d'individus. La seconde approche part d'ego pour définir son réseau de relations. Elle est d'ordre micro-ethnologique puisqu'elle s'est focalisée sur les informateurs et leurs façons particulières d'interagir et de s'insérer dans le réseau. Ici, il ne s'agit plus de

[1] Pour une description et un catalogue de ces différents mouvements ou groupes entre 1968 et 1987, à Genève, voir Gros (1987). Les sociologues Markus Spinatsch et Chris Chilvers (1989) ont enquêté en Suisse (Zurich, Berne, Vaud, et Genève) auprès de différents groupements alternatifs dont beaucoup ne sont pas liés à des projets de «santé». Dominique Felder (1985), quant à elle, a étudié des expériences communautaires du Nouvel Age californien.

Le réseau de l'alimentation alternative



Le réseau végétarien et le réseau macrobiotique



considérer des groupes ou des réseaux dans leurs ensemble, mais la trame de relations qui se tisse entre les membres soit à titre individuel soit en tant que représentants, institués ou non, d'un réseau ou d'un segment de réseau: par exemple, les liens que certaines personnes importantes d'un segment du réseau végétarien entretiennent avec leurs homologues d'un autre segment du même réseau végétarien ou avec les responsables du réseau macrobiotique et de ses différents segments.

2. Le réseau végétarien

En 1983, lorsque j'ai commencé des entretiens avec des informateurs végétariens, trois lieux principaux d'information m'ont été cités: il s'agit de la Société végétarienne de Genève, de la Fondation Soleil et du salon Solvita. Ces trois lieux, correspondent à des segments du réseau végétarien.

a. La Société végétarienne de Genève (SVG/SVR)

- Survol historique

La Société végétarienne de Genève (SVG) a été fondée en 1938 par un membre de la Société théosophique de Suisse qui en assume la présidence jusqu'en 1942. Celle-ci est ensuite confiée à différentes personnes qui se succèdent. La composition du comité de direction demeure en revanche relativement stable. Depuis sa fondation, l'orientation de la Société est ovo-lacto-végétarienne.

En 1986, un nouveau président reprend les rênes de la Société végétarienne de Genève. Souhaitant lui donner une orientation végétalienne et crudivore, il s'entoure d'un comité différent de celui qui œuvrait jusqu'à là. Une scission officieuse s'instaure entre les membres de «l'ancien comité»[1] et ceux du «nouveau comité».

A l'issue de l'assemblée générale du 23 mars 1987, la Société Végétarienne de Genève est transformée en Société Végétarienne Romande (SVR). Pour les membres du comité, il s'agit de lui donner une assise plus grande.

La Société n'a jamais disposé de son propre local. Elle organise ses différentes activités dans des salles louées à d'autres associations ou dans des restaurants et des hôtels. Son adresse a changé plusieurs fois parce qu'elle correspond généralement à celle de son président.

[1] Ainsi qu'ils se nomment eux-mêmes et qu'ils sont désignés par les membres du nouveau comité (et vice-versa).

En mai 1988, après le décès du président en fonction, la SVR change encore une fois de présidence et de comité. Elle revient en outre à une orientation ovo-lacto-végétarienne. Après avoir mis sur pied le jubilé de la Société végétarienne (19 juin 1988), la présidente et son comité[1] n'assument plus leur tâche et n'organisent plus d'activités, exception faite de quelques cours de cuisine donnés par des membres de «l'ancien comité», qui ne souhaitent pas reprendre la direction de la Société. Par ailleurs, la SVG/SVR ne recrute plus beaucoup de nouveaux membres, car elle apparaît aux végétariens dans la trentaine ou la quarantaine comme une association un peu vieillotte. Comme nous le verrons plus loin (point e), le mode d'affiliation propre à la SVG/SVR ne semble pas correspondre, actuellement, aux attentes de nombreux végétariens.

La question du maintien la SVG/SVR se pose donc. Certains membres proposent de faire cause commune avec la Fondation Soleil qui pourrait elle-même s'associer avec la Société théosophique de Suisse pour essayer de réunir tous ceux qui travaillent dans le domaine de la santé et de l'alimentation alternative. En 1987, une première tentative de regroupement des activités concernant la santé a été tentée par la Société théosophique qui a présenté une série de conférences sur le sujet. Ces conférences avaient lieu au centre S.T., l'acronyme désignant aussi bien la Société théosophique que le centre Santé totale.

– Activités

Depuis sa fondation, la SVG/SVR met principalement sur pied quatre types d'activité:

- des réunions et des fêtes (généralement organisées autour d'un buffet) permettent de renforcer la sociabilité entre les membres et laissent aux non-membres – à ceux qui voudraient débuter dans le végétarisme par exemple – la possibilité de rencontrer des personnes susceptibles de les informer sur ce régime et ce mode de vie;
- une conférence mensuelle (ou à intervalles plus irréguliers selon les périodes et les présidences). Les sujets de ces conférences concernent l'alimentation végétarienne ou un aspect éthique, philosophique ou sanitaire de celle-ci;
- une page recto-verso d'«informations et conseils» ou une revue (selon les années et les présidences). Ces publications sont envoyées à tous les membres inscrits dans le fichier de la SVG/SVR et se composent

[1] Surnommé le «comité fantôme» par plusieurs membres de la Société. Vu sa faible durée d'existence, il ne peut être considéré comme un sous-segment de la SVG/SVR.

de recettes, de conseils dans le domaine alimentaire et sanitaire, de compte-rendus ou d'extraits d'ouvrage concernant le végétarisme, le végétalisme et le crudivorisme;
- des cours de cuisine végétarienne, cours payants suivis par des membres de la Société et par des personnes qui ont été informées de leur existence lors des conférences et des réunions.

– *Contacts et liens*

La Société en tant qu'association et qu'institution crée des liens avec différents groupements. Ces liens s'organisent principalement de deux façons. La SVG/SVR participe en premier lieu aux manifestations (cours, conférences kermesses, etc.) organisés avec ou par d'autres associations. En second lieu, elle échange des informations – conseils, ouvrages, conférenciers... – grâce à des membres communs.

Elle maintient des contacts avec la Société théosophique de Suisse, le mouvement et l'enseignement mazdaznan, les végétariens adventistes de Genève et du canton de Vaud et la Fondation Soleil. Elle s'associe également au travail de différentes associations qui s'occupent de la protection des animaux ou luttent contre la «vivisection»:
- L'ATRA (Association suisse pour l'abolition de la vivisection) dont le siège est à Arbedo (Tessin), est affiliée à l'OIPA (Organisation internationale pour la protection des animaux) et associée avec la LIMAV (Ligue internationale des médecins pour l'abolition de la vivisection). Ces associations sont considérées comme les organes officiels des comités anti-vivisection.
- Le CIVIS (Centre d'information vivisectionniste international scientifique), fondé en 1975, soutient les activités de l'ATRA, mais met en garde contre les ligues qui tiendraient un discours plus modéré que lui en demandant une réduction progressive plutôt qu'immédiate de l'expérimentation animale.
- L'association «Au nom de la Création» dont le siège est à Genève, lutte, comme les autres associations, non seulement contre la vivisection mais aussi contre toutes les formes d'élevage intensif.
- La Ligue suisse contre la vivisection et pour les droits des animaux (LCSV), également située à Genève. Si plusieurs informateurs achètent les publications de CIVIS et participent aux actions d'ATRA, la SVG/SVR est en contact privilégié et fréquent avec la LSCV dont le vice-président participe aux assemblées et assure le lien entre les deux sociétés.

La Société protectrice des animaux (SPA) est accusée, par la SVG/SVR et par de nombreux végétariens, de ne pas avoir une position nettement marquée contre la vivisection. En revanche, le WWF (*Word Wildlife Fund*), fondé en 1961, soucieux de l'environnement naturel en général, des animaux et des plantes en particulier, est bien considéré. A l'époque de «l'ancien comité», la SVG/SVR participait généralement aux kermesses du WWF. Nombre de mes interlocuteurs (notamment ceux qui ont des enfants) y adhèrent aussi à cause de la qualité des dossiers qu'il constitue et des ouvrages bien documentés qu'il publie.

Dans une moindre mesure, la SVG/SVR établit quelques liens avec les groupements végétariens de Suisse alémanique. Un des membres du «nouveau comité» est en contact avec le rédacteur de *Regeneration: Zeitschrift für praktische Lebensreform* (Zurich). Cette revue donne la parole à différents mouvements de *Lebensreform* et est associée à un groupement (*Kontaktstelle für schweizerische und europäische Zusammenarbeit der Lebensreformer und Vegetarier*), groupement lui-même affilié à l'*Europäische Vegetarier-Union* dont le siège est situé à Hilversum (Pays-Bas).

Peu de liens existent pourtant entre la SVG/SVR et des sociétés végétariennes étrangères. Certaines associations françaises de naturisme (par exemple le Trait d'union) connaissaient la SVG de la première heure mais, pendant la guerre, les contacts étaient difficiles à engager et, par la suite, les liens furent faiblement entretenus. Plusieurs membres de la Société végétarienne restent néanmoins attentifs aux documents que publient divers organismes internationaux. *Der Vegetarier*, la revue de la Société végétarienne allemande, proche de *Regeneration* est connu de quelques-uns.

– Structure de la Société

La SVG/SVR doit être considérée à la fois comme un groupe et un segment du réseau végétarien.

Elle constitue un groupe dans le sens où son existence repose sur des statuts (avec par exemple l'obligation d'organiser une assemblée générale chaque année et de tenir une comptabilité) et sur des règles d'admission des membres. Certaines sociétés végétariennes telles que la Société végétarienne anglaise instaure une différence entre les membres qui signent leur demande d'adhésion en promettant qu'ils sont végétariens et ceux qui se disent «sympathisants», sans être nécessairement végétariens. La SVG/SVR n'opère pas cette différence, elle répartit ses membres en :

- membres «cotisants» (végétariens ou sympathisants versant annuellement la somme de leur choix à la Société);
- membres «sympathisants» (ce qui veut dire ici – par comparaison à la Société végétarienne anglaise – qu'ils ne versent pas d'argent);
- et membres «appartenant à des services de presse» (qui ne cotisent pas non plus).

Qu'ils s'acquittent ou non d'une cotisation, tous reçoivent les informations diffusées par la Société. Le nombre des membres de la SVG/SVR a fluctué selon les époques: entre 100 et 200 dans les années qui suivirent sa fondation, il a passé à 200/350 en 1978. Depuis, les membres «cotisants» oscillent entre 250 et 300. La majorité des membres a plus d'une quarantaine d'années. 10% d'entre eux sont âgés de plus de soixante-dix ans.

La SVG/SVR correspond aussi à un segment du réseau végétarien dans la mesure où les activités qu'elle organise sont ouvertes aux non-membres de l'association qui peuvent y participer sans inscription préalable et le plus souvent gratuitement.

La Société ne connaît pas de sous-segments institués, mais deux sous-segments implicites, issus de la scission officieuse qui s'est opérée, en 1986, entre les membres de «l'ancien comité»[1], ceux du «nouveau comité» et ceux qui suivaient plus spécifiquement soit l'orientation ovo-lacto-végétarienne prônée par les premiers, soit les principes végétaliens et crudivores des seconds.

A ces sous-segments non institués et temporaires s'ajoutent ceux que forment les membres de la SVG/SVR qui se rencontrent dans d'autres cadres spécifiques. J'en distingue principalement quatre:

1. Les végétariens qui suivent l'enseignement mazdaznan et se rendent à des cours, des conférences ou des stages que ne fréquentent pas les autres végétariens. Ils profitent parfois de leurs vacances pour se rencontrer dans différents pays, entre autres en Allemagne.
2. Les végétariens qui appartiennent aussi à la Société théosophique de Suisse.
3. Les végétariens qui sont affiliés à l'une des ligues «anti-vivisection» et lui consacrent une part de leur temps et de leur argent.

[1] Objectivement, il devrait pas être nommé ainsi puisque qu'il n'œuvrait plus directement pour la Société, mais ses membres n'avaient pas renoncé à se rencontrer de façon informelle et amicale. Ainsi continuaient-ils à s'insérer dans une forme de regroupement spécifique qui les différenciait des autres membres.

4. Les végétariens qui ont également des contacts avec les anthroposophes steineriens. Ces derniers disposent de leurs propres écoles, mais aussi de médecins spécialement formés; ils possèdent en outre un grand centre culturel et médical à Dornach (Soleure). Dans la mouvance anthroposophique, inspirée plus ou moins directement de Rudolf Steiner, il faut aussi rappeler la présence de l'Ecole de la Rose-Croix d'Or à Caux au-dessus de Montreux, dont beaucoup de végétariens ont été membres pendant un certain nombre d'années, mais que tous mes informateurs sauf un avaient quittée au moment où je les interrogeais.

Au sein de la Société végétarienne, ces quatre ensembles correspondent à des sous-segments non institués. Je les ai repérés en notant les chaînes de relations qui s'instaurent entre les informateurs et les ai par exemple observées lors des réunions organisées par la SVG/SVR: sur la base de ces sous-segments non institués mais qui correspondent à des affinités partagées, les personnes présentes se regroupaient et s'asseyaient aux mêmes tables pour manger et converser.

A l'extérieur de la SVG, les trois premiers ensembles (celui des mazdaznan, celui des théosophes et celui des anti-vivisectionnistes) correspondent à des segments du réseau végétarien, dans la mesure où ils se réclament en principe tous du végétarisme et constituent donc des groupes très proches de la SVG/SVR. Le quatrième (celui des anthroposophes steineriens) s'apparente plutôt à un segment du réseau de l'alimentation et de la santé alternatives: en effet si de nombreux végétariens sont également anthroposophes, tous les anthroposophes ne sont pas végétariens. L'Ecole de la Rose-Croix d'Or, quant à elle, constitue un segment du réseau végétarien puisqu'elle exige que ses membres se soumettent à ce régime non carné.

Rappelons encore que la Société végétarienne maintient des contacts institutionnels avec les trois premiers segments du réseau, mais pas avec le dernier, celui des anthroposophes steineriens.

b. La Fondation Soleil (FS)

– *Constitution, mode de fonctionnement et structure*

La Fondation Soleil, située à Chêne-Bourg, près de Genève, regroupe cinq villas sises dans un décor champêtre, et se définit comme une institution à but non lucratif comprenant une équipe pluridisciplinaire de médecins et de spécialistes, pédagogues en matière de santé.

Préparée depuis 1968 par le médecin Christian Schaller et son épouse[1], la Fondation voit le jour le 4 juillet 1974. Elle est reconnue d'utilité publique par un arrêté du Conseil d'Etat genevois, le 9 octobre 1974.

La FS se donne pour but d'informer le plus grand nombre sur les connaissances disponibles dans le domaine de la santé et de l'alimentation alternatives, afin de leur donner la possibilité de devenir «les artisans de leur santé» explique son fondateur.

Par sa bibliothèque comprenant une petite salle d'anatomie, sa librairie, les livres qu'elle édite, les cours et les séminaires qu'elle organise, la Fondation Soleil diffuse très largement ses informations en matières d'alimentation et de santé. Elle ouvre également une sorte de club privé, le Déjeuner Soleil, où l'on peut manger à midi si l'on est inscrit au préalable. Un Jardin Soleil permet d'organiser des stages ou des démonstrations de jardinage biologique. Enfin, le BUIS (Bureau d'information santé), un service d'information téléphonique, répond aux questions concernant la Fondation ainsi que l'alimentation et la santé alternatives.

Dans l'enseignement qu'elle diffuse, la Fondation ne parle jamais de végétarisme, mais de diverses méthodes d'alimentation «saine». Elle conseille par exemple d'augmenter la part de céréales, de légumes et de fruits et de diminuer celle des produits carnés et des mets sucrés (gâteaux, biscuits, bonbons, etc.). Elle opère une nette différence entre les aliments qu'elle considère comme «morts» et ceux qu'elle définit comme «vivants» (les légumes, les fruits et les graines germées, tous consommés crus). Son orientation est donc crudivore, calquée sur celle de l'institut bostonien dirigé par Ann Wigmore et son équipe.

Les arguments développés dans les livres édités ou lors des conférences données à l'extérieur se veulent toujours d'ordre scientifique ou médical et non de type moral ou philosophique. Toutefois l'abondance des ouvrages à résonnance philosophique proposés par la bibliothèque ou diffusés par les Editions Soleil ainsi que les propos plus spontanés des organisateurs laissent penser que l'aspect éthique mais aussi spirituel des recherches alimentaires et corporelles est important. Depuis 1989, le Dr Schaller a d'ailleurs proposé au public de le suivre dans des

[1] La constitution et le développement de la Fondation sont intimement liés au nom du Dr. Schaller, même s'il s'en défend. En outre, la Fondation a fait l'objet de nombreux articles où le Dr. Schaller est nommément désigné. L'anonymat ne sera donc pas respecté dans ce sous-chapitre.

expériences de *channeling* (spiritisme développé par des partisans du Nouvel Age, voir Mayer 1993: 91–97). Il présente un processus de communication télépathique établi entre lui-même comme médium et des entités venues d'un autre monde ou d'une autre époque, et affirme par exemple demeurer en contact avec les ésséniens.

A l'instar de la Société végétarienne, la Fondation Soleil représente à la fois un groupe et un segment du réseau végétarien. Elle constitue un groupe puisqu'elle repose sur des statuts, qu'elle est dirigée par un comité composé de quelques membres et qu'elle est reconnue d'utilité publique. En outre, l'utilisation de la bibliothèque est liée à une inscription et à une taxe équivalent à une caution pendant les premières années de fonctionnement de la bibliothèque, puis à une cotisation quand surgirent des difficultés financières. La Fondation s'apparente aussi à un réseau parce qu'elle organise de nombreuses manifestations généralement payantes auxquelles les personnes intéressées participent sans pour autant être devenir membres.

La Fondation est reconnue par les végétariens comme un lieu leur offrant de multiples possibilités d'apprentissage de pratiques alimentaires et corporelles. En ce sens, elle constitue un segment important du réseau végétarien. Elle est aussi fréquentée par de nombreuses personnes qui ne sont pas végétariennes et ne cherchent pas à le devenir, mais souhaitent «améliorer» leur alimentation et leur mode de vie en les rendant plus «sains». A cette échelle, la Fondation Soleil correspond plutôt à un segment du réseau de l'alimentation et de la santé alternatives.

– *Contacts et liens*

En tant qu'institution, la Fondation Soleil a rarement fait cause commune avec d'autres groupements genevois, parce qu'elle souhaite présenter une approche alimentaire et sanitaire aussi diversifiée que possible et ne veut pas être assimilée à une orientation particulière (par exemple celle du végétarisme)[1]. En juillet 1985, la Fondation a toutefois mis sur pied un programme spécifique, destiné au tiers-monde. Soutenue par le sociologue Jean Ziegler et son assistant éthiopien Muse Tegégné[2], la FS présente un projet intitulé «Germe

[1] Malgré cette revendication de diversité, son orientation est en fin de compte relativement spécifique: l'approche crudivore est largement plus développée que les autres.

[2] Le Dr Schaller, J. Ziegler et M. Tégégné sont mentionnés nommément, leurs prises de positions étant apparues publiquement, au sein de l'Université et dans les médias.

d'autonomie» qui vise à apprendre aux populations pauvres du tiers-monde à faire germer des graines produites localement. Leur utilisation permettrait également d'économiser du bois de cuisson. Les promoteurs n'ignorent cependant pas que leurs propositions pourraient rencontrer de sérieuses difficultés non seulement parce que les relations économiques et politiques qui s'instaurent tant sur le plan national qu'à l'échelle internationale et mondiale sont extrêmement complexes mais aussi parce que les populations concernées pourraient bien ne pas vouloir modifier leur alimentation. Ce projet n'a – à ma connaissance – pas abouti à de nombreuses réalisations concrètes, mais il a beaucoup contribué à diffuser dans le réseau végétarien genevois des arguments tiers-mondistes en faveur du végétarisme.

– *Les difficultés de la Fondation*

La richesse des cours et des stages proposés, un important capital consacré à la publicité et à la diffusion d'information, l'aspect relativement luxueux de ses locaux (afin d'offrir de bonnes conditions d'études mais aussi de se distancier de toute assimilation avec les réseaux «post-soixante-huitards» d'information en matière de santé), permettent à la Fondation Soleil d'être très bien considérée pendant longtemps, tant par un large public que par les médias et les autorités genevoises. A partir de 1989 cependant, sa cote de popularité baisse car elle connaît différents problèmes, financiers d'abord. Il semblerait qu'elle ait vu un peu trop grand lorsqu'elle a défini son réseau d'action, d'autant plus que les nombreux dons et prêts dont elle a bénéficié lors de sa création diminuent. Elle doit donc vendre un premier puis un deuxième bâtiment dans lesquels se déroulaient ses différentes activités et réduire ses prétentions de diffusion. Quelques rumeurs concernant l'autorité de son fondateur contribuent aussi à ternir l'image de marque dont elle a pendant longtemps bénéficié. La presse, en particulier la *Tribune de Genève* et le journal lausannois *Le Matin*, fait largement état de ces rumeurs et des difficultés financières que connaît la Fondation. Quelques voix, entre autres celles de la Princesse et du Prince Saddrudin Aga Khan (*La Suisse*, 1.5.1986), s'élèvent pour défendre le médecin et son travail. Vincent Ledauc, journaliste du *Genève home information* (*GHI*, 20.2.1986), prend également la défense du docteur Schaller et insinue qu'une partie des ennuis de la Fondation arrivent précisément au moment où elle compte s'associer à d'autres groupements pour ouvrir un centre d'information et de prévention des maladies au centre-ville: un peu comme si la Ville de Genève s'effrayait de

l'ampleur et de l'emprise que prend la Fondation en matière de médecines non officielles...

Dans le but d'encourager ses sympathisants à s'engager personnellement dans l'organisation d'activités de santé, la FS crée, en 1989, un Club Soleil. Dans un certain sens, la Fondation cherche à modifier sa ligne de conduite en proposant une forme plus active et plus associative d'apprentissage des connaissances concernant la santé et l'alimentation.

En 1992, seules les éditions Vivez Soleil (transformation des Editions Soleil) et la bibliothèque continuent d'exister. Dans la mesure de leurs connaissances, qui sont assez larges puisqu'ils appartiennent eux-mêmes à un point ou à autre du réseau, les bibliothécaires continuent d'informer les personnes s'interrogeant sur leurs pratiques alimentaires et thérapeutiques.

De nombreuses dissensions internes, notamment parmi les fondateurs, n'ont pas permis, pour l'instant (1992), de redonner un peu d'essor à la Fondation qui a néanmoins réussi à susciter, c'est sa force mais une des causes de son actuelle faiblesse, toutes sortes de nouveaux embranchements dans le réseau de l'alimentation et de la santé «alternatives».

– *Les ramifications de la Fondation*

Outre une vingtaine de thérapeutes qui proposent par exemple leurs propres cours de cuisine, un des embranchements les plus importants est à rechercher dans les activités dirigées par un ancien collaborateur de la Fondation Soleil, responsable de la création du BUIS. Spécialiste des techniques du «toucher thérapeutique» (différents massages curatifs), il a d'abord créé, en 1986, un centre de diffusion de livres par correspondance (Synthésis) ainsi qu'une revue *Recto–Verseau* recensant les divers stages disponibles dans le domaine de la santé et offrant des articles de fonds sur le même sujet.

Dans un premier temps, Synthésis, la revue *Recto–Verseau* et les éditions du même nom ont constitué un sous-segment de la Fondation Soleil, pour progressivement devenir – au fur et à mesure que la Fondation diminuait l'ampleur de ses activités et perdait quelque peu de sa notoriété – un segment à part entière du réseau végétarien. Les stages que Synthésis organise se démarquent quelque peu de ceux de la Fondation Soleil, en insistant sur les techniques corporelles (thérapie par les couleurs, toucher thérapeutique, iridologie[1], etc.) au détriment

[1] Un diagnostic de l'état de santé d'une personne en analysant différentes caractéristiques de l'iris de son œil.

de la thématique alimentaire. En 1992, après avoir quitté Genève pour Romont (Fribourg), le responsable de Synthésis continue ses activités de diffuseur et de directeur de revue tout en proposant des cours qui permettent de devenir «orientateur en thérapies naturelles et en développement personnel». Il suggère en somme à d'autres de devenir à leur tour des professionnels de l'information en matière de santé afin de pouvoir, par exemple, ouvrir des centres thérapeutiques.

Sans être issu de la FS, le Groupe de Lucinges entretient de nombreux liens avec elle. Plusieurs animateurs ont donné des conférences ou ont travaillé dans les deux associations. L'optique alimentaire est identique: végétarienne à dominante crudivore. Ce Groupe de Lucinges, association française sans but lucratif, fondée à Genève en avril 1984, occupe une vaste propriété, à Bellevue sur le territoire de Lucinges en Haute-Savoie. Beaucoup de végétariens genevois s'y rendent[1]. Le Groupe a pour but «d'œuvrer à l'élévation de la conscience de l'être humain pour l'aider à devenir un artisan conscient et actif du passage à l'humanité dans le Nouvel Age», expliquent ses fondateurs.

Comme la communauté de Findhorn, fondée en 1962 en Ecosse, et considérée comme un des hauts lieux de l'esprit du Nouvel Age, le Groupe de Lucinges, «centre de recherche et de partage de la vie holistique», ainsi qu'il se définit lui-même, met sur pied des stages orientés vers «la conscience de groupe», la santé «naturelle» et le développement personnel. L'aspect spirituel des recherches semble encore plus marqué qu'il ne l'est ou l'était dans certaines activités élaborées par la FS. Une partie des membres du groupe vit en communauté à Lucinges tandis qu'une autre participe régulièrement aux activités sans habiter sur place. Le groupe de Lucinges correspond à un segment du réseau végétarien.

– *Un projet commun de santé?*

L'idée d'un centre de santé regroupant les activités proposées en divers lieux demeure toujours en projet; il pourrait être créé conjointement par la FS et le sociologue Jean Ziegler qui, aidé de son assistant, a organisé, notamment en 1989-1990, un séminaire de sociologie de l'alimentation et des médecines naturelles. Ce séminaire donnait d'abord la parole aux promoteurs des différents régimes et

[1] Il n'a cependant pas fait l'objet d'une étude particulière, d'une part parce que je n'en ai entendu parler qu'à la fin de mon enquête, et de l'autre parce que je ne voulais pas étendre mes recherches en France.

thérapeutiques étudiés. Il laissait ensuite une place réduite à l'analyse qu'avait effectuée les étudiants. Cette façon d'organiser le séminaire a été très mal considérée par l'Université, parce qu'elle déplorait l'absence de distance critique, et parce qu'elle n'admettait pas qu'on laisse intervenir des non-universitaires qui gagnaient ainsi une caution indirecte de l'Alma mater.

c. Le salon Solvita

Faisant écho à de nombreux congrès et salons organisés en Suisse alémanique (comme Erda à Lucerne), le premier congrès de médecine naturelle à Genève date de 1980. Il est suivi en mars de l'année suivante par les Journées de Genève de médecine naturelle. Le premier congrès et salon Solvita s'est déroulé en 1982 dans les salles de l'ancien Palais des expositions (Palexpo). Depuis, il a lieu régulièrement chaque année. Dès le dixième (2-6 octobre 1991), il s'intitule, «Salon pour la vie saine: les nouveaux modes de vie».

Dès sa création, le salon présente une série de conférences et d'ateliers ainsi que des stands sur différents thèmes - médecines «douces», diététique, cosmétiques «naturels», maison et habitat «sains», écologie et nature, problèmes médicaux d'actualité, problèmes de société - en mettant l'accent sur certains de ceux-ci selon les années (par exemple le sida, l'environnement, les personnes âgées).

Outre de nombreuses autres associations liées à l'alimentation et la santé alternatives et de nombreux magasins «diététiques», plusieurs points d'implantation du réseau végétarien (par exemple la SVG/SVR et la FS) et du réseau macrobiotique (comme le centre macrobiotique de Genève le Grain de vie et l'Hôtel Balance) sont représentés au Salon Solvita durant plusieurs années.

A l'origine de ces salons, on trouve l'organisation *Pro vita sana*, fondée en 1979 par un ancien travailleur social devenu naturopathe et qui dirige l'Ecole de la guérison qu'il a créée en 1984. Cette école propose des cours de magnétisme, réflexologie[1], massage, relaxation, numérologie, naturopathie, radiesthésie, anatomie, «approche des terrains et bilan de santé». Elle forme aussi des conseillers de santé et des masseurs-réflexologues, deux activités autorisées, mais non reconnues dans la liste des professions officielles de la santé (médecin, infirmier, etc.).

---

[1] Technique de massage des pieds fondée sur le principe d'une correspondance entre ces derniers et les différents organes du corps.

Depuis 1989, MEDNAT, un salon plus fortement orienté du côté des médecines «naturelles» (parallèles) a vu le jour à Lausanne et se déroule chaque année en mars au palais de Beaulieu. La Société végétarienne et le Centre macrobiotique de Genève tenaient un stand à ce premier salon lausannois.

Même s'ils le critiquent pour «son aspect commercial», la plupart des adhérents au végétarisme et à la macrobiotique se rendent chaque année ou une année sur deux au salon Solvita pour parcourir les stands ou assister à quelques conférences. Il s'agit donc d'un lieu très ponctuel d'information, auquel les informateurs ne sont pas attachés affectivemeot tout en le citant fréquemment comme références.

En somme, le salon Solvita ne représente pas un segment ou un sous-segment du réseau végétarien ou macrobiotique. Il s'agit plutôt d'un «dispositif d'action» (*action-set*) mis en place par une association. Dans la théorie des réseaux, les *action-sets* sont des ensembles de personnes qui coordonnent leurs actions pour atteindre un but précis. Ce type de mobilisation est provisoire. Ici, différents réseaux ou segments de l'alimentation alternative profitent de ce dispositif d'action ou point d'implantation périodique.

d. Autres points d'implantation

Outre les trois points d'implantation principaux déjà cités (SVG/SVR, FS, salon Solvita), les personnes intéressées par le végétarisme trouvent également de l'information, des services, des conseils et une écoute attentive en divers lieux et auprès de différentes personnes que l'on peut regrouper en plusieurs catégories. L'une correspond aux lieux dans lesquels les végétariens se rendent, plus ou moins fréquemment: les magasins d'alimentation «diététique», les marchés, les coopératives, les restaurants, les hôtels, les centres de cure ou de stage. L'autre catégorie regroupe les thérapeutes que presque tous les végétariens consultent. Ne souhaitant pas me substituer aux guides et aux annuaires qui sont parus ces dernières années[1], je me contenterai d'un rapide survol de quelques adresses souvent mentionnées par les informateurs du réseau genevois. Il faut encore ajouter que ces points d'implantation sont centrés à l'origine sur le réseau végétarien, mais sont aussi fréquentés par des partisans de la macrobiotique.

---

[1] Voir par exemple le guide des centres, communautés et lieux d'accueil (*A travers la France du Nouvel Age* 1990), l'*Annuaire Recto-verseau* (1991) et l'*Oko-Gourmet* (1991-1992).

– *Les magasins d'alimentation «diététique» et les coopératives d'achat*

A Genève, ils se divisent principalement en trois catégories: ceux qui appartiennent à la société Biona, ceux qui sont affiliés à Aliment sain (qui a absorbé la Vie Claire) et les propriétaires indépendants qui représentent plusieurs marques de produits dits naturels ou sains. En 1992, on en recense une dizaine, sans compter un certain nombre de pharmacies et de grands magasins qui possèdent des rayons d'aliments diététiques et d'herboristerie. Parmi les indépendants, le Grain d'or était très renommé, notamment pour ses produits macrobiotiques. Il a fermé ses portes en 1990.

Les informateurs se rendent dans les magasins d'alimentation diététique pour acheter des céréales, des huiles, certains produits spécifiques à leur régime végétarien ou macrobiotique (tofu, pâté végétaux, pâtes à tartiner, etc.), des pains fabriqués avec des céréales issues de culture «biologique». Le Fournil de la Ferme, une boulangerie qui fabrique des pâtisseries et du pain «complets» approvisionne plusieurs magasins «diététiques» et le Centre macrobiotique de Genève le Grain de vie.

L'achat de ces produits offre aussi l'occasion, surtout pour les consommateurs débutants, de demander des conseils aux vendeurs qui sont souvent à même de leur répondre du fait de leur formation (les vendeurs d'Aliment sain et de Biona en reçoivent une) ou de leur expérience personnelle et professionnelle. Les végétariens autant que les adhérents à la macrobiotique critiquent cependant les prix très élevés et préfèrent, lorsqu'ils en ont le temps, se rendre sur les marchés genevois qui offrent tous au moins un stand de produits cultivés «biologiquement». Certains profitent de la proximité de Genève avec la France et s'approvisionnent sur les marchés ainsi que dans les magasins «diététiques» français.

D'autres s'inscrivent dans une coopérative de produits «biologiques». Elles sont diversement organisées. Il peut s'agir d'un groupement de personnes qui disposent d'un local de stockage, achètent des produits (par exemple des céréales) en grande quantité et les mettent, au prix de gros, à disposition de leurs membres. Chaque personne reçoit une clef du local, vient se servir, note les quantités prélevées et règle sa facture, en principe une fois par mois. Plusieurs organisations de ce type m'ont été citées. Elle ont souvent une durée de vie limitée car leur existence repose sur le travail d'un ou deux bénévoles qui se lassent rapidement de devoir prendre à leur charge les factures impayées, les stocks

invendus et les problèmes d'organisation. Il peut aussi s'agir d'associations plus formelles dans lesquelles des agriculteurs «biologiques» livrent régulièrement une fois par semaine, sur abonnement mensuel, un choix de leur production (divers légumes, plus rarement des fruits) au domicile des coopérateurs qui ne choisissent que la quantité qu'ils veulent recevoir. Outre le prix de leur abonnement, les coopérateurs doivent travailler environ deux journées par an sur les terrains agricoles des associations. Deux de celles-ci sont bien connues des végétariens. Il s'agit du Jardin de Cocagne fondé en 1979 et du Panier à salades qui a vu le jour en 1984. D'autres types d'organisation livrent des paquets par la poste, à un prix plus élevé, mais sans exiger du consommateur qu'il travaille sur les lieux de production. Les clients ont également la possibilité d'indiquer les légumes qu'ils souhaitent ne pas recevoir. Enfin, seize informateurs possèdent un petit terrain, louent un jardin familial ou occupent un coin de leur propre jardin pour cultiver des légumes, y collecter des plantes «sauvages» ou des fleurs (qui parfois entrent dans la composition des repas).

Bien qu'ils soient fréquentés par presque tous les pratiquants du végétarisme et de la macrobiotique, les magasins d'alimentation «diététique» (et encore moins les coopératives d'achat) ne prétendent pas être des porte-parole spécifiques de ces régimes. Les coopératives d'achat sont par exemple beaucoup utilisées par des personnes s'intéressant à l'agriculture «biologique» et à l'alimentation «saine», qui ne sont pas végétariennes ou sympathisantes de la macrobiotique. Ces lieux d'achat et/ou de production constituent en définitive des segments de l'alimentation alternative plus que des segments particuliers du réseau végétarien ou macrobiotique.

– Les restaurants, les hôtels, les centres de cure et de stage

Au début de mon enquête, en 1983, il existait deux restaurants végétariens à Genève, la Carotte et la Dent-de-Lion.

Le premier s'est d'abord appelé le Verseau et était tenu par des rosicruciens; il a ensuite été géré par une association d'origine autrichienne[1], puis repris par une femme qui en a gardé l'orientation végétarienne. Sa nourriture végétalienne et le cadre vieillot en ont fait une adresse surtout fréquentée par les végétariens les plus âgés. Il a fermé ses portes en 1988.

[1] Centrée sur la psychologie de groupe, le théâtre et la libération des instincts (notamment sexuels). En activité dans les années 1970-1980.

La Moisson, créée par un couple végétarien et macrobiotique, a été reprise par le propriétaire du magasin le Grain d'Or. En 1984, ce couple végétarien et macrobiotique a ouvert le Petit New, un restaurant végétarien, adjacent à une boîte de jazz (le New Morning). Il cessé d'exister en 1988.

Les Cinq saveurs, restaurant macrobiotique n'est que très rarement cité par les informateurs, car il a la réputation de servir une nourriture peu attrayante.

Le Jardin d'Epicure, qui a continué la vente de certains produits auparavant disponibles au Grain d'Or, offrait, dans un cadre très moderne, une nourriture végétarienne contenant quelques plats de poisson. Durant sa période de fonctionnement jusqu'en 1991, il a connu un grand succès non seulement auprès des végétariens, mais aussi auprès des non-végétariens soucieux de leur santé et qui souhaitent varier la composition des déjeuners qu'ils sont obligés de prendre au restaurant, pendant la pause de midi, avant de recommencer leur travail au centre ville.

La Dent-de-Lion, a ouvert ses portes en 1982 et propose une nourriture ovo-lacto-végétarienne. L'établissement n'est pas lié à une orientation spirituelle particulière et est mené par une professionnelle de la restauration, ce qui explique probablement sa longue durée d'existence. Sa gérante a également fait fonctionner pendant quelques années une section végétarienne au Tutti Frutti, pizzeria dans laquelle travaillait son époux.

Depuis 1988, le Nuts, dont la nourriture végétarienne prend place dans un cadre relativement moderne, est apprécié des informateurs les moins âgés.

Le Jardin de Villars, situé dans des locaux appartenant à l'Hospice général, propose, depuis 1984, un menu végétarien. L'expérience est à relever puisqu'il s'agit de l'introduction d'une diététique particulière – considérée comme marginale par les services publics – au sein d'un établissement social, destiné avant tout aux personnes âgées. Différents restaurants de la Ville et du canton ont introduit des plats végétariens sur leur carte. Pour l'année 1987, ils sont mentionnés dans le *Gastronome végétarien* (1987). Publié par le WWF, un guide des restaurants «écologiques» de Suisse est paru pour l'année 1991-1992. Il donne un aperçu du réseau helvétique des restaurants proposant une nourriture alternative souvent végétarienne et/ou de qualité «biologique».

La durée de vie presque toujours limitée des restaurants végétariens étudiés s'explique principalement par le fait qu'ils sont souvent tenus

par des personnes ne possédant pas une longue pratique professionnelle. La multiplication des établissements offrant une cuisine «mixte» (omnivore combinée avec des plats végétariens) constitue aussi une concurrence, même si la qualité des aliments proposés est rarement «biologique» comme dans les restaurants végétariens. Le cas des restaurants macrobiotiques est quelque peu différent: ils rencontrent les difficultés évoquées ci-dessus, mais doivent aussi faire face à une méfiance plus grande du public à leur égard. En outre, le fait qu'ils ne servent généralement aucun produit laitier (ils ne donnent entre autres ni crème ni lait avec le café, ce qui choque beaucoup les consommateurs non avertis) contribue à faire déserter les lieux. Le *Sesam*, restaurant macrobiotique bernois, en a par exemple souffert.

Les informateurs se rendent parfois dans d'autres villes de Suisse romande dans lesquelles il existe également quelques restaurants. Certains m'ont mentionné l'Age d'Or à Lausanne, le Croc'Nature à Neuchâtel[1], l'Auberge de l'Aubier à Montezillon (dont l'orientation est anthroposophe, voir Bitter 1985). Plusieurs informateurs genevois se rendent également en France voisine.

En marge de ces restaurants végétariens dont la présence est officiellement enregistrée, devrait encore s'ajouter une liste de petits restaurants dont l'existence est très peu connue en dehors du réseau spécifique des clients qui les fréquentent. Dans le vaste et mouvant réseau des squatters genevois, on trouve des groupes qui ont organisé de ces petits restaurants: l'Ilot 13 représente un de ceux qui dure le plus longtemps tout en subissant quelques éclipses. Selon les personnes qui y font alternativement (dans tous les sens du terme) la cuisine, la nourriture est végétarienne ou comporte quelques éléments carnés. Le local permet de recevoir une dizaine de personnes au bénéfice d'une carte qui les enregistre comme membres d'un club, seul moyen légal de faire fonctionner l'établissement sans patente. Ce segment de réseau touchent des végétariens et des adhérents à la macrobiotique relativement jeunes (vingt-trente ans). Quelques informateurs de la seconde génération s'y rendent.

La liste des adresses d'hôtels et de centres de stage est très difficile à dresser car l'existence de ces établissements est encore plus fluctuante

[1] Ce restaurant a commencé par offrir des buffets d'instinctothérapie (nourriture crue carnée et non carnée), puis il est devenu végétarien pour finalement offrir une cuisine à la fois végétarienne et omnivore.

que celle des restaurants. Quatre établissements, qui ont ouvert leur portes il y a plus d'une dizaine d'années, sont considérés comme des valeurs sûres par les végétariens. Il s'agit de la pension Silva Jivot située aux Monts-de-Corsier (Vaud), dont la propriétaire donne aussi des cours de cuisine végétarienne, des Airelles à Leysin (Vaud) où de nombreux stages sont organisés et de l'Hôtel Balance aux Granges-sur-Salvan (Valais) qui s'est spécialisé dans la macrobiotique. En outre, les végétariens naturistes se rendent dans des campings spécialisés. Plusieurs passent ainsi une partie de leur été à Thielle (entre Berne et Neuchâtel) dans un camping naturiste.

Différents centres ou individus, travaillant dans le domaine de l'alimentation «naturelle», de la santé et du «développement personnel» organisent aussi des stages et des séjours, en Suisse, mais souvent aussi en France, car les coûts y sont moins élevés.

Contrairement aux magasins et aux coopératives d'achat mentionnés précédemment, les restaurants, les hôtels, les centres de cure ou de stage, proposent une nourriture et un enseignement spécifiquement végétariens ou macrobiotiques. A l'exception des restaurants qui peuvent être fréquentés par des consommateurs non végétariens ou non macrobiotiques, les hôtels et les centres attirent généralement une clientèle déjà végétarienne ou macrobiotique (ou souhaitant le devenir).

– *Médecins, thérapeutes et dentistes*

La plupart des végétariens se rendent chez des médecins homéopathes ayant une formation officielle de généralistes mais qui n'indiquent généralement pas leur spécialité puisque les soins homéopathiques ne sont pas remboursés par toutes les assurances. Ce remboursement commence à devenir possible, notamment si l'assuré a choisi de faire ajouter un complément à son contrat. Certains végétariens cherchent également à être suivis par des dentistes qui n'utilisent pas d'amalgames considérés comme toxiques à cause de certains métaux entrant dans leur composition (mercure, argent, étain; le cuivre et le zinc ne sont pas considérés comme nocifs). Ils apprécient également que des techniques de relaxation ou d'hypnose remplacent les traditionnelles piqûres calmantes. Pour cela, ils se rendent parfois jusqu'en Allemagne.

Outre ces deux branches de la médecine, les informateurs consultent des thérapeutes dans différents domaines concernant tant le corps que l'esprit: relaxation, massage, acupuncture, irrigations du côlon, etc.

Comme les magasins «diététiques» et les coopératives d'achat, l'ensemble formé par les médecins et les thérapeutes consultés par les

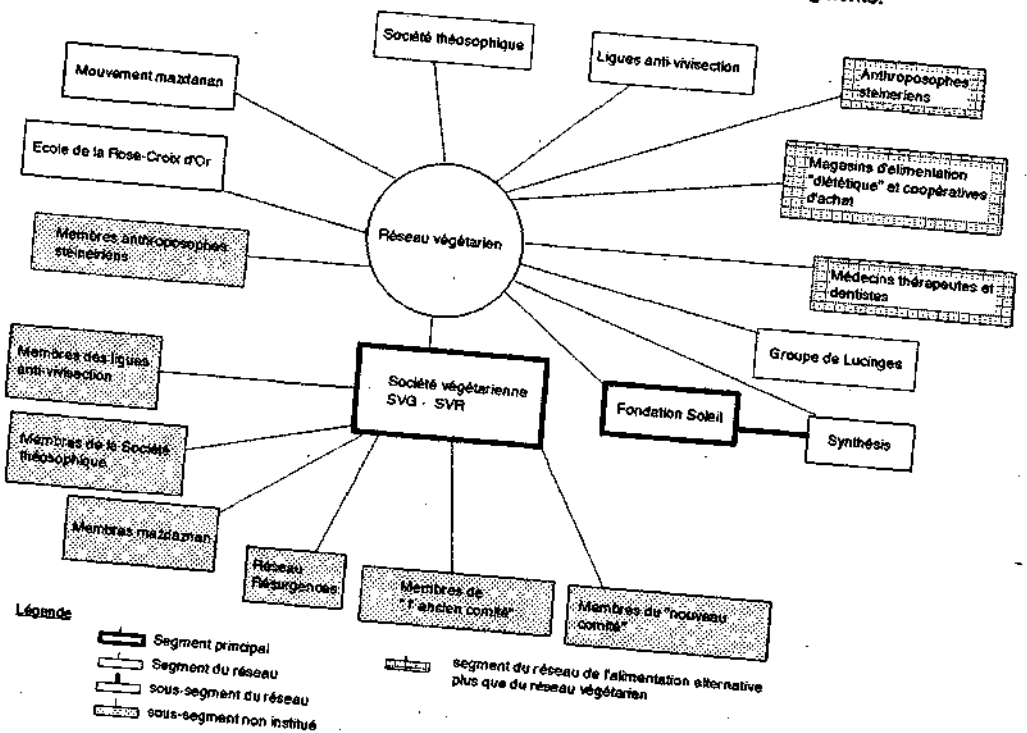
informateurs s'apparente à des segments de l'alimentation alternative plus qu'à des segments exclusivement végétariens ou macrobiotiques.

e. La fragmentation du réseau végétarien

Comme le résume la figure ci-contre, le réseau végétarien genevois se divise en deux segments principaux: la Société végétarienne et la Fondation Soleil, eux-mêmes divisés en quelques sous-segments, institués ou non. Ces deux segments principaux ne sont donc pas tellement fragmentés contrairement à ce qui se passe dans le réseau macrobiotique ainsi que nous le verrons plus loin. En revanche, le réseau végétarien comporte plusieurs autres segments auxquels les pratiquants du régime adhèrent. Le réseau compte encore des segments constitués par les hôtels, par les centres de stages et, dans une moindre mesure, par les restaurants. Enfin, le réseau végétarien, comporte de nombreux points de contact avec des segments situés dans le réseau de l'alimentation et de la santé alternatives.

La densité du réseau, c'est-à-dire le degré de connexion entre les individus reliés (Mitchell 1969), est difficile à calculer. En tenant compte de la taille du réseau considéré (Boissevain 1974), il s'agit de calculer le rapport entre les liens effectivement observés pour un certain nombre d'individus et l'ensemble des liens qui s'instaureraient si chacun des individus étaient liés à tous les autres. Un réseau est dit compact lorsque beaucoup de membres du réseau se connaissent et interagissent les uns avec les autres. Dans le réseau végétarien, beaucoup d'informateurs se connaissent, ont l'occasion de se croiser dans différents points d'implantation du réseau et d'échanger conversations, informations et services. C'est pourtant, ainsi que l'on peut s'en douter, dans les différents segments du réseau et, plus encore dans ses sous-segments, que la densité est la plus forte. Ainsi les membres de «l'ancien comité» (sous-segment officieux de la SVG/SVR) travaillaient ensemble depuis une dizaine d'années en se rencontrant environ deux fois par mois. En dehors de ce temps consacré au travail, ils avaient aussi l'habitude d'organiser, plusieurs fois par année, des rencontres amicales (repas dans des restaurants végétariens, visites culturelles ou excursions). Certains membres de ce comité sont devenus des amis très proches. La fréquence et la durée de leurs relations semblaient donc relativement élevées. Le «nouveau comité» s'est très souvent réuni entre 1986 et 1989 et a organisé de nombreuses activités, mais les rencontres laissaient moins de place au développement de liens amicaux et d'activités récréatives.

Le réseau végétarien genevois et ses principaux segments et sous-segments.



A la Fondation Soleil, la densité du segment de réseau n'est pas très élevée non plus. A l'exception du noyau des fondateurs (réunis en comité de gestion) et des animateurs, les végétariens qui fréquentent les cours et les stages n'ont pas l'occasion de se rencontrer très fréquemment tant l'offre de cours et de stages est (ou plutôt était) vaste.

Comme nous l'avons vu, les végétariens respectent une même interdiction fondamentale (celle des produits carnés), mais au-delà de celle-ci, leurs pratiques alimentaires sont variées: ovo-lacto-végétarisme, végétalisme, crudivorisme et diverses combinaisons à partir de ces régimes. En outre, ils ont des trajectoires très mouvantes qui les conduisent à s'intéresser à une grande variété de techniques sanitaires et spirituello-corporelles ainsi qu'à de nombreux systèmes philosophiques, voire religieux. Enfin, ils apprécient les formes associatives fluides: celles qui ne les obligent pas à une affiliation unique à laquelle ils devraient consacrer une grande partie de leur temps libre.

La plupart des végétariens interrogés (surtout ceux qui ont moins d'une quarantaine d'année) ne souhaite pas appartenir à un groupe constitué reposant sur des règles et des modalités de recrutement. Ainsi, la SVG/SVR leur semble représenter un groupement fermé, auquel il faut adhérer de façon formelle et définitive. Ce n'est en réalité pas tout à fait le cas puisque de nombreux membres versaient une cotisation, à titre de soutien, et se contentaient d'assister de temps à autres aux conférences ou aux cours proposés. La Fondation Soleil semble mieux correspondre aux souhaits des végétariens d'aujourd'hui puisqu'elle apparaît comme une forme d'association très ouverte ne cherchant pas à obtenir des personnes qui la fréquentent une affiliation permanente. Ainsi que nous l'avons vu, à l'exception de ceux qui s'inscrivent à la bibliothèque, les informateurs ne deviennent pas membres de la Fondation Soleil. Leur adhésion est toujours provisoire, renouvelée à chaque stage ou à chaque cours. Ce renouvellement des participants est constant et ne permet pas le développement d'un sentiment d'identification à la Fondation. Celle-ci s'assimile un peu à un supermarché de la santé dans lequel les clients puisent au gré de leurs besoins sans vraiment assurer leur soutien au fournisseur. Et c'est bien pour tenter de remédier à ce manque que les fondateurs ont cherché à créer la structure plus associative du Club Soleil. Dans un sens, on peut dire qu'elle a souffert du phénomène inverse de celui qui a affaibli la SVG/SVR.

En somme, la disparition momentanée ou définitive de ces deux points d'implantation principaux tient à des raisons spécifiques à leur

propre histoire, mais aussi à la difficulté qu'il y a de trouver un mode de fonctionnement qui corresponde aux aspirations ambiguës des adhérents. Ceux-ci souhaitent d'une part multiplier les expériences et les appartenances (ou du moins n'en exclure aucune) pour ne pas se sentir trop fortement impliqués lorsqu'ils participent à une activité, et, de l'autre, ils apprécient, voire même recherchent, la sociabilité, l'échange affectif et la solidarité que permettent les petits groupes d'interconnaissance.

Certaines petites unités essaient de se rapprocher de ce compromis, mais c'est peut-être le Groupe de Lucinges[1] qui semble le mieux y réussir. D'un côté, on y trouve un noyau de personnes qui vivent en communauté, assurent la pérennité du groupe et pourraient être à même d'offrir à leurs sympathisants la sociabilité qu'ils recherchent. De l'autre, ces sympathisants peuvent choisir dans une palette de cours qu'il est possible de suivre au coup par coup sans devoir s'impliquer outre mesure dans la communauté.

Dans un sens, des communautés de ce type correspondent au rêve d'une fusion avec le cosmos (notamment du fait de leur situation dans un cadre rural relativement isolé de «l'agitation» du monde) et à celui d'une concordance d'esprit avec des semblables, deux expériences que beaucoup de végétariens souhaiteraient pouvoir tenter sans pour autant être prêts à participer concrètement et quotidiennement à une vie communautaire.

3. Le réseau macrobiotique

Dans la vaste toile que forme le réseau de l'alimentation macrobiotique, différents fils s'entrecroisent. Le réseau macrobiotique suisse prend naissance en 1977 au cœur d'un vieux quartier lausannois pour se développer ensuite à Genève, à Berne ainsi qu'à La Lenk et à Kiental (Oberland bernois).

a. Le Centre macrobiotique de Lausanne (CML)

L'histoire de ce centre est intimement liée à celle de son fondateur qui vivant «une crise existentielle profonde et de petits problèmes de santé» quitte Lausanne en 1974 pour se rendre à Paris. Dans cette ville, il cherche à «améliorer» sa santé psychique et physique: il pratique le yoga, s'intéresse au végétarisme sous toutes ses formes, y compris celle

[1] Comme je l'ai déjà précisé, je ne l'ai pas étudié pour lui-même: il s'agit donc d'hypothèses.

du végétalisme et du crudivorisme. Un peu par hasard – parce qu'il était situé non loin de son domicile – il découvre l'Institut Tenryu, créé en 1966 par Françoise Rivière, disciple de Georges Ohsawa. Le futur créateur du centre macrobiotique lausannois y lit les ouvrages d'Ohsawa, y suit des cours et en fréquente le restaurant. Par la suite, il effectue un stage de six mois avec l'assistant du cuisinier japonais qui travaille à Tenryu. Fin 1976, il rentre à Lausanne. Un de ses projets consistant à ouvrir un restaurant macrobiotique, il décide de suivre l'Ecole des cafetiers durant trois mois.

En avril 1978, il inaugure le Centre macrobiotique de Lausanne (CML) dans le quartier du Rôtillon, à la ruelle de Bourg. Le centre y organise des séminaires, des cours de cuisine, un lieu de stockage et de vente de produits ainsi que, comme prévu, un restaurant. Pendant dix-huit mois, le fondateur du CML installe un stand dans la vieille ville lausannoise, rue de Bourg, sur lequel il présente des légumes biologiques, un grand choix de céréales – «le plus grand choix de Lausanne, qui n'y connaissait rien à cette époque» précise-t-il – et du tofu fabriqué par ses soins. Sur commande régulière de certains adhérents, le CML envoie également par poste des paquets de légumes et de céréales. Le directeur du centre propose aussi des consultations de santé en privé. Enfin, il publie des feuilles d'information sur les activités du Centre (*Ruelle Info*), bientôt transformées en une revue *Delta, journal macrobiotique suisse*: «Pourquoi ce titre?... Il s'agissait avant tout de trouver un titre compréhensif dans nos trois langues nationales, allemand, français et italien. Delta remplit cette première condition. De plus la lettre delta correspond, selon la kabbale, au nombre 3. Le triangle, forme géométrique simple à 3 côtés, suggère les trois parties de la Suisse reliée aux trois cultures de nos grands voisins, l'Allemagne, l'Italie et la France. Et enfin, [dessinés à la suite du sous-titre] deux triangles, l'un sur la pointe, l'autre sur sa base, symbolisent le yin et le yang, clef de la compréhension de l'Ordre de l'Univers.» (CML 1978: *Delta*, 1, p. 6).

Le journal est tiré à mille exemplaires vendus au CML, au Centre de Genève et dans certains magasins de produits macrobiotiques. Cinquante numéros sont écoulés par abonnement. Dès le numéro 2, le titre et la présentation du journal se modifient pour s'abréger finalement en *djim* puis *djin* pour des raisons que l'auteur explique dans son éditorial. La première abréviation renvoie au terme de bon ou mauvais démon tandis que la seconde réfère à un terme chinois qui, d'après l'auteur, figure dans un grand nombre de divinités japonaises.

Pour donner un plus grand rayonnement à la macrobiotique suisse, le directeur du CML organise un séminaire international avec Michio Kushi. Il a lieu en juillet 1979, à Vaumarcus (canton de Neuchâtel), une région que l'organisateur connaît bien pour y avoir passé son enfance. Le programme du séminaire se compose des conférences de spécialistes de la macrobiotique, d'activités corporelles et spirituelles (do-in, shiatsu, tai-chi, yoga, réflexologie) et de cours de cuisine. Les participants peuvent suivre des consultations de santé privées organisées par des spécialisles comme Kushi. Un deuxième séminaire, réunissant d'autres spécialistes de la macrobiotique en sus des conférenciers de l'année précédente, a lieu en juillet 1980. Il faut attendre 1984 pour que les séminaires internationaux d'été reprennent en Suisse, à La Lenk.

– *Contact et liens du CML*

Le fondateur du CML réunit aussi lors de trois rencontres (octobre 1978, 1980 et 1990), des représentants de certains segments naissants de la macrobiotique suisse: des propriétaires romands de magasins «diététiques», un importateur chaux-de-fonnier de produits «biologiques» et japonais, le responsable du centre de Genève, une interprète travaillant à l'ONU et l'organisatrice d'une association culturelle genevoise (l'Artimon). En 1980, le fondateur du centre genevois, celui du centre bernois et le directeur du CML fondent une société d'importation de produits japonais, *Swiss macrobiotic*.

Outre les clients du magasin et du marché, les élèves assistant à des cours et les patients se rendant à des consultations de santé, le CML entretient aussi des liens avec les représentants français de la macrobiotique, ainsi qu'avec la société belge Lima qui diffuse des produits macrobiotiques. Des liens sont aussi établis avec un couple franco-belge qui a traduit les conférences de Kushi pendant les premières années de ses séjours en Europe. Après avoir rédigé un ouvrage sur la macrobiotique (Simon 1979), le fondateur du CML ouvre en 1980 à la rue de Bourg un restaurant, le BI-O. Plusieurs collaborateurs du CML veulent réaliser leurs propres projets, et son responsable abandonne certaines de ses activités. Le 30 juin 1981, il ferme le restaurant suite à des difficultés de personnel, et se remet à travailler comme architecte spécialisé dans la bio-construction[1].

[1] Celle-ci utilise de préférence des matériaux considérés comme «naturels» (bois, pierre, etc.) et «écologiques» (certaines peintures), tente d'économiser de l'énergie en installant par exemple des chauffages solaires et essaie de tenir compte des «courants telluriques»

b. Le Grain d'Or et la Moisson: les débuts de la macrobiotique à Genève

Après avoir découvert la macrobiotique à Paris dans des circonstances analogues à celles qu'a connues le responsable lausannois du CML, le premier organisateur du segment du réseau macrobiotique de Genève quitte son poste de directeur d'une grande entreprise internationale de produits cosmétiques pour cultiver des légumes «biologiques» dans la campagne genevoise. Peu après, en 1978, il ouvre un magasin de produits macrobiotiques qu'il nomme le Grain d'or, dans lequel il organise également des cours de cuisine macrobiotique et une petite table d'hôte. Il reçoit et soutient différentes personnes malades qui cherchent dans la macrobiotique des moyens de guérison.

La macrobiotique compte déjà quelques sympathisants à Genève, dont un groupe de vingt à vingt-cinq personnes qui s'est formé après une conférence que René Levy, autre continuateur fidèle d'Ohsawa, a donné à Genève en 1971.

Après avoir ouvert en 1980 la Moisson, restaurant qui jouxte le Grain d'Or, le fondateur de ces établissements part aux Etats-Unis pour visiter différents centres macrobiotiques. La gestion du restaurant est alors assurée par les quatre membres de la société anonyme (SAM SA) que le responsable genevois a fondée avant de partir. De nombreux tiraillements étant apparus entre les associés, le fondateur du premier segment du réseau genevois de la macrobiotique suisse vend la Moisson, fin 1981, à des propriétaires qui la transforment en un établissement conventionnel. Il remet ensuite le magasin à une personne qui ne continue pas à en faire un lieu d'information.

– Le centre de la rue Dassier, le centre macrobiotique genevois et le magasin Infiny

Parmi les personnes qui suivent les cours de cuisine et qui gravitent autour du Grain d'or et de la Moisson, nombreuses sont celles qui souhaitent continuer à se rencontrer, à échanger des informations et à suivre des cours de cuisine. Ils ouvrent un centre de rencontres à la rue Dassier, auquel le premier fondateur du segment genevois participe pendant quelque temps. Cependant, en désaccord avec certains de ceux qui s'y rendent, il coupe les ponts avec toutes les structures macrobiotiques organisées.

---

lors de l'orientation et de l'implantation du bâtiment.

Le centre de la rue Dassier, ouvert à la fin de l'année 1981, propose une table d'hôte, un petit stock de produits et un local dans lequel sont donnés des cours de cuisine, de diagnostic et de shiatsu ainsi que des «consultations de santé». Il fonctionne dans un premier appartement que ses locataires doivent bientôt quitter car ils occupent un logement qui ne correspond pas à un local commercial. Les cours de cuisine continuent aussi au magasin du Grain d'or pour être abandonnés par la suite, le propriétaire estimant que les élèves ne s'approvisionnent pas suffisamment dans son établissement.

Une sympathisante de la macrobiotique prête un appartement qui se situe à nouveau à la rue Dassier. A l'équipe d'origine s'ajoutent deux anciens collaborateurs du centre macrobiotique lausannois (CML). Les activités se poursuivent jusqu'au moment où des rivalités et des conflits apparaissent. Dès ce moment, ce segment de la macrobiotique, se scinde en deux sous-segments.

Le premier segment est dirigé par un couple (François et Sosoa, voir chapitre IV) qui donne des cours de cuisine à son domicile, aidé de quelques amis. Ces cours sont à l'origine de la constitution du Centre macrobiotique de Genève le Grain de Vie.

Le second segment est organisé par un groupe d'amis qui ouvrent un magasin à Cologny, dans la campagne genevoise. Le magasin est nommé *Infiny* comme en écho à *Infinity* qui s'est ouvert à Berne. Au magasin, s'ajoutent deux salles très spacieuses dans lesquelles les membres de l'équipe proposent des cours de cuisine, de yoga, de shiatsu et de méditation.

D'autres cours sont également organisés dans les villas des alentours: «A cette époque, il y avait donc deux genres de macrobiotique: une macrobiotique "rive gauche" proposée par le centre de Carouge (actuellement le Grain de Vie) qui donne des cours à des prix très abordables et une macrobiotique "rive droite" aux prix plus élevés, diffusée par le magasin de Cologny[1]. Mais cette fois-ci il n'y a plus de polémiques entre les deux groupes (souligne la responsable d'*Infiny*); il n'y a que deux façons de présenter la macrobiotique. Cologny s'efforce d'adopter une attitude ouverte, de présenter la macrobiotique

[1] Les deux centres se trouvent en fait situés sur la même rive (gauche) du lac! L'expression utilisée permet d'opposer deux communes, celle de Carouge, perçue comme plus populaire, et celle de Cologny, considérée comme regroupant une majorité d'habitants fortunés. Le centre du Grain de Vie est néanmoins situé dans une zone de villas relativement cossues.

de façon très "diplomatique" dans des milieux divers et souvent assez aisés et distingués.»

Le sous-segment de Cologny entretient également des contacts avec des fonctionnaires de l'ONU qui ont fondé, en 1985, la Société internationale macrobiotique de Genève. Cette dernière a été admise parmi les associations qui appartiennent au Comité Culturel des Nations Unies. Au sein du segment du réseau genevois et suisse de la macrobiotique, cette association constitue un petit segment qui concerne principalement les fonctionnaires de l'ONU, intéressés par la macrobiotique. Il ne s'agit pas d'un sous-segment du réseau, puisqu'il a été fondé indépendamment de la Moisson et du Grain d'or, le premier segment genevois ainsi que nous l'avons vu. De temps à autres, dans une petite salle du Palais des Nations, une des animatrices de l'association invite des conférenciers à présenter leur point de vue. C'est dans ce cadre que j'ai par exemple entendu en 1988, un conférencier traiter de «l'influence de l'alimentation sur le sida et les maladies de dégénérescence». Ce conférencier est responsable d'une petite antenne macrobiotique en Valais (un segment du réseau macrobiotique suisse): il donne quelques consultations, des conférences et des conseils en matière de santé et d'alimentation.

Pendant quelques mois, le groupe de Cologny a également mené différentes actions de sensibilisation à la macrobiotique en France, à l'hôpital de Saint-Julien-en-Genevois, avec l'autorisation de deux de ses médecins-chefs. Ils ont par exemple créé un menu «alternatif-macrobiotique» pour les patients qui le désiraient.

Le magasin de Cologny fonctionne durant une année et demie (printemps 1984-été 1985). L'activité se solde par de lourdes pertes: ses fondateurs manquent d'expérience dans la gestion. Le magasin est géré pendant deux ans par l'ancien propriétaire du Grain d'or, qui l'abandonne à son tour. Il finit par être transformé en magasin Biona.

Avec l'aide d'une de ses amies, diététicienne de formation, une des animatrices du Groupe de Cologny, continue à donner des cours de cuisine privés. Les deux animatrices souhaitent enseigner ce qu'elles appellent le *gourmet food*, c'est-à-dire une alimentation fondée sur des recettes conventionnelles empruntées à la cuisine française, mais surtout italienne, espagnole et japonaise, dans lesquelles elles introduisent les principes et les produits macrobiotiques. Comme à l'époque du magasin *Infiny*, les animatrices des cours de cuisine avouent chercher à toucher un public aisé de femmes qui veulent faire découvrir sans heurt la macrobiotique à leur famille. C'est pourquoi la macrobiotique présentée

est très yin, laissant une large place aux couleurs apportées par les légumes. Cette importance accordée aux végétaux et aux forces yin, doublée d'une grande liberté prise à l'égard des recettes traditionnelles macrobiotiques, contribue à différencier les cours se déroulant à Cologny de ceux qu'offre le Grain de vie. L'intérêt marqué que les deux animatrices portent à certains produits de la mer les lie aussi à une ancienne propriétaire de deux restaurants végétariens qui a actuellement ouvert une petite arcade – Atlantica – dévolue à la vente et à des cours concernant les algues.

Actuellement à Genève (1996), les personnes intéressées par la macrobiotique se rendent principalement au Grain de Vie et à l'épicerie qui lui est indirectement rattachée. Ces deux établissements constituent désormais le segment le plus important du réseau macrobiotique genevois, les cours de Cologny étant deveous relativement épisodiques et fréquentés par une minorité de personnes.

d. De Sesam à Kiental

Le réseau bernois de la macrobiotique a, entre autres, été organisé par un ancien instituteur qui a découvert la macrobiotique aux Etats-Unis en 1972. De retour en Suisse en 1978–1979, il travaille au Centre macrobiotique lausannois (CML) dont il a entendu parler lorsqu'il cherchait à poursuivre sa formation macrobiotique. En 1979, il suit la formation macrobiotique que dispense l'Institut Kushi de Londres, puis il rentre à Berne en 1980, date à laquelle il ouvre le *Sesam*, qui fonctionne pendant sept ans comme restaurant, mais aussi comme centre macrobiotique où ont lieu des conférences et la vente de tofu produit par ses soins.

Avec deux autres collaborateurs, le responsable du réseau bernois de la macrobiotique ouvre un dépôt de produits macrobiotiques intitulé *Infinity*. Dès 1984, il organise des séminaires d'été qui ont lieu à La Lenk, jusqu'en 1987. En 1985, il achète, avec six autres personnes, un ancien hôtel situé à Kiental et y fonde le *Kushi Institute of Switzerland*.

Durant les années 1987–1988, *Sesam* et *Infinity* ploient sous les difficultés financières. Le restaurant est alors remis tandis que la vente de produits est poursuivie par *Terra sana*, une organisation vendant des produits «biologiques» et macrobiotiques, ainsi qu'au *Chornstube*, un magasin bernois. Une autre personne reprend la production de tofu dans sa *Tofurei*, à Früttigen, tandis qu'une autre encore (Johan, voir chapitre IV) fonde *Macro*, une revue destinée aux adhérents suisses à la macrobiotique et donne des cours de fabrication du miso.

Actuellement, l'essentiel de l'activité macrobiotique suisse alémanique se concentre au centre de Kiental qui emploie trente personnes (1991) et offre des cours intensifs de cuisine, de shiatsu et diverses autres activités destinées «à développer le bien-être du corps et de l'esprit». L'Institut de Kiental propose également une formation complète d'enseignant de la macrobiotique.

Selon son directeur, l'insertion de l'Institut dans le village s'est faite sans problème: «Au début les villageois ont eu peur: ils nous prenaient pour une secte. Puis nous avons organisé plusieurs journées portes ouvertes pour qu'ils puissent visiter les lieux. Ensuite, nous les avons invités à suivre gratuitement des cours de shiatsu spécialement préparés pour eux. Cela a très bien marché et nous avons même dû prévoir des séances supplémentaires.»

Par ailleurs, l'Institut possède une piscine ouverte au public et dans laquelle les habitants de la localité viennent se baigner. Enfin, cet institut constitue une source indirecte de revenus (épicerie, souvenirs, etc.) pour les commerçants du village et pour ceux qui logent les étudiants en été lorsque l'Institut n'arrive plus à les héberger.

Jusqu'en 1989, l'Institut portait l'étiquette de Michio Kushi. Depuis, une certaine distance a été prise par rapport au maître et les activités d'enseignement sont organisées sans tenir compte des directives du centre principal de Boston. Le directeur de l'Institut de Kiental donne également une autre raison: «Même si les maîtres et les enseignants sont des présences importantes pour guider l'élève, les Européens en supportent moins bien l'idée; ils n'aiment pas les gourous, ils ne veulent pas suivre une personne, ils désirent plus d'ouverture et veulent choisir librement. Nous avons alors transformé l'Institut Kushi en *IMI* (*International Macrobiotic Institut*). Ainsi espérons-nous attirer un plus grand public. Cela ne signifie pas pour autant que nous sommes brouillés avec Monsieur Kushi que nous continuerons à inviter ici». Par ailleurs, l'*IMI* est associé avec le *Nova Institute*, installé dans le Colorado. Les directeurs des deux Instituts favorisent les échanges d'étudiants et d'enseignants. En Europe, l'Institut envoie régulièrement des représentants aux différents congrès internationaux organisés par Michio Kushi. En 1989, le congrès a eu lieu à Kiental, en 1990 à Londres, en 1991 à Berlin. En 1992, il devait se dérouler dans l'ex-Yougoslavie, mais, en raison de la guerre, il a de nouveau été organisé à Kiental. Outre ses relations internationales, l'IMI appartient à l'Association macrobiotique suisse qui organise des rencontres entre ses différents membres, notamment entre le rédacteur de *Macro*, les

représentants des groupes zurichois et bâlois (deux groupes peu développés), le centre macrobiotique de Genève et les propriétaires de l'Hôtel Balance en Valais, autre lieu d'apprentissage de la gastronomie et des pratiques macrobiotiques.

Les séminaires de Vaumarcus puis ceux de La Lenk ne constituent pas des segments du réseau macrobiotique suisse ni des sous-segments des centres dont ils émanaient (le Centre macrobiotique de Lausanne pour Vaumarcus et l'Institut Kushi de Kiental pour La Lenk). Ils ressemblent de préférence à un «dispositif d'action» comme celui que j'ai déjà mentionné à propos du salon Solvita dans le réseau végétarien.

Actuellement, c'est autour du Grain de Vie (Genève), de l'IMI (Kiental) et de l'Hôtel Balance (Valais) que se développent les trois segments principaux de la macrobiotique suisse. Le Grain de vie peut être à la fois considéré comme un segment du réseau de la macrobiotique suisse et comme un sous-segment du réseau genevois né de la segmentation du Centre de la rue Dassier (actuellement disparu); dans ce cas, il se différencie de l'autre sous-segment genevois de Cologny.

En 1993, quinze ans après ses premières actions dans le réseau alternatif, le fondateur de l'ancien centre macrobiotique genevois et de la Moisson, a renoué avec la pratique associative en présidant le comité *One peaceful World* (COPW Suisse) que M. et A. Kushi dirigent sur le plan international. Avec les responsables du Grain de vie, il publie un bulletin d'information et organise des «fêtes de la paix». En décembre 1995, il a également repris, avec son épouse et une connaissance, la vente de produits macrobiotiques que le Grain de vie lui a confiée lors de sa restructuration (le centre n'assume plus la vente de produits mais continue d'organiser des cours, des stages et une table d'hôtes). Ainsi, en l'espace d'une quinzaine d'années et grâce à une association étroite avec le Grain de vie, un important segment du réseau macrobiotique renaît de ses cendres.

e. L'homogénéité du réseau macrobiotique

Le réseau macrobiotique suisse, dont les segments et les sous-segments sont certes multiples, apparaît pourtant comme plus homogène que le réseau végétarien. Même quand deux centres (le Grain de Vie et *Infiny*/le Groupe de Cologny) coexistent et revendiquent certaines différences – comme cela a été le cas à Genève, entre 1981 et 1985, puis, dans une moindre mesure actuellement – les concepts de base et les pratiques se ressemblent indubitablement.

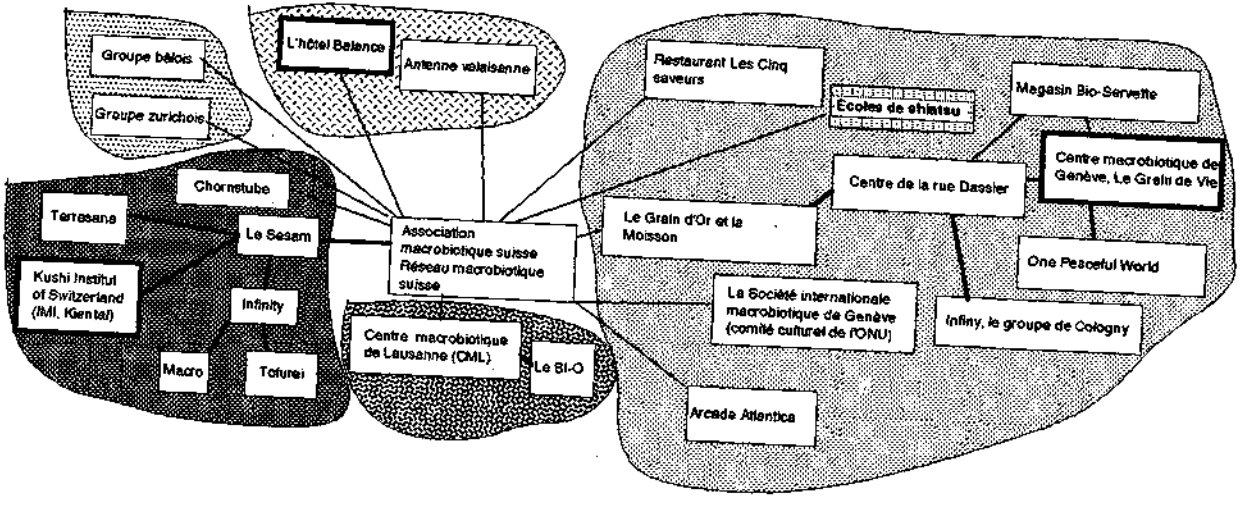
Les segments ne sont pas aussi diversifiés que dans le végétarisme et entretiennent moins de liens avec le réseau de l'alimentation alternative en général, notamment parce que les pratiques macrobiotiques sont fondées sur un enseignement relativement unifié. Si les responsables des centres genevois et bernois se voient rarement, parce qu'ils sont éloignés géographiquement et qu'ils ne parlent pas la même langue, ils se rencontrent parfois dans certains stages ou conférences organisés dans l'un ou l'autre des centres ou à l'étranger et en tout cas une fois par année (au moment de l'assemblée de l'Association macrobiotique suisse). Ils proposent en outre des activités presque interchangeables.

Dans les centres macrobiotiques, l'enseignement demeure très imprégné du maître Michio Kushi. La personnalité des animateurs prend en conséquence moins d'importance, sauf en ce qui concerne la solidité et la pérennité de la gestion des établissements, et même si l'on peut constater une autonomie progressive de chaque centre après cinq à dix ans de fonctionnement. Comme nous l'avons vu, l'Institut macrobiotique de Kiental a récemment transformé son appellation, en supprimant ce qui réfère à Kushi. Les centres genevois n'ont jamais porté le label Kushi mais en ont diffusé et diffusent encore l'enseignement sans toutefois accorder une importance démesurée au maître-fondateur. Cette autonomie comporte cependant des limites: un enseignement qui s'écarte trop des principes de base est relativement vite considéré par les responsables des autres centres comme ne relevant plus de la macrobiotique. C'est, dans une certaine mesure, le reproche adressé au groupe de Cologny et à la responsable d'Atlantica qui diffuse l'enseignement consacré aux algues, critiquée à la fois par ses anciens collègues végétariens et par ses amis macrobiotiques.

Le réseau macrobiotique est également plus homogène parce qu'il n'entretient pas (ou très peu) de relations avec certains segments qui s'incluent, au contraire, dans le réseau végétarien. Ainsi rares sont les adhérents macrobiotiques qui militent pour les droits des animaux. Le champ des pratiques macrobiotiques se restreint aussi au niveau des thérapeutes consultés. Dans le réseau de l'alimentation et de la santé alternatives, quelques thérapeutes seulement se réclament d'une formation macrobiotique.

La fréquence et la durée des relations entre les membres des segments du réseau macrobiotique sont, comme celles de leurs homologues végétariens, difficiles à calculer. Leur fréquence peut être importante pendant la durée d'un stage (concentrée sur quelques jours ou semaines) ou d'un cours (dix séances au rythme d'une par semaine), puis devenir

Le réseau macrobiotique suisse et ses principaux segments et *sous-segments*



Légende

- segment genevois
- segment bernois
- segment lausannois
- segment valaisan
- segments bâlois et zurichois
- Segment principal
- Segment du réseau
- sous-segment du *réseau*
- sous-segment de la *santé alternative plus que du réseau macrobiotique*

beaucoup plus ponctuelles, réactivées à l'occasion de conférences, d'ateliers ou de rencontres dans le magasin du Centre. Certains informateurs expliquent reprendre plusieurs fois la même série de cours pour affiner leurs connaissances de la macrobiotique, mais aussi pour demeurer en contact avec les animateurs et d'autres pratiquants.

Malgré l'homogénéité de l'enseignement et sa concentration en quelques lieux reconnus, la densité des segments (ou sous-segments) est plus importante que celles du réseau ou des segments eux-mêmes. Les membres du réseau se rencontrent évidemment plus souvent dans les centres situés dans leur région d'habitation respective que, tous ensemble, à l'occasion de grandes réunions. Celles-ci sont cependant plus fréquentes que dans le réseau végétarien. Ainsi, à l'exception d'un seul, n'ai-je jamais entendu un informateur végétarien mentionner sa participation à une réunion d'envergure nationale ou internationale. Exception faite aussi du camping naturiste de Thielle qui réunit de manière informelle des végétariens suisses alémaniques et romands, la pratique des camps d'été réunissant des membres de plusieurs cantons ou plusieurs pays n'existent pas chez les végétariens que j'ai interviewés[1]. En revanche, il n'est pas rare que des informateurs macrobiotiques aient participé pendant un, voire plusieurs étés successifs, aux réunions organisées à La Lenk ou en France.

Globalement le réseau végétarien et le réseau macrobiotique diffèrent par plusieurs points: entre autres par leur portée, leur structure et leur modes d'affiliation. Par rapport à d'autres réseaux alternatifs, on peut les considérer comme étant peu orientés vers une action politique. Comme le disent Spinatsch et Chilvers (1989) à propos des réseaux du Nouvel Age, les réseaux végétariens et macrobiotiques sont plutôt «autocentrés» et n'essayent pas d'occuper une place sur la scène politique, sauf par quelques petites actions épisodiques et de faible envergure (pétitions contre la «vivisection» ou pour la création d'un centre de santé préventive, etc.).

4. Intersections entre les réseaux

a. Sur le plan institutionnel

Peu d'intersections existent sur le plan institutionnel entre les divers points d'implantation du réseau végétarien (la SVG/SVR, la Fondation Soleil, les autres associations, les centres de stage, les restaurants, les

[1] Elle existe en revanche dans d'autres pays, notamment en Angleterre et en Allemagne.

Caractéristiquee du réseau végétarien et du réseau mecrobiotique

	Réseau végétarien	Réseau macrobiotique
Portée	genevoise et romande	suisse et internationale
Structure	fragmentée nombreux segments densité importante dans les sous-segments peu de connexion interne plusieurs liens avec l'alimentation alternative diversité des liens	fragmentée et homogène nombreux segments et sous-segments densité importante dans les sous-segments nombreuses connexions internes peu de liens avec l'elimentation alternative unité des liens
Affiliation	affiliation fluide et liens fluctuants relations peu hiérachisées liens symétriques et égalitaires *leaders*	affiliation stable et liens compacts relations souvent hiérachisées liens souvent asymétriques et inégalitaires maîtres

thérapeutes, etc.). Dans le réseau macrobiotique, ces intersections sont en revanche plus nombreuses: les différents responsables des points d'implantation en Suisse se rencontrent de temps à autres. Entre les centres macrobiotiques et les associations végétariennes, les intersections sont extrêmement rares. Une des responsables du Grain de Vie a été une fois invitée par la Fondation Soleil à donner une conférence sur la nourriture macrobiotique des enfants, mais l'expérience ne s'est pas renouvelée, et, surtout, l'échange n'a pas été symétrique. L'imperméabilité est en revanche beaucoup moins grande à l'échelle des pratiquants qui peuvent participer à différents segments et sous-segments du réseau et adhérer à plusieurs systèmes alimentaires.

b. Entre les adhérents

– Passages et déplacements

Les végétariens et les disciples de la macrobiotique s'attachent généralement à un réseau particulier, mais circulent aussi entre les divers segments d'un même réseau ou de réseaux différents. Beaucoup

suivent des cours ou des stages en de multiples points du réseau de l'alimentation alternative et, en particulier, de ses segments macrobiotiques et végétariens.

Les personnes qui participent de plusieurs segments et sous-segments établissent des liens entre eux, mais ne peuvent être qualifiées de médiatrices, car elles transmettent de l'information élaborée dans les différents segments ou sous-segments plus qu'elles ne négocient ou arbitrent des relations. Certaines personnes font circuler l'information du simple fait qu'elles participent, momentanément et à des degrés divers, à différents segments ou sous-segments, d'autres parce qu'elles occupent, provisoirement, une position centrale (par exemple les personnes qui ont présidé la SVG/SVR). Quelques personnes permettent aussi, à titre individuel, de nouer des contacts avec des réseaux étrangers.

Les échanges et les déplacements ne sont cependant ni systématiques ni symétriques. J'ai par exemple plus souvent croisé des adhérents à la macrobiotique à une manifestation organisée par la SVG/SVR que des végétariens participant à un stage macrobiotique. Cette asymétrie ne relève pas de la plus ou moins grande ouverture d'esprit des informateurs rencontrés, mais du fonctionnement des associations concernées. Au contraire de la SVG/SVR qui favorise les rencontres de courte durée, le centre macrobiotique genevois organise par exemple peu de manifestions uniques, mais des week-ends ou des séries de cours qui exigent des élèves plus qu'une participation occasionnelle.

Finalement, les passages d'un segment ou sous-segment à un autre s'opèrent de façon très ponctuelle: à l'exception de ceux qui cherchent à renouveler globalement leurs démarches alimentaires, ils peuvent être fréquents sans nécessairement beaucoup influencer la pratique quotidienne des informateurs.

- La nature des liens

Entre les membres du réseau végétarien, les relations sont généralement symétriques et égalitaires. A l'exception des thérapeutes et de certaines personnes qui jouent un rôle important dans la formation et l'organisation des segments, comme le Dr Schaller pour la Fondation Soleil, peu d'individus bénéficient d'une force charismatique et d'un savoir spécifique suffisamment importants pour être d'emblée placés dans un cadre différent de relations, impliquant une certaine asymétrie. Les informateurs viennent par exemple écouter ou consulter un médecin qui les conseille; ils ne lui rendent en échange que de l'argent (prix

d'entrée de la conférence ou coût de la visite dans le cas d'une consultation privée) et le poids de leur confiance, voire de leur témoignage dans certains cas. Ils n'en font pas des maîtres pour autant.

Entre les membres du réseau macrobiotique, les relations sont plus hiérarchisées, puisqu'il s'agit d'associations reposant sur un enseignement structuré qui comporte différents niveaux de connaissances. Un adhérent qui a suivi toute la formation dispensée par un institut macrobiotique Kushi (ou par l'*IMI* de Kiental) disposera d'un capital d'informations et d'un capital symbolique qui le fera reconnaître – au sein du réseau ou du segment de réseau – comme plus perfectionné que ses pairs. Il pourra en conséquence se présenter ou être tenu pour un maître.

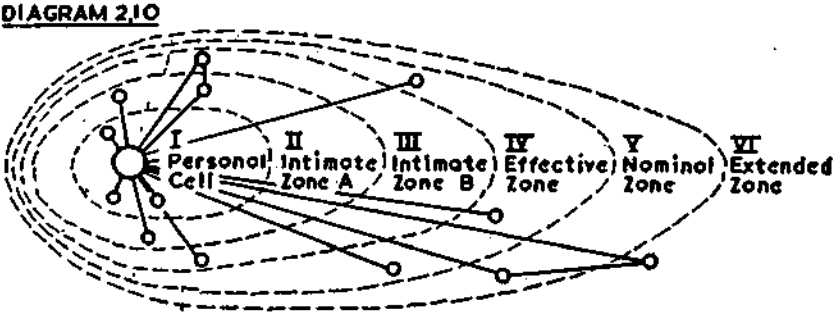
5. Mode d'insertion et réseau personnel des adhérents

Chaque informateur s'inscrit à sa façon dans le vaste réseau de l'alimentation alternative comme dans ses segments et sous-segments. Au-delà de cette diversité, un certain nombre de constantes apparaissent, notamment dans les processus d'affiliation, d'appartenance et de référence.

a. Le réseau d'ego

Si l'on se réfère à la schématisation du réseau d'un individu que propose Jeremy Boissevain (1974: 47, reproduit ci-dessous), on peut

DIAGRAM 2.10



constater que, chez les végétariens et les partisans de la macrobiotique, tout ou partie du réseau personnel d'ego est affecté par son mode d'alimentation et de vie et est mêlé au réseau spécifique du végétarisme et/ou de la macrobiotique. Rappelons qu'il s'agit ici du réseau tel qu'il est perçu par ego et non pas par son entourage que je n'ai en principe pas interrogé, m'étant limitée à la famille nucléaire et à quelques proches qui appartenaient aussi au réseau végétarien ou macrobiotique.

La cellule personnelle (zone I) constituée de la famille et des amis les plus proches, personnes avec lesquelles ego entre en relations tant sur le plan affectif qu'instrumental, représente la zone la plus touchée par le réseau végétarien ou macrobiotique. Il en va de même pour la zone des proches (II), composée des personnes souvent côtoyées. Les végétariens et les adhérents à la macrobiotique essaient de faire partager à tous les membres de la famille nucléaire les mêmes préoccupations alimentaires, sanitaires, éthiques et philosophiques. Ils tentent aussi d'étendre leur influence sur la famille élargie dont ils se distancient si elle s'y montre insensible. Progressivement, ils remodèlent leurs relations amicales, rejetant une grande partie de celles qui ne les relient pas à leurs nouvelles pratiques et au réseau végétarien ou macrobiotique.

La zone III qui regroupe les personnes auxquelles ego porte un attachement distant est moins influencée par les pratiques végétariennes ou macrobiotiques. Les informateurs s'arrangent en effet pour limiter les contacts avec cette catégorie de personnes.

La zone IV des relations instrumentales qui correspond souvent à celle du travail est diversement affectée par le réseau végétarien ou macrobiotique. Dans la plupart des cas, les informateurs exercent une activité professionnelle extérieure au réseau végétarien ou macrobiotique et ne cherchent guère à s'investir affectivement dans leur milieu professionnel: ils évitent de participer à des réunions festives en compagnie de leur collègues pour ne pas avoir besoin d'expliquer ou de justifier leurs pratiques alimentaires. Dans le cas où les pratiquants du végétarisme et de la macrobiotique ont changé de métier pour exercer une activité professionnelle à l'intérieur du réseau de l'alimentation alternative, la zone des relations instrumentales s'apparente à la zone des proches (II), voire à celle des amis les plus proches.

La zone nominale V (celle des personnes qu'ego ne connaît guère que de nom, avec lesquelles il entre peu en contact et ne se sent pas lié) et la zone étendue VI (celle des personnes qu'ego a rencontrées mais qui, elles, ne se souviennent pas forcément de lui) peuvent correspondre à des ensembles de végétariens ou de pratiquants de la macrobiotique que

les informateurs ne connaissent pas ou peu mais avec lesquels ils se sentent symboliquement liés par la même recherche de santé et d'absolu. Même très peu activés, ces liens permettent d'entretenir un sentiment de référence à une sorte de communauté idéale.

Enfin, le réseau potentiel ou souhaité (analysé par Katz, voir Mitchell 1969: 26), pourrait recouvrir tous les liens que les informateurs espèrent développer dans le cadre du réseau végétarien ou macrobiotique, ou dans celui encore plus vaste de l'alimentation alternative.

b. Diversité des liens et surdétermination

Les végétariens et les sympathisants de la macrobiotique vivent dans une société complexe, agissent et sont perçus dans plusieurs champs de celle-ci. Des spécialistes du réseau comme Mitchell (1969) et Boissevain (1974) diraient qu'ils jouent divers rôles et entretiennent des relations très différentes dans les différentes zones de leur réseau personnel: rapports familiaux, relations de loisir, activités professionnelles. En revanche, selon la théorie de l'habitus, les agents sociaux ne sont pas des acteurs qui jouent, plus ou moins librement, des rôles indépendants les uns des autres. L'habitus agit au contraire sur chaque comportement, les reliant plus ou moins inconsciemment les uns avec les autres. Dans le cas des végétariens et des adhérents à la macrobiotique, cet aspect unificateur de l'habitus semble d'ailleurs prendre une grande importance. Ainsi avons-nous vu que plusieurs zones du réseau personnel se modifient sous l'influence du changement de pratiques alimentaires, sanitaires, éthiques et philosophiques. Ces pratiques induisent progressivement de nouvelles manières d'être et d'agir, une autre forme d'habitus, qui informent globalement le mode de vie des informateurs. L'expérience du végétarisme ou de la macrobiotique agit petit à petit comme un filtre qui oblige les adhérents à ces régimes et modes de vie à se percevoir et à percevoir les autres différemment.

Si le champ d'action des informateurs tend à se resserrer autour de la pratique végétarienne ou macrobiotique, il n'en demeure pas moins que même quelqu'un proche d'ego ne le connaît pas dans toutes ses activités.

Avec un ami végétarien ou macrobiotique, ego (lui-même végétarien ou macrobiotique) peut passer des soirées récréatives, se rendre à des conférences sur le Nouvel Age ou sur l'Ordre de l'univers, prendre des cours de cuisine, faire du sport, connaître les mêmes médecins homéopathes ou les mêmes thérapeutes «parallèles», fréquenter des magasins «diététiques», envoyer ses enfants dans la même école

alternative, participer à différents événements de la vie familiale, partir en vacances... en somme partager beaucoup de choses. Il n'est cependant que rarement présent dans toutes les sphères d'activité, notamment dans le monde professionnel.

D'un côté, beaucoup de végétariens et d'adhérents à la macrobiotique entretiennent donc des relations multidimensionnelles ou surdéterminées[1]: la plus grande partie de leurs relations sociales ont tendance à être fondées sur le partage de plusieurs activités (culturelles, sportives, religieuses ou spirituelles, éducatives, etc.). Ils se lient de préférence avec les personnes qu'ils rencontrent au sein du ou des mêmes segments du réseau végétarien ou macrobiotique. La «multidimensionnalité» de ces liens n'est pas pour autant assimilable à celle qui apparaît comme presque totale dans une petite communauté d'interconnaissance, qu'elle soit située ici (pensons aux communautés alternatives qu'ont notamment étudiées Danièle Léger et Bertrand Hervieux 1983) ou ailleurs dans des sociétés dites simples (*small-scale societies*).

D'un autre côté, certaines relations – entre autres professionnelles – demeurent presque toujours unidimensionnelles et ne se voient attribuer qu'une valeur instrumentale. Les affiliations et les références des végétariens et des pratiquants de la macrobiotique diffèrent de celles de leurs collègues, de tous ceux qui ne vivent pas comme eux.

c. Affiliations, appartenances et références

Pour analyser le processus d'identification et l'identité des informateurs, je m'attacherai à définir comment se construisent leurs affiliations, leur sentiment d'appartenance et leurs références.

Les affiliations et le sentiment d'appartenance renvoient à une collectivité considérée sur le plan concret. Les affiliations (*membership*) correspondent à des adhésions, à la reconnaissance d'un lien avec un groupe ou une association. C'est par exemple le cas des informateurs qui sont inscrits comme membres d'une association. Le sentiment d'appartenance ne se concrétise pas toujours par une affiliation mais il se rapporte à l'insertion des personnes dans leur environnement social

---

[1] En référence aux travaux de Max Gluckman (par exemple 1964 et 1975) et de Bruce Kapferer (1969) qui définissent une relation surdéterminée comme ayant plus d'une fonction, Ulf Hannerz (1983: 233) traduit le terme de *multiplexity* par surdétermination. Jacques Katuszewski et Ruwen Ogien (1981) traduisent le terme par l'adjectif multidimensionnel.

quotidien et immédiat. René Gallissot (1987b: 17) montre que les références reposent sur des projections et des identifications idéelles, par exemple à une communauté religieuse, généalogique ou nationale.

– *Le refus de la catégorisation*

La plupart des végétariens et des pratiquants de la macrobiotique ne revendiquent pas une étiquette particulière ni ne souhaitent s'en voir attribuer une, car ils aspirent à transmettre une définition d'eux-mêmes et de leurs pratiques aussi nuancée que possible. Par les termes qu'ils choisissent, les disciples du végétarisme et de la macrobiotique tentent de montrer la complexité et la spécificité de leur démarche. Dans un sens, les personnes que j'ai étudiées réfutent toute catégorisation: «il n'y a pas de végétariens qui font ceci ou cela, mais des individus ayant chacun leur voie; il y a autant de végétariens que de différentes sortes de gens qui mangent "normalement"; la macrobiotique n'existe pas, chacun a sa façon de la vivre; chacun son cheminement...».

Pour les informateurs, toute catégorisation est négative puisqu'elle véhicule une image partielle de leur identité, mais aussi parce qu'elle risque de les assimiler à un groupe fermé ou «sectaire». Ainsi donnent-ils, surtout vis-à-vis d'interlocuteurs étrangers à leurs pratiques, une définition d'eux-mêmes soit très détaillée, soit très vague, ce qui revient en somme presque au même, puisqu'il s'agit avant tout d'éviter de situer leur mode d'alimentation et de vie par rapport à un groupe, à un collectif, à un «nous». Certains végétariens ou pratiquants de la macrobiotique reconnaissent toutefois former un groupe ou apprécient les formes de rencontres associatives. Il s'agit notamment de ceux qui constituent les noyaux de base d'associations telles que la SVG/SVR et la Fondation Soleil ou d'autres groupements relatifs à la macrobiotique.

Le refus de s'identifier à un groupe précis ne saurait cependant être apparenté à une absence d'affiliations et d'appartenances concrètes. Celles-ci prennent naissance dans un contexte de distanciation, de diversification et «d'informalité».

Certains informateurs énumèrent quelques-unes de leurs affiliations tout en soulignant leur indépendance et leur distance: «je cotise seulement», «je verse quelque chose mais je ne participe pas à leurs activités», «je les soutiens de loin». Ils apprécient les modes d'affiliation par cotisation qui leur permettent de recevoir de l'information (les brochures d'information de la SVG/SVR ou les documents diffusés par l'intermédiaire du réseau Résurgences, etc.), mais n'implique pas obligatoirement de regroupements et d'interactions en face à face.

D'autres, surtout les végétariens, multiplient et diversifient leurs affiliations. Ils cotisent à de nombreuses associations ou les soutiennent en achetant leur documentation. Cette diversité des affiliations, parce qu'elle ne permet pas de participer pleinement à chacune d'elles, relève probablement du même phénomène d'indépendance et de distanciation et s'apparente à un souhait d'appartenance diffuse.

Enfin, nombreux sont les végétariens (plus que les adhérents à la macrobiotique) recherchant les lieux et les associations qui offrent des échanges diversifiés, ponctuels et informels, à l'instar de ceux qui se créent lors de visites à la bibliothèque de la Fondation Soleil, lors des achats dans des coopératives et des magasins spécialisés ainsi que lors de la participation à des conférences, des cours et des stages. Cette «informalité» des appartenances s'ajoute souvent à leur diversité.

Finalement, les végétariens et les disciples de la macrobiotique ne réfutent pas un certain sentiment d'appartenance à un réseau, mais ils ne veulent pas y être affiliés ou catégorisés de façon précise.

– *Les références*

Les végétariens et les adhérents à la macrobiotique se réfèrent au réseau ou à l'un de ses segments comme à un tout. «Les végétariens sont beaucoup moins agressifs que les carnivores»; «pour nous [les pratiquants de la macrobiotique], c'est l'équilibre qui compte avant tout». En s'exprimant ainsi, les informateurs s'incluent dans un grand ensemble, une sorte de communauté symbolique reposant sur le partage d'un certain nombre de principes. Ils renvoient à des généalogies (par exemple à des ensembles d'ancêtres végétariens célèbres ou à des personnages importants de la macrobiotique) et à des systèmes philosophiques plus qu'à des appartenances instituées. Les références symboliques se placent d'ailleurs souvent dans le passé – un âge d'or révolu – ou dans le futur immédiat – le Nouvel âge, le troisième millénaire. Ce sont encore des références au Grand Tout, au cosmos, ainsi que nous l'avons vu dans les chapitres II et III. Il s'agit en somme de références situées dans un temps et un espace auxquels les informateurs ne peuvent participer qu'indirectement et symboliquement.

Ces processus de référence obéissent aussi au principe d'une logique de différenciation selon les circonstances et les interlocuteurs[1].

---

[1] Sur ce point, lire les travaux novateurs de Pierre Centlivres, aussi bien en Afghanistan (1980, 1988) qu'en Suisse (1986).

Face à d'autres «mangeurs alternatifs», les informateurs tendent à se différencier fortement et à revendiquer la spécificité de leur pratique alimentaire. Les crudivores disent des végétariens «qu'ils mangent comme les carnivores[1]» et les végétariens que «les crudivores vont trop loin et sont sectaires». Les informateurs macrobiotiques soulignent que les végétariens sont «trop yin, parce qu'ils mangent trop de légumes» tandis que les informateurs végétariens accusent les pratiquants de la macrobiotique «d'être ternes parce qu'ils ne mangent que des céréales».

En revanche, face à des personnes suivant un régime omnivore, les végétariens et les adhérents à la macrobiotique se définissent, dans un premier temps en tout cas, par rapport à ce qui les unit et les différencient en bloc. Le rapport aux omnivores et à la société globale est cependant complexe et oscille entre une volonté de différenciation d'un côté, et d'assimilation de l'autre.

6. Au sein de la société globale

a. Marginalité, intégration, récupération

Participant de la société globale comme leurs contemporains, mais quelque peu marginalisés par leur mode d'alimentation et de vie, les végétariens et les pratiquants de la macrobiotique, revendiquent cette marginalisation qui les autorise à vivre et à penser différemment des autres en même temps qu'ils souhaitent la dépasser pour grossir leurs rangs et s'imposer au plus grand nombre.

Comme je l'ai expliqué dans les chapitres II et III, les auteurs végétariens et les spécialistes de la macrobiotique utilisent le savoir et les formes du discours scientifique pour argumenter en faveur de leurs pratiques alimentaires, éthiques et philosophiques. En matière de guérison par exemple, ils reprennent partiellement certaines explications issues du savoir médical officiel (vulgarisé ou non), même si, par la suite, ils ne tirent pas des conclusions identiques sur les causes de la maladie et n'adoptent pas une même optique de soins. Ce procédé – conscient ou inconscient – leur permet de conforter les valeurs végétariennes et macrobiotiques, de justifier les principes établis ainsi que de leur donner une assise plus large. Sur le plan médical, nous avons vu qu'ils n'ont que peu recours à la médecine officielle. Ils se soumettent parfois à son contrôle et apprécient la caution indirecte

[1] De façon aussi «grasse» (à cause des sous-produits animaux et des apprêts) et aussi «morte» (à cause de la cuisson).

qu'ils en retirent si les spécialistes les considèrent en bonne santé ou sont étonnés par leur guérison.

Grâce à leur intuition, à leur sensibilité pour ce qui n'est pas visible ou démontrable immédiatement, forts de leur expériences pratiques et de leur savoir spécifique, les végétariens et les disciples de la macrobiotique pensent avoir accès à ce que les scientifiques ne peuvent pas ou ne veulent pas observer: par exemple les phénomènes vibratoires. Grâce à ceux-ci les végétariens crudivores expliquent «la vitalité» et «l'aura» que dégage un aliment de culture «biologique» consommé cru; pour les partisans de la macrobiotique, ces phénomènes vibratoires représentent une circulation «d'énergies subtiles» comme le yin et le yang.

Sur plan alimentaire, les informateurs se réjouissent que de nombreux restaurants introduisent des plats végétariens sur leur carte, même s'ils ne correspondent souvent pas à des menus correctement conçus dans l'optique végétarienne, mais bien plutôt à une simple suppression des produits carnés. Ils apprécient aussi que des produits spécifiques à leur régime – comme le tofu – fassent leur entrée dans les grands magasins.

A long terme, cette reconnaissance partielle dans certains secteurs de la société globale devrait favoriser l'essor de leur pratique. Dans un sens, les végétariens et les partisans de la macrobiotique s'en réjouissent. Dans un autre sens, ils ont par exemple peur que la massification des produits associés à leur régime finisse par entraîner une baisse de leur qualité. Beaucoup crient à la récupération de leurs idées et de leur savoir à des fins purement commerciales hors du contexte et des buts d'origine, sans tenir compte de l'éthique et de la philosophie qui leur sont liés. Plus fondamentalement, ils se sentent mal à l'aise face à la commercialisation de leurs doctrines (ou du moins des aliments qu'elles préconisent de consommer, de substituer ou d'éviter) et à la monétarisation de leurs échanges, même si ces derniers l'étaient déjà largement dans les centres de cours, les magasins et les cabinets de consultation issus du réseau de l'alimentation alternative.

A travers le relatif succès de ce mode alimentaire, c'est l'image d'une production, d'une consommation et d'échanges pensés comme «primitifs», «simples», «sobres», «autarciques» et «conviviaux» qui s'abîme. Sur le plan diététique, médical ou éthique, ils regrettent que l'accord avec une partie des omnivores ne soit jamais complet et ne se fasse toujours que dans le seul sens d'une diminution ou d'une limitation des produits et des comportements qu'ils estiment néfastes: les personnes intéressées par une alimentation «saine» ne se souviennent ainsi que de

ce que les végétariens ou les partisans de la macrobiotique leur conseillent de supprimer, mais moins de ce qu'ils peuvent substituer, découvrir ou redécouvrir dans leur nourriture. Pour tenter de limiter ce phénomène de récupération incontrôlée, ils essaient donc de convaincre les omnivores de changer eux-mêmes globalement de mode de vie.

b. Les stratégies d'argumentation

Tout en affirmant leur spécificité et en se concentrant sur leur tâche d'enseignement aux personnes déjà convaincues par leur régime et leur mode de vie, les responsables des segments du réseau végétarien ou macrobiotique cherchent à persuader la population à régime omnivore du bien-fondé de leur démarche. Les stratégies qu'ils utilisent par exemple dans les médias ou dans les conférences publiques s'appuient sur diverses techniques.

Il s'agit d'abord de tenir un discours modéré en évitant les termes qui pourrait faire assimiler les segments du réseau à des sectes ou les étiqueter trop précisément. Ainsi que nous l'avons vu, la Fondation Soleil parle par exemple toujours d'alimentation «naturelle» ou «saine» en mentionnant le moins possible, ou plus exactement le moins rapidement possible, son orientation crudivore. Beaucoup de restaurants et de magasins des diverses tendances choisissent des appellations qui ne renvoient qu'indirectement à leur orientation végétarienne ou macrobiotique. Sans renier les principes sur lesquels ils se fondent, les programmes récents de cours du Centre macrobiotique genevois ou ceux de *l'IMI* à Kiental, donnent une définition très large de leur pratique. Dans le premier paragraphe d'un prospectus destiné à décrire leurs activités, les responsables écrivent: «La macrobiotique consiste à étudier, pratiquer et cultiver le meilleur de notre nature humaine, et à découvrir constamment ce que sont nos potentiels humains: physiquement, socialement et spirituellement» (*le Grain de Vie*: centre macrobiotique, prospectus 1992).

Dans les prospectus de *l'IMI*, le terme de macrobiotique apparaît moins fréquemment que lorsqu'il était directement rattaché aux autres instituts Kushi. Il est souvent remplacé par celui plus flou d'alimentation «saine» ou «naturelle». La Société végétarienne n'a jamais non plus caché son orientation, qui se lit d'ailleurs directement dans son sigle, mais elle a souvent cherché à présenter un certain nombre de conférences qui ne se rapportent que très indirectement à la pratique végétarienne.

A l'exception des crudivores qui adoptent souvent une position très ferme[1] et encouragent les personnes intéressées à changer rapidement et définitivement leurs habitudes alimentaires, les conférenciers végétariens, végétaliens et macrobiotiques, présentent toujours leur démarche alimentaire comme nécessitant un apprentissage par étapes. Ce principe de progression offre une marge d'essai pour le débutant, respecte la spécificité de la démarche individuelle en même temps qu'il élargit le spectre des personnes potentiellement sympathisantes. Les pratiques de ceux qui décident par exemple de ne plus consommer de viande, mais qui conservent l'habitude de manger du poisson (en principe exclu du végétarisme), constituent aux yeux des végétariens, un «bon début», un «moindre mal»[2] par rapport aux consommateurs omnivores. Cette valorisation d'un apprentissage par étapes s'associe fréquemment à une euphémisation des discours contre les habitudes et les produits prohibés par les tenants de chaque régime. Les végétariens tiennent par exemple des énoncés différents lorsqu'ils se retrouvent entre eux que lorsqu'ils sont avec des omnivores. Entre eux, ils parlent de «cadavre» pour qualifier la viande et le poisson et de «carnivores», pour désigner ceux qui en mangent. Dans leurs discours externes, ils choisissent les termes moins dépréciatifs de «viande» et de «mangeurs de viande». De leur côté, les partisans de la macrobiotique essaient – en public – de ne pas jeter immédiatement l'anathème sur les produits laitiers ou les fruits.

Dans les débats actuels concernant les grands problèmes de santé qui existent dans notre société, les végétariens aussi bien que les adhérents à la macrobiotique tentent de faire valoir leur position particulière. Ils essaient par exemple de montrer que leur alimentation, du fait qu'elle renforcerait les défenses immunitaires de l'organisme, serait propre à prévenir la maladie et même à favoriser la guérison.

c. Du côté des omnivores

Je n'ai pas étudié de façon systématique la perception que les consommateurs omnivores ont des végétariens, des végétaliens, des crudivores ou des partisans de la macrobiotique et je me limiterai ici

---

[1] Ce qui les a d'ailleurs fait en retour considérer comme «sectaires» tant par les autres végétariens que par les omnivores.

[2] Notons toutefois que certains informateurs pensent que ces pratiques représentent un danger pour le végétarisme parce qu'elles sèment la confusion en risquant de faire assimiler cette étape de la démarche ou cette façon de manger au «vrai» végétarisme.

aux commentaires que certains médias émettent sur le végétarisme et, dans une moindre mesure, sur la macrobiotique.

Mon corpus se borne à une vingtaine d'articles parus entre 1983 et 1989 dans des quotidiens et des hebdomadaires suisses romands.

La Suisse (Genève) et La *Tribune de Genève* se montrent relativement favorables aux expériences alimentaires alternatives (en particulier au végétarisme) et y consacrent plusieurs dossiers.

Dans «L'alternative du végétarisme», un article tiré de *La Suisse* (10 février 1986) commente favorablement le projet d'un guide, *Le Gastronome végétarien* (1987), qui sera publié par la Société végétarienne de Genève. Dans le chapeau de l'article, la journaliste explique: «Trois couches de pollution qui rejettent le ciel aux nuages. Et la fraîche verdure: un souvenir qui a même disparu des assiettes. Trop c'est trop! Notre peuple d'obèses, variqueux et névropathes réagit de plus en plus fort contre l'alimentation industrielle. Les restaurants végétariens se multiplient comme des lapins à Genève. Et demain, on mangera peut-être son menu-santé dans plusieurs restaurants de la place». Et plus loin: «Le retour au naturel n'est plus le seul but de rêveurs sectaires, des nostalgiques des années 70, l'époque où l'on espérait plus qu'en la nature avec ses bons sauvages, ses moutons et son pain complet. Les discours des anciens babas ont rejoint les soucis physiques d'une bonne part de la population. Sur les méfaits d'une surconsommation de graisses animales, de produits carnés et d'aliments trop cuits, la philosophie a laissé le pas à des évidences médicales alarmantes.» (1986: 44). La journaliste enchaîne sur les dangers que représente cette surconsommation de graisse et conseille ensuite de se rendre dans différents restaurants végétariens (ou de cuisine omnivore et végétarienne) recommandés par l'auteur du futur guide. Elle ajoute encore que «manger sain ne doit pas signifier manger triste».

La *Tribune de Genève* (14 avril 1986) publie aussi un article sur les restaurants végétariens («Le rush sur l'assiette végétarienne»), suivi de quatre autres dossiers concernant, à un titre ou à un autre, l'alimentation alternative. Le ton se veut plus humoristique: la journaliste livre par exemple le nom de cinq restaurants végétariens dans un encadré intitulé «Le guide du goût et millet». Elle compare ensuite les végétariens d'avant les années quatre-vingt à ceux d'aujourd'hui: «Jusqu'au début des années 80, les rendez-vous d'herbivores végétaient. Du Verseau à la Carotte en passant par la Moisson, ils dégageaient souvent un parfum de secte, rosicrucienne et macrobiotique. Les clients au teint pâle s'accordaient à des décors austères. Et le souffle vert n'étaient encore

qu'une faible bise. Grand tournant: 1982. C'est cette année-là que pousse la Dent-de-Lion. Décor moderne, clair, gai. Cuisine variée (...)» (1986: 25).

Même si la présentation des différents restaurants est sommaire, voire fausse (assimilant par exemple les rosicruciens et les disciples de la macrobiotique), l'auteur ne fait que très peu de commentaires négatifs à l'égard du végétarisme «actuel». Si elle met l'accent sur la nécessité d'une cuisine végétarienne pour compenser le «déséquilibre alimentaire de nos sociétés» dû, selon elle et les auteurs d'articles de la même veine, à une consommation excessive de viande, elle ne prétend pas en revanche, comme d'autres journalistes, qu'il existe une gastronomie végétarienne. Elle oppose la cuisine végétarienne (qu'elle associe à la «santé») à la gastronomie omnivore (qu'elle lie au «plaisir»).

Le *Journal de Genève* prend, comme pour le reste de l'information, une position plus critique et a plusieurs fois évalué négativement le Salon d'exposition Solvita. Le 30 décembre 1987 en revanche, paraît un article extrêmement positif à l'égard du végétarisme. L'auteur met le poids sur la gastronomie végétarienne: «Végétariens, les sens comblés: Fini les frustrations liées aux régimes sans viande ni poisson! Aujourd'hui pullulent de subtiles recettes vertes savamment équilibrées. De quoi convertir un tigre aux charmes du tofu...» (1987: 1) et conseille la lecture de plusieurs ouvrages.

GHI (Genève home information), journal publicitaire distribué gratuitement, se montre très ouvert et donne souvent la parole aux différents représentants de l'alimentation alternative, notamment en organisant des débats entre eux et ceux qui se sentent plus proches de la diététique ou de la médecine officielles.

Dans *La Tribune le Matin* (Lausanne) du dimanche, Rosette Poletti, directrice adjointe de l'Ecole supérieure d'Enseignement Infirmier à Genève, répond aux questions des lecteurs en tenant une chronique très indulgente à l'égard des diverses formes d'alimentation alternative et de médecine parallèle.

Dans presque tous les articles du corpus, l'argumentation en faveur du végétarisme repose sur les vertus sanitaires du régime. Ses aspects éthiques sont rarement abordés. En outre, le végétarisme est plus souvent présenté comme un régime provisoire ou une cure (bénéfiques pour compenser les «méfaits» d'une nourriture «trop carnée») que comme un mode d'alimentation à adopter durablement. Il en va de même pour certains modes de soin tels que l'homéopathie et la phytothérapie: ils font l'objet d'une évaluation positive, même s'ils

demeurent souvent décrits comme plus complémentaires (sous-entendu à la médecine officielle) que principaux.

L'alimentation végétarienne ou, plus généralement alternative («biologique» par exemple), est aussi associée à la question de la protection de l'environnement.

Plusieurs articles décrivent la volonté que les «agriculteurs biologiques» ont de faire reconnaître officiellement leur cahier des charges et leur production. Le 27 août 1987, la *Tribune de Genève* relate qu'une pétition revendiquant une reconnaissance officielle de l'agriculture biologique par le Conseil fédéral a été présentée à Zurich par la Fondation Agro-Bio Suisse, nouvellement créée. La Fondation espère que les produits biologiques puissent être vendus à des prix corrects permettant aux producteurs de rentrer dans leurs frais. Elle demande par ailleurs aux gouvernements cantonaux qu'un enseignement de l'agriculture biologique soit introduit dans les écoles d'agriculture. Enfin, elle propose que les paysans qui souhaitent se convertir à l'agriculture biologique reçoivent des subventions de transition.

Plusieurs articles, en particulier ceux qui paraissent dans *Construire* (organe d'information de la coopérative Migros) et dans *Coopération* (journal publié par la coopérative Coop) louent les efforts que font les deux grandes chaînes de magasins pour produire des aliments (surtout des végétaux mais aussi certaines viandes) et des produits manufacturés (de nettoyage par exemple) respectueux de l'environnement et que l'on ne pouvait auparavant se procurer que dans des magasins spécialisés appartenant au réseau de l'alimentation alternative.

L'agro-alimentaire suisse met l'accent sur la «production intégrée» (qui oppose par exemple des insectes à d'autres insectes pour protéger les cultures maraîchères, mais ne renonce pas à l'utilisation de certains produits chimiques de synthèse), plus que sur la «production biologique» qui, elle, n'en fait généralement pas usage. D'après des extrapolations pour 1996, 60% des surfaces agricoles helvétiques sont cultivées selon les principes de la production intégrée. Environ la moitié des exploitations agricoles sont passées à une production non conventionnelle et 5% de l'ensemble pratique une agriculture biologique (Informations de l'Office fédéral de l'agriculture, *Nouveau Quotidien*, 22 juillet 1996).

En somme, le réseau de la production alternative se réglemente progressivement tandis que des produits et des «concepts écologiques» entrent sur le marché de l'agro-alimentaire.

Même si l'alimentation et le style de vie végétariens ou macrobiotiques pénètrent dans certains secteurs de la société globale, ils demeurent encore marginaux. Dans le domaine de la médecine par exemple, ils ne doivent pas dépasser les limites de la complémentarité et prétendre obtenir de meilleures chances de guérison par leurs propres moyens. A la moindre faille, divers reproches leur sont adressés. Les végétariens ou les partisans de la macrobiotique sont par exemple soupçonnés d'être à la solde de certaines sectes. On peut par exemple penser aux articles consacrés à la Fondation Soleil, laudatifs tant que la fondation fonctionnait sans problème, mais qui ont changé de ton aussitôt qu'elle a rencontré des difficultés financières.

Il semble donc qu'il y ait chez de nombreuses personnes à régime omnivore un intérêt diététique ou sanitaire pour certains principes alimentaires et plusieurs méthodes de soins prônés par les végétariens, mais une difficulté à considérer ces régimes comme des systèmes alimentaires. Les journalistes se concentrent par exemple sur les arguments sanitaires, voire écologistes ou tiers-mondistes du végétarisme, mais abordent rarement l'argument éthique du «respect de la vie», sauf lorsque celui-ci est relié à la confusion – peut-être meurtrière – qui conduit à nourrir des herbivores avec des produits carnés. Lorsqu'ils mettent l'accent sur leurs préoccupations éthiques, les végétariens sont encore souvent considérés par leurs interlocuteurs comme des personnes «sectaires» ou «marginales» qui remettent trop largement en cause les aliments carnés. Les pratiques végétariennes culpabilisent en quelque sorte ceux qui consomment viande et poisson. Les récents développements liés à l'affaire de la «vache folle» (printemps 1996) ont contribué à légitimer la pratique du végétarisme en suggérant aux omnivores qu'il pourrait y avoir une éventuelle transmission de l'encéphalite spongiforme bovine de la bête aux humains. La consommation de produits carnés s'est ainsi trouvée mise en cause aux points d'intersection de plusieurs champs: par exemple le champ politico-économique touché par les questions d'embargo et d'interdiction d'importation ou d'exportation de la viande bovine ainsi que le champ politico-médical obligé de réfléchir à une nouvelle législation sur l'autorisation ou l'interdiction des farines carnées selon les espèces animales. Beaucoup d'omnivores sont sensibles à la douleur ou à la souffrance animale, à celle des animaux sauvages en voie de disparition par exemple, mais aussi à celles des bêtes destinées à la consommation, dont ils se préoccupent des conditions d'élevage et d'abattage. Ils se découvrent plus sarcophages que zoophages (voir

chapitre II), voire même craignent de consommer des aliments ou des cosmétiques contaminés par des farines ou des graisses animales et portent un plus grand intérêt aux végétaux. Ils n'en deviennent pas végétariens ou partisans de la macrobiotique pour autant, car, ainsi que j'ai essayé de le montrer, le passage au végétarisme ou à la macrobiotique implique une transformation importante et complexe, analogue à un processus de conversion.

Chapitre VI

Ceux de la deuxième génération

Comment se pose la question du végétarisme, du crudivorisme et de la macrobiotique pour les informateurs de la deuxième génération, c'est-à-dire ceux qui ont suivi un régime non carné ou macrobiotique pendant leur enfance ou dès leur naissance, voire même pendant leur vie «prénatale» (ainsi que le précisent certains parents)?

Il est nécessaire de distinguer plusieurs cas parmi les informateurs.

Il y a d'abord les enfants végétariens ou macrobiotiques dont je n'ai interrogé que les parents, vu le jeune âge de leur progéniture ou parce que celle-ci n'était pas disponible pour un entretien.

Il y a ensuite, les informateurs plus âgés (pré-adolescents, adolescents et jeunes adultes) que j'ai interviewés directement après avoir questionné leur parents (sauf dans un cas).

Enfin, l'expérience des informateurs qui ont éduqué leurs enfants dans le végétarisme (33, 31, 68) et/ou la macrobiotique (31, 67, 68), mais qui ont plus ou moins abandonné leurs pratiques particulières, a été mentionnée dans le chapitre IV.

A une exception près (les enfants de l'informatrice 23), mes jeunes interlocuteurs n'appartiennent qu'à la seconde génération de végétariens ou de partisans de la macrobiotique. La question de la transmission des habitudes alimentaires et corporelles s'inscrit donc dans le cadre d'une profondeur historique limitée.

1. Les végétariens de naissance

a. L'éducation végétarienne

Au premier abord, les enfants ne se rappellent pas avoir reçu une éducation particulière et les parents réfutent leur en avoir donné une. Enfants et parents s'accordent en effet pour expliquer que leur éducation culinaire, corporelle, éthique et/ou philosophique est plus implicite qu'explicite. A part quelques injonctions précises quant à certains aliments, les enfants incorporent les règles spécifiques à leur alimentation et à leur mode de vie végétariens sans en prendre vraiment conscience et sans que ce régime fasse l'objet de descriptions et de

justifications explicites. Pour des familles à régime omnivore, Claude Fischler (1990) aboutit à des conclusions identiques: «Le goût y compris dans sa dimension hédonique intériorise l'information culturelle, sanctionne la conformité aux règles culinaires. Mais si l'on en croit les conclusions des psychologues, la transmission des structures culturelles de l'alimentation ne s'opère pas de manière explicite. Ce n'est pas l'enseignement direct des parents aux enfants qui la réalise, mais *l'expérience répétée* des enfants, expérience elle-même induite par le fait que les structures sont consciemment ou inconsciemment appliquées par les parents (Birch 1988).» (Fischler 1990: 98-99).

Toutefois, leur alimentation est probablement plus surveillée que celle d'un enfant à régime omnivore. En règle générale, les parents végétariens veillent à offrir à leurs enfants des produits issus exclusivement de culture «biologique». En tant qu'êtres à l'aube de leur développement et parce qu'ils n'ont jamais été «carnivores» comme leurs parents, les enfants sont considérés comme porteurs d'une pureté corporelle presque absolue qu'il faut «préserver» le plus longtemps possible.

Outre le contrôle de la qualité des aliments, les parents végétariens essaient de limiter les sucreries qu'ils estiment néfastes, mais qu'ils consomment malgré tout souvent, ces aliments sucrés servant – ainsi que nous l'avons vu dans le chapitre II – de nourriture médiatrice entre végétariens et personnes à régime omnivore. Les enfants sont souvent encouragés à compenser l'ingestion d'un «mauvais» produit (la sucrerie) par d'autres aliments de saveur sucrée considérés comme «sains» (une pomme, des fruits secs, etc.): «Normalement, j'aimerais bien ne lui donner du chocolat qu'à l'Escalade[1] et à Pâques. Mais son père en mange et ma mère trouve que je peux bien lui accorder ce plaisir. Je lui ai alors expliqué qu'il devait manger un fruit chaque fois qu'il mange du chocolat: ainsi recevra-t-il également de "bons" sucres» explique une mère (26), tandis qu'une autre informatrice (11) relativise ces principes en se souvenant comment elle agissait lorsque ses fils étaient petits: «Bien sûr, ce serait préférable qu'ils ne mangent pas trop de sucreries, mais l'important c'est vraiment la viande: c'est la seule chose sur laquelle nous sommes stricts[2]».

---

[1] Fête genevoise qui a lieu le 12 décembre où l'on consomme traditionnellement une marmite en chocolat.

[2] Lorsque j'ai rencontré son fils aîné pour la première fois (1984), il m'avait montré qu'il cachait une réserve de bonbons derrière les livres de sa bibliothèque!

A l'égard des produits sucrés, les végétariens adoptent généralement une attitude plus tolérante que les partisans de la macrobiotique, qui eux se livrent à de véritables négociations et échanges avec leurs enfants, ainsi que je le décrirai plus loin.

Avant d'entrer fréquemment en contact avec des enfants ou des adultes éduqués dans un régime omnivore, tous les jeunes interrogés avaient l'impression que le végétarisme était le lot de la majorité. Enfants, ils ne se sentaient donc pas très différents de leurs camarades: «Quand j'étais petit, je pensais que tout le monde était végétarien» (informateur 48).

En revanche, plus tard, par exemple lorsqu'ils entrent à la garderie ou à l'école enfantine, ils se rendent compte qu'ils mangent différemment. C'est à ce moment que l'éducation alimentaire devient plus explicite et que leurs parents leur apprennent à argumenter sur les raisons de leur alimentation particulière. Ils insistent principalement sur le respect et l'amour qu'il faut porter aux animaux et sur le fait que les hommes ne doivent pas les tuer pour les manger. Ils imaginent, probablement à juste titre, que ce sont des arguments qui touchent facilement des camarades du même âge. Une informatrice (40) m'a fait part de l'attitude particulière de ses parents: «A trois ans, ils ont estimé que je pouvais avoir conscience du végétarisme et m'ont expliqué que c'était à moi de décider[1] si je voulais continuer à l'être ou manger de la viande. "C'est à ta charge", m'ont-ils dit. Et ils m'ont proposé de goûter de la viande. Ce que je n'ai jamais voulu faire et que je n'ai jamais fait jusqu'à présent. Je crois d'ailleurs ne m'être jamais "fait avoir" en en consommant sous forme cachée, par exemple dans un bouillon.»

Au moment de l'école primaire et de l'école secondaire, lorsqu'ils commencent à avoir l'occasion de manger hors du foyer familial, par exemple lors de camps de vacances, lors de goûters d'anniversaire ou lors de repas chez des camarades, ils se font repérer comme végétariens.

Certaines mères préparent le terrain afin d'éviter des surprises à leurs enfants et pour être certaines que l'on ne leur servira pas de plats carnés. D'un côté, elles indiquent aux responsables temporaires des enfants ce qu'ils peuvent consommer et ce qui ne leur est pas autorisé. Ainsi la mère (26) d'un enfant avait rédigé pour la maîtresse d'école

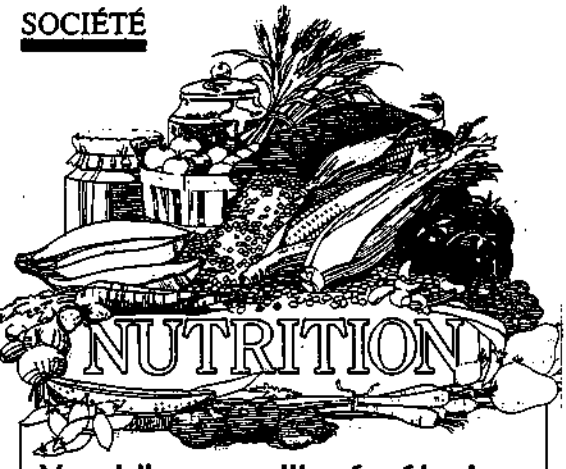
[1] Le choix a aussi été proposé à d'autres, mais lorsqu'ils étaient plus âgés (voir plus loin le cas de l'informatrice 11).

genevoise une page qui a ensuite été publiée par des revues destinées aux enseignants genevois (*Journal de l'enseignement primaire* décembre 1988, n° 13, p. 18) et vaudois (*L'Educateur* février 1989, n° 1, p. 18). La mère était très contente de la mise en page de la seconde, celle que nous avons reproduite. De l'autre côté, les mères essayent de fournir à leurs enfants des aliments qu'elles estiment soit pouvoir susciter curiosité, envie et dons, tout en demeurant dans la ligne alimentaire adoptée (fruits secs variés, galettes de céréales, biscuits «complets», fruits frais, etc.), soit ressembler à ceux que pourraient consommer leurs camarades «omnivores» (saucisse de tofu, pâte à tartiner à base de végétaux, fromage, chips, bonbons et chocolat, etc.). Les trois derniers aliments cités ne sont offerts qu'assez exceptionnellement. Certains parents autorisent aussi occasionnellement les frites et le ketchup, ce qui permet à leurs enfants de se rendre, comme les autres, dans des fast-food, surtout lorsque des anniversaires y sont organisés. Les saucisses de tofu et les pâtes à tartiner sont critiquées par certains parents qui craignent que leurs enfants ne fassent plus la différence entre ces substitutions végétales et leurs homologues carnés.

Ces précautions n'empêchent pas que les jeunes végétariens soient souvent l'objet de moqueries de la part de personnes à régime omnivore: «Actuellement, tout le monde sait ce qu'est le végétarisme, alors je le dis carrément. Mais quand j'étais petite, je ne disais rien: c'était trop compliqué d'expliquer le terme, de dire pourquoi on le fait – d'ailleurs, pour moi, c'était normal tout simplement – et de subir les critiques, surtout quand on ne sait pas se défendre. J'étais prudente. J'avais une amie végétarienne dont les autres ont beaucoup ri» (informatrice 40).

Quand j'ai demandé à une informatrice (23) de pouvoir parler à son fils, âgé de onze ans en 1989, elle m'a tout de suite expliqué qu'il ne le souhaitait pas: «Il ne veut pas que les autres le sachent. Il a peur que l'on se moque de lui. Il voudrait pouvoir faire comme les autres, comme tout le monde mais en même temps il ne veut pas manger de viande. Dans le fond, il voudrait que les autres soient comme lui. C'est difficile pour lui d'assumer une différence que les autres lui imposent du fait qu'ils ne sont pas végétariens».

Un jeune universitaire (51) se souvient: «Après mon exposé [le thème était libre et l'adolescent, d'environ treize ans à l'époque, avait choisi de le faire sur le végétarisme], on m'a traité de tous les noms: espèce de légume, de carotte. J'avais une image. Une image figée qui se répétait



Y a-t-il un petit végétarien dans votre classe ou dans celle de votre enfant?

Un végétarien à table!

Il y a de plus en plus de familles végétariennes chez nous. Evidemment, et c'est une conséquence logique, des enfants végétariens ont fait apparition dans nos écoles.

Cela ne pose pas de problème en temps ordinaire, mais lors des camps de classe verte, de classe de neige ou autres occasions où l'école prend les enfants en charge toute la journée, les enseignants peuvent se poser un certain nombre de questions comme d'ailleurs les parents de petits camarades d'école. Voici à leur intention des indications que j'ai données à mon fils quand il est parti, heureux comme un prince, à son premier camp de classe verte. Cette liste peut aussi être valable pour tous ceux qui aimeraient, par exemple, inviter un végétarien à partager leur table pour un soir et qui se sentent un peu désemparés. Ce sentiment de désarroi n'a pas de raison d'être; par contre, le dialogue et les soirées amicales, eux, restent, je dirai carrément, une nécessité!

★ Et les **sous-produits** qui en découlent et qui sont cachés, tels que:

- saindoux (pâtes à gâteau, biscuits!)
- suif
- graisses animales (soupes, etc.)
- bouillons (bœuf, poule, etc.)
- os (soupes, etc.)
- etc.

★ Et tout ce qui est **cuit ou assaisonné avec** (haricots cuits avec du lard, raviolis, quiches lorraines avec lardons ou morceaux de jambon, sans parler de la pâte, pizzas aux anchois et autres morceaux de viande, etc.);
ainsi que les choses assaisonnées avec du **Maggi**, **Knorr** et divers assaisonnements à base de concentrés de viande (sortir par ex. une portion de légumes pour Alexandre avant d'utiliser un tel produit).

★ Desserts avec **gélatine**

★ Etc. **Regarder la composition des mets apprêtés.**

Tout ce qu'ALEXANDRE MANGE

- Fruits;
- légumes et légumineuses (cuits à l'eau, voire à l'étouffée ou en salade);

Tout ce qu'ALEXANDRE NE MANGE PAS

★ Toutes les sortes de **viandes** et toutes les chairs mortes comme:

- poissons
- poulets
- saucissons
- charcuteries
- jambon, lard, salami
- etc.

- céréales (sans graisses animales) comme pain, pâtes, riz, etc.;
- pommes de terre;
- tous les produits laitiers (yaourts, crème, fromage, beurre, etc.);
- œufs (oui aux œufs au plat, mais pas cuits dans une poêle aux résidus de graisses animales);
- graisses 100% végétales;
- et tout ce qui n'est pas composé ou additionné de chairs mortes (voir ci-dessus).

Catherine Aebischer

tous les jours avec insistance. J'étais devenu une sorte de bouc émissaire».

Même si ce type de moquerie et d'expérience étaient surtout répandus il y a une dizaine d'années, ils encouragent les jeunes végétariens à la discrétion et rares sont ceux qui parlent de leur régime dans un milieu non acquis d'office à la cause. Deux informateurs se souviennent toutefois d'avoir revendiqué très tôt leur différence: «Par comparaison avec mes fils, moi, cela ne m'a jamais gênée d'être différente des autres; j'étais fière d'être dans les toutes premières hippies quand j'avais dix-sept-dix-huit ans» explique l'informatrice 23. «Moi, cela ne m'a jamais gêné. Quand j'allais à des camps, j'étais le plus gâté: les autres peinaient sur leur viande pleine de gras et j'avais un œuf ou du fromage. Les gens se donnaient beaucoup de peine pour me faire plaisir. Evidemment parfois on m'a dit: "Si t'es petit et maigrichon, c'est parce que tu ne manges pas de viande". Mais comme j'étais fort en gymnastique, cela leur rabattait le caquet» sourit un informateur (49).

b. La découverte de la viande

Les végétariens de la deuxième génération constituent une population très intéressante à interroger sur le plan des goûts alimentaires et notamment des produits carnés. Presque tous nos informateurs de la deuxième génération de végétariens ont goûté une fois ou l'autre de la viande et, plus rarement, du poisson. Cinq de mes interlocuteurs font exception (l'informatrice 23 et ses deux enfants, l'informatrice 40) en affirmant n'avoir jamais consommé consciemment de produits carnés.

Bien souvent, les végétariens de la deuxième génération ont d'abord découvert la viande visuellement, derrière la vitrine d'une boucherie dont ils ne s'approchaient guère ou dans l'assiette d'un voisin de table lors d'une invitation chez des «omnivores». Certains en ont également fait l'expérience par le toucher en manipulant les paquets de viande préemballée qui sont entreposés dans les réfrigérateurs des grands magasins. D'autres encore, ont pu, d'un seul coup, voir, toucher et sentir la viande que leurs parents découpent du bout des lèvres et des ciseaux, pour le chat ou le chien de la maisonnée.

La première (et parfois la seule) ingestion de viande a toujours lieu en dehors du cadre domestique. Certains en ont goûté vers cinq ou six ans lors de visites chez des grands-parents qui ne respectaient pas les consignes végétariennes données par leurs enfants; plus tardivement, vers quinze-dix-huit ans, d'autres l'ont expérimentée lors de vacances à l'étranger ou dans le cadre de festivités organisées par des camarades.

L'essai de produits carnés se fait rarement en situation de restauration collective parce que les parents s'arrangent – en tout cas lorsque leurs enfants ne sont pas encore adolescents – pour éviter les situation de repas à l'extérieur du cadre familial ou pour les ramener à un modèle familier. Dans ce dernier cas, ils fournissent à leurs enfants un casse-croûte préparé à la maison ou leur demandent de remettre à leurs hôtes une liste précise des aliments autorisés et de ceux exclus.

L'influence importante des pairs (les camarades de cantine par exemple) qu'ont étudiée Claude Fischler et Matty Chiva est ici minime pour deux raisons principales. D'une part, les enfants végétariens et macrobiotiques ont peu l'habitude de la restauration collective: la proximité de l'école et les horaires leur permettent, en tout cas avant qu'ils ne soient adolescents, de presque toujours pouvoir rentrer chez eux pour déjeuner. En outre, l'institution des cantines scolaires est moins développée en Suisse qu'en France. Au-delà de ces raisons pratiques, les mères végétariennes et macrobiotiques attachent une grande importance à leur mission éducative, notamment alimentaire, et, en conséquence, beaucoup d'entre elles ont choisi de ne pas travailler à l'extérieur de leur foyer. D'autre part, je remarque que cette influence des pairs peut toucher certains aliments isolés, le plus souvent des produits sucrés (bonbons, gâteaux, biscuits, etc.), mais pas des aliments sur lesquels reposent un interdit et un dégoût inculqués de longue date.

Les végétariens de la première génération n'aiment pas se remémorer les sensations gustatives qu'ils éprouvaient lorsqu'ils mangeaient encore de la viande. Ils évoquent néanmoins la texture nerveuse de la chair et le sentiment de lourdeur qu'ils ressentaient après avoir ingéré des produits carnés (et de sauces) qu'ils considéraient comme gras.

Devant un plat de viande, les végétariens de la deuxième génération se trouvent un peu dans une situation identique à celle d'un mangeur omnivore qui voudrait ou qui devrait manger des viandes généralement considérées comme non comestibles dans nos sociétés occidentales, par exemple du serpent, du chien ou du chat.

Le dégoût constitue leur première réaction. Si l'on se réfère aux manifestations de dégoût étudiées par Paul Rozin et décrites par Claude Fischler (1990: 75-76), on peut dire qu'il s'agit avant tout d'un dégoût «cognitif» (*disgust*). Les végétariens de la deuxième génération ont assimilé les représentations négatives que leurs parents se font des produits carnés. Leur dégoût peut également être d'ordre «sensoriel»

(*distate*), lorsque ces végétariens font l'expérience olfactive ou visuelle des produits carnés, par exemple en passant devant une boucherie ou une poissonnerie ou encore en participant à un repas chez des omnivores. On peut cependant avancer que leur dégoût tant «cognitif» que «sensoriel» est moins marqué que celui de leurs parents: tout se passe en effet un peu comme si les végétariens de la deuxième génération n'avaient pas vraiment à se situer par rapport aux produits carnés; leurs parents ont effectué pour eux ce travail de classement. En fait, les produits carnés se situent d'emblée hors du champ alimentaire: ce sont des animaux et non pas des aliments. En outre, les végétariens de la deuxième génération ne doivent pas, comme leurs parents, chercher à oublier, voire à se déculpabiliser d'avoir consommé de la chair animale. Ainsi plusieurs végétariens de la deuxième génération ont goûté de la viande sans avoir eu à surmonter un dégoût profond.

Pour le salami, la viande séchée, et la charcuterie en général, ils parlent d'un goût salé. Du poulet, ils disent qu'il a un goût sucré. Comme leurs parents, ils associent presque tous la viande au sang et à la couleur rouge (même dans le cas de viandes blanches). Ils reproduisent aussi une partie du discours de leur parents lorsqu'ils déclarent, unanimement, ne pouvoir goûter qu'à des viandes servies en petits morceaux ou en tranches, dont la forme et la présentation ne rappellent pas directement l'animal. Du point de vue olfactif, ils sont surtout frappés par l'odeur du poisson qui les dégoûte plus que celle de la viande.

A l'occasion d'un voyage à vélo avec des camarades, un informateur adolescent a goûté de la viande séchée. Il décrit son expérience ainsi: «Cela n'avait pas de goût spécial. J'ai même trouvé bon: c'était salé. Mais cela ne me passionne pas. C'est comme du caoutchouc, comme si c'était du chewing-gum. Cela avait un autre goût que ce à quoi je m'attendais. Je pensais que c'était autrement plus gluant et spécial et que cela sentait le goût du sang, eh bien même pas. Les trucs séchés, le jambon, le salami, ça va, mais quand je vois les trucs dégoulinants et saignants dans les boucheries, je pense: "une pauvre bête qui s'est fait descendre pour les autres". Je n'aime pas le sang et tout» (48). Quant à son frère (49): «Tout petit, j'ai goûté un cervelas du bout des dents ou plutôt des incisives si on peut s'exprimer ainsi, mais j'ai tout de suite recraché. J'ai aussi goûté du poulet. Si on me bande les yeux, je reconnais la viande rien que sous la dent et au toucher sur la langue, sur le palais. C'est déjà une matière différente, c'est presque du tissu.

Je ne sais pas si tu as déjà mangé de la peau sur les ongles, c'est la même chose».

Décrivant le goût de la viande, les jeunes mentionnent donc leurs perceptions tant visuelles qu'olfactives et trouvent différentes saveurs au produit. Cependant, ils insistent essentiellement sur la texture de l'aliment. Ils perçoivent plus la viande comme une *matière* – caoutchouc, tissu, peau, chewing-gum – fibreuse, résistante et molle à la fois, que comme un *aliment*. Ainsi, les végétariens de la deuxième génération situent d'emblée la viande dans les non-aliments, dans les substances qui ne peuvent pas être classées comme comestibles. Substance «négative» donc, mais n'ayant pas nécessairement et intrinsèquement «mauvais goût». La viande est soit une substance «vivante» puis «morte» et il s'agit alors d'un animal que l'on reconnaît, respecte et assimile, en tout cas partiellement, à l'être humain, soit une matière, et c'est une chose, un truc, un objet mal défini, mais connoté négativement.

c. Différences avec la première génération

On aurait pu penser que les végétariens adolescents utiliseraient le thème de leurs habitudes alimentaires pour entrer en conflit avec leur parents, que le végétarisme deviendrait un objet de «révolte» propre à la période qu'ils traversent. Le cas se présente dans la famille de Marie (24) et Pierre (42) (voir chapitres IV)[1]: leur fille aînée prend un malin plaisir à décrire à ses parents et plus particulièrement à sa mère, les plats carnés qu'elle a goûtés chez ses grands-parents ou chez certains de ses amis. Le rejet partiel du végétarisme s'associe d'ailleurs à une critique du mouvement anthroposophe auquel ses parents ont récemment adhéré. Cependant, pour la plupart, les adolescents que j'ai interrogés ne remettent pas en question les habitudes alimentaires dans lesquelles ils ont été éduqués. Presque tous étudient dans des établissement supérieurs ou universitaires, dans lesquels le végétarisme n'étonne personne. Il susciterait même un certain intérêt: «Je fais souvent de la cuisine épicée de genre indien ou alors de type japonais. Je tente aussi des expériences. Dernièrement, j'ai organisé une bouffe sans assiette ou, plus exactement, où le service était végétal et devait être consommé à la fin du repas: j'ai mis des feuilles de choux pour les assiettes, du céleri en branche comme fourchette et juste un vrai

[1] Le cas se présente aussi dans les familles qui ont repris une alimentation omnivore, notamment à cause de leurs enfants.

couteau au centre pour pouvoir couper le pain. J'ai eu beaucoup de succès!» raconte un jeune étudiant (49).

Même lorsqu'ils évoluent dans un milieu fort peu favorable à ce type d'alimentation et à ce genre de vie, ils choisissent de conserver leur façon de manger comme en témoigne ce jeune homme (48), d'origine sociale aisée, mais qui a choisi une formation (Arts et Métiers) généralement suivie par des élèves dont les parents viennent d'un milieu ouvrier: «Les copains se moquent de moi; ils me disent : "Tu broutes, tu manges de l'herbe"; ils n'en reviennent pas que je sois vivant en mangeant ainsi; ils ne me croient pas. Mais comme je suis grand, fort en gymnastique et jamais malade, ils sont obligés d'admettre que l'alimentation végétarienne peut constituer une façon de s'alimenter.» Effectuant aujourd'hui des stages dans différentes entreprises et évoluant toujours dans un milieu d'ouvriers, il ne trouve pas toujours facile d'être végétarien. Ses compagnons de travail sont étonnés par son régime. En outre, son amie n'est pas végétarienne. Sa mère (informatrice 11) lui a donc proposé de manger de la viande de temps en temps ou du poisson. Il s'y est catégoriquement refusé.

S'ils ne consomment pas d'aliments carnés, les jeunes végétariens, boivent parfois de l'alcool ou fument des cigarettes, produits souvent exclus du régime végétarien. Comme leurs parents, mais souvent plus fréquemment qu'eux, ils compensent les erreurs alimentaires qu'ils auraient pu commettre: «C'est vrai, je bois de l'alcool, je fume des cigarettes et des beedies, et parfois même du hasch mais je sais très bien comment rééquilibrer mes excès. Le lendemain d'une foire bien arrosée, je vais manger des crudités par exemple, des aliments qui permettront de bien éliminer les toxines. Je vais manger des aliments reconstituants: des fruits ou des céréales, pas des trucs gras qui vont m'alourdir si je suis fatigué» explique un jeune homme (49).

La permanence du régime végétarien dépend des conditions de sa transmission. Il semblerait que, dans les familles dont les parents étaient végétariens depuis longtemps et qui ont élevé leur progéniture dans cette optique, mais sans changer fréquemment d'orientation alimentaire (essais d'autres régimes, incursions importantes et prolongées du côté d'un régime végétalien, crudivore ou macrobiotique) ou philosophico-spirituelle, les enfants ont profondément intériorisé et incorporé les habitudes de vie végétariennes et ne peuvent, ni ne veulent, les remettre en question; ce qui se comprend aisément si l'on pense à la force de la première socialisation et à la relative inertie de l'habitus. Claude

Fischler remet quelque peu en question cette imprégnation des expériences enfantines dans le domaine alimentaire tout en admettant qu'elle existe: «Se pourrait-il que la sagesse populaire ait tort de penser que les aliments que l'on a goûtés dans son enfance, la cuisine maternelle, sont à l'origine des goûts les plus enracinés, les plus durables? Il n'est pas impossible après tout, que la nostalgie nous pousse à exagérer notre prédilection ou à la construire *a posteriori*» (1990: 104)[1].

Finalement, ce n'est probablement ni sur les représentations élaborées au sujet de la viande, ni sur les habitudes alimentaires que se joue la différence entre les végétariens de la première génération et ceux de la seconde, mais sur le projet auquel le végétarisme est associé. Pour ceux qui n'ont pas été éduqués dans ce régime, le végétarisme est le résultat d'un choix existentiel (avec tout ce qu'il suppose de déterminisme comme de hasard), un moyen de baliser la vie quotidienne de règles précises, une optique qui oriente d'autres choix et d'autres changements, un noyau autour duquel se construit constamment l'identité personnelle et le rapport à autrui. En revanche, le végétarisme ne semble pas faire l'objet d'un investissement particulier chez les membres de la deuxième génération. Pour eux, c'est un type d'alimentation et un mode de vie qui coulent presque de source et qui sont rarement érigés en modèle. A moins qu'il ne s'agisse par exemple de trouver un locataire pour partager un appartement ou d'échapper à certaines contraintes comme le service militaire en prétextant que la restauration collective proposée y est inadéquate, le végétarisme n'est guère revendiqué à l'extérieur du réseau des semblables.

Les jeunes que j'ai rencontrés ne participent que partiellement aux réseaux auxquels appartiennent leurs parents. Par ces derniers, ils restent en contact avec le milieu végétarien et avec ce qui s'y fait ou s'y dit de nouveau. Beaucoup conservent d'ailleurs un intérêt ou des activités qui s'y trouvent rattachés (groupements protecteurs des animaux ou de la nature, anti-nucléaires, partis écologistes, etc.). Ils se rendent également dans des restaurants végétariens et s'approvisionnent dans des magasins diététiques lorsque leurs finances le permettent. Deux informateurs se sont intéressés à participer à des associations, l'un

[1] Sur les nourritures d'enfance et les souvenirs qui leur sont attachés, voir *Autrement* (1992).

au Club Soleil (51) et l'autre (52) au «nouveau comité» de la Société végétarienne romande, afin de «fréquenter de temps en temps des gens qui me ressemblent un peu plus» précise-t-il. Toutefois, la plupart du temps, les végétariens de la deuxième génération sont intégrés dans des réseaux et des activités qui les mettent en contact avec des personnes à régime omnivore: études, activités sportives, activités de loisir (souvent dans le domaine artistique: peinture, musique, littérature, etc.): «Je crois que les personnes végétariennes que je connais ne correspondraient pas même à 10% de mes connaissances, y compris les amis de mes parents. Je n'ai que deux amies végétariennes. Finalement, je suis surtout en contact avec mes camarades de l'Université. Je ne veux pas m'isoler, me couper du monde extérieur» souligne une informatrice (40), qui précise tout de même qu'il lui serait difficile d'épouser un non-végétarien car elle compte bien éduquer ses enfants dans le régime auquel elle a été elle-même habituée.

2. La deuxième génération d'informateurs macrobiotiques

La plupart des remarques faites à propos de l'éducation des végétariens de la deuxième génération peuvent s'appliquer aux informateurs macrobiotiques de la même génération, avec quelques différences toutefois.

L'alimentation macrobiotique ne repose pas, on l'a vu, sur l'interdit des produits carnés, même si la viande (mais pas le poisson) est très souvent évitée. Les enfants mangeant à l'extérieur peuvent donc éventuellement accepter de goûter des produits carnés. Dans ce sens, les enfants macrobiotiques se différencient donc moins que les enfants végétariens de leurs pairs omnivores. Dans un autre cependant, l'écart est presque plus grand parce que les aliments dévalorisés en macrobiotique occupent une place importante dans la nourriture et la convivialité enfantines: produits laitiers et produits sucrés (avec du sucre blanc ou brun), fruits frais (en particulier la banane jugée trop yin) et pain. En outre, beaucoup d'aliments font l'objet de substitutions, moins connues des omnivores par rapport à celles qu'utilisent les végétariens: aux yeux d'un camarade omnivore, un petit pain complet paraît moins curieux que des galettes de riz soufflé, même si celles-ci commencent à être connues par les omnivores et sont vendues dans certains grands magasins. Enfin, il est plus difficile pour un enfant macrobiotique d'expliquer pourquoi il mange ainsi, l'argument du respect de la vie animale n'entrant pas ici en ligne de compte. Il est

souvent remplacé par celui de la santé[1], qui fait davantage appel à la raison qu'à la sensibilité des petits camarades omnivores et les touche donc probablement moins. En revanche, le prétexte de l'exotisme est parfois utilisé (par les enfants comme par les adultes d'ailleurs): lorsque des jeunes macrobiotiques invitent des camarades, ils disent leur offrir une nourriture japonaise ou chinoise. Pour les enfants de l'informattice 23, la question s'était aussi simplifiée du fait de l'origine malgache de leur mère: certaines connaissances du couple ou certains camarades pensent souvent avoir affaire à des recettes provenant de Madagascar.

L'opprobre portant beaucoup sur les produits sucrés, les parents macrobiotiques pratiquent souvent un troc avec leurs enfants qui doivent leur donner les sucreries, bonbons ou gâteaux reçus à l'école ou lors de rencontres avec leurs petits camarades: en échange, ils reçoivent des équivalents macrobiotiques (barres aux céréales, bonbons sucrés au malt, etc.). Les parents sont bien conscients des limites de ce genre de troc et de l'indépendance que peuvent prendre leurs enfants à ce sujet. Par rapport aux camarades adolescents de leur progéniture, les parents adoptent aussi une autre attitude: les amis viennent manger chez eux et apportent de quoi faire leur propre repas.

Comme leurs homologues végétariens, les jeunes partisans de la macrobiotique participent aux réseaux de leurs parents en même temps qu'ils développent leurs propres cercles de relations. Sur le plan alimentaire, ils admettent souvent faire des concessions par rapport à la macrobiotique de leurs parents: consommation occasionnelle de produits laitiers (du fromage par exemple), équilibre moins réfléchi des principes yin-yang et variété moins grande des aliments consommés.

3. Ceux qui (re)deviennent omnivores

Quelques familles reprennent une alimentation en partie omnivore notamment du fait d'une certaine pression sociale et de leurs enfants, qui, soumis à d'autres influences, par exemple celle des grands-parents, réclament des produits camés (chez les végétariens) ou des produits laitiers (dans les familles macrobiotiques).

Ici, il s'agit d'évoquer, non pas ces familles «dissidentes», mais celles dont les enfants, et eux seulement, mangent une nourriture omnivore. Chez les végétariens comme chez les partisans de la macrobiotique, j'en ai très peu rencontré. La plupart des enfants de mes informateurs

[1] Argument que les végétariens revendiquent bien entendu aussi.

macrobiotiques étaient trop jeunes au moment de mes enquêtes pour être relativement autonomes dans leurs choix alimentaires.

Parmi ces nouveaux omnivores, il faut distinguer deux ensembles: ceux qui le deviennent et ceux qui le redeviennent.

Dans le premier cas, je ne connais qu'une famille de végétariens (celle de Marie et Pierre, voir chapitre IV) dans laquelle les enfants, bien qu'élevés dans le végétarisme dès leur naissance (sauf Julie), consomment des produits carnés de temps à autres: «Nous sommes toujours végétariens à part les "MacDo"[1] des gamins lors de sorties. Ils ne se ruent pas sur la viande quand nous allons en famille ou en visite et ont des goûts très précis à son sujet: elle ne doit être ni trop forte, ni trop grasse ni trop spéciale. En fait, à part le jambon des sandwichs et la saucisse à griller, lors des courses d'école, ils chipotent...» m'écrivait récemment leur mère.

Les enfants des informatrices 29[2], 30 et 38 n'ont pas été élevés végétariens dès leur naissance et constituent donc le second cas de jeunes qui ne respectent pas les principes végétariens.

En fin de compte, l'abandon du végétarisme ou le retour à une alimentation omnivore semblent être associés à des contextes socio-familiaux et des types d'apprentissage, qui parfois se conjuguent.

En premier lieu, dans les familles où tous les membres ne sont pas venus au végétarisme en même temps et modifient plusieurs fois leurs règles nutritionnelles, les enfants semblent avoir plus de peine à comprendre quel comportement alimentaire adopter, surtout s'ils sont en plus soumis à un bouleversement des repères sociaux et affectifs: divorce, remariage, déménagement, redéfinition fréquente du réseau social, etc. Toutes ces modifications jouent peut-être un rôle dans le fait que l'enfant se refuse à suivre entièrement le régime alimentaire que ses parents ont choisi.

En second lieu, dans les familles qui sont passées au végétarisme lorsque leurs enfants avaient une dizaine d'années ou plus, la viande n'est ni inconnue ni considérée comme un mal absolu. Il est donc possible que les jeunes en qui remangent n'en n'ont en fait jamais perdu totalement l'habitude.

---

[1] Les hamburgers achetés au MacDonald, une chaîne de fast-food.

[2] La cadette, quatorze ans, reste végétarienne tandis que l'aînée, dix-huit ans, consomme parfois des viandes émincées chez les parents de ses camarades.

Pour la macrobiotique, je peux supposer que les processus se ressemblent bien que l'interdit camé soit plus marqué et plus difficile à franchir que les «interdits» macrobiotiques ainsi que je l'ai déjà maintes fois répété. Je n'ai cependant pas rencontré de jeunes qui aient (re)pris un régime omnivore sans que cela en soit déjà le cas dans l'ensemble ou chez un des membres de la première génération.

Dans tous les cas, la (re)découverte des produits camés (par des végétariens) ou d'autres produits (par des adhérents à la macrobiotique) ne correspond pas à un abandon pur et simple des règles de vie liées au végétarisme ou à la macrobiotique. D'ailleurs, le jeune adulte qui a abandonné en partie le régime de ses parents se remet parfois au végétarisme ou à la macrobiotique quand il veut ou doit se nourrir lui-même, ne serait-ce que parce qu'il n'a pas appris à cuisiner autrement.

Finalement, comme pour les végétariens de la première génération qui reprennent une alimentation omnivore, il n'y a pas de retour aux anciennes habitudes alimentaires, corporelles et sanitaires, mais une recombinaison des anciennes et des nouvelles pratiques.

Chapitre VII

Habitus et changement

1. Perceptions et représentations du changement

Dans le réseau que j'ai étudié, le changement d'alimentation est indissociable d'une démarche existentielle et d'un projet de vie. Il ne s'agit pas seulement de manger différemment mais aussi de trouver un sens (ou un sens nouveau) à l'existence.

Ce désir de changement d'existence et l'intérêt spécifique pour un mode d'alimentation différent sont souvent latents et peuvent prendre la forme du végétarisme ou de la macrobiotique brusquement, à la suite d'un événement particulier – rencontre, découverte spirituelle, maladie, visite d'un abattoir, etc. – que beaucoup décrivent comme une vision ou une révélation qui déclenche, immédiatement ou plus tardivement, l'adoption soudaine ou – généralement – progressive du nouveau régime. Ce même désir de changement peut également se développer à certains moments-clefs de l'existence (départ du foyer familial pour une vie de jeune adulte, changement de foyer ou de pays de résidence, mariage, attente ou naissance d'un enfant, deuil, séparation). Si certains informateurs associent leur changement d'existence à des événements ou des périodes historiques précises (comme la mouvance de mai 1968 ou les années 1970), la plupart le relie à un sentiment plus diffus de la présence ou de l'imminence d'une ère nouvelle comme celle du Verseau pour les végétariens ou d'un monde de paix gouverné «par le principe unique et l'ordre de l'univers» pour les partisans de la macrobiotique.

Pour les informateurs, il ne fait aucun doute que l'adoption du végétarisme ou de la macrobiotique correspond à un nouveau style de vie ou, plus exactement dans leur esprit, à une nouvelle vie.

Mes interlocuteurs ont non seulement le sentiment qu'ils ne vivent plus de la même façon qu'à l'époque où ils étaient omnivores, mais encore qu'ils ne perçoivent plus le monde de manière identique. Pour eux, il n'y a pas de comparaison possible entre la vie qu'ils menaient *avant* et celle qu'ils mènent *après* leur changement d'alimentation. A leurs yeux, il s'agit d'une rupture définitive avec les habitudes omnivores, d'une volonté de bouleversement des anciens repères, d'un véritable retournement et d'une adhésion enthousiaste à de nouveaux

principes. Il s'agit en somme d'une conversion (terme que mes interlocuteurs n'utilisent pas, de peur que leur démarche soit assimilée à une transformation religieuse).

Mais peut-on toutefois affirmer que l'habitus des informateurs se transforme? Ce projet de vie entraîne-t-il, ainsi que je le postulais dans le chapitre 1, une recomposition progressive de l'identité des personnes étudiées? Les processus propres à la reconstruction d'expériences passées et ceux qui réfèrent au processus de conversion, ne conduisent-ils pas les informateurs à accentuer la différence entre leurs anciennes et nouvelles habitudes et à exagérer l'importance du changement? Ne demeureraient-ils pas plus proches qu'ils ne le croient de leurs manières omnivores d'être et d'agir?

Les changements que les informateurs auraient effectués sur le plan de leurs habitudes alimentaires et corporelles - pour ne centrer momentanément mon propos que sur ces deux thèmes - ne sont pas faciles à déterminer. Je discerne deux raisons principales à cette difficulté.

La première tient au déroulement du travail ethnographique lui-même. Même si le thème du changement a toujours été au centre de ma problématique de recherche (une des premières questions que je posais avait pour but de connaître comment mes informateurs étaient *devenus* végétariens ou partisans de la macrobiotique), il ne m'a pas été possible d'en tenir suffisamment compte dans l'élaboration du plan d'enquête. Pour approcher au plus près les transformations que mes informateurs effectuent, il aurait fallu les observer à leur source, avant même qu'elles ne débutent. En quelque sorte, il aurait fallu mener l'enquête en temps réel: c'est-à-dire rencontrer des informateurs, les situer dans un ensemble de positions et de relations, définir leur réseau, observer leurs pratiques alimentaires et corporelles ainsi que connaître leurs représentations de celles-ci et de celles d'autrui, *avant* qu'ils ne changent ou commencent à vouloir changer leur régime et leur mode de vie. On imagine les difficultés de la démarche qui consisterait à supposer que certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de modifier leur optique alimentaire. Les pratiques alimentaires omnivores de ces personnes - en admettant que l'on ait pu les sélectionner - auraient alors dû faire l'objet d'une enquête détaillée comme celle que j'ai menée sur les végétariens et les adhérents à la macrobiotique eux-mêmes. Elles auraient ensuite dû être suivies après leur changement.

Vouloir reproduire ainsi la «réalité» relève de l'illusion, puisqu'on a également vu qu'à la source du changement se trouvait une combinaison de facteurs et que le processus de décision s'effectuait de manière très complexe en s'étalant généralement sur une relativement longue durée durant laquelle s'imbriquait presque imperceptiblement le processus d'apprentissage du nouveau mode alimentaire. J'ai cependant rencontré des informateurs dont les itinéraires et l'apprentissage différaient: certains étaient végétariens ou sympathisants de la macrobiotique depuis peu, d'autres depuis quelques années tandis que d'autres encore comptaient dix à quinze ans de pratique, sans oublier ceux qui sont végétariens ou pratiquants de la macrobiotique depuis leur naissance et ceux qui cessent de l'être pour redevenir omnivores.

La seconde difficulté découle de la première (mais aussi de toute enquête ethnologique) et tient au fait que les descriptions et les représentations relèvent d'une reconstruction. Les anciennes pratiques alimentaires n'ayant pas été observées directement, elles ne me sont restituées que par les informateurs eux-mêmes, qui ont tendance, volontairement (par exemple pour me convaincre du bien-fondé de ces nouvelles pratiques et de l'erreur que représentaient les anciennes), ou inconsciemment (parce que cette exagération fait probablement partie du processus de rejet des expériences passées), à grossir la différence entre leurs anciennes pratiques et les nouvelles.

2. La cuisine du corps et de l'âme

L'habitus et le style de vie des végétariens et des adhérents à la macrobiotique se rapprochent et se différencient à la fois de ceux des couches moyennes (traditionnelles et surtout nouvelles, voir chapitre IV) dont les informateurs sont issus pour les deux tiers. Leurs pratiques alimentaires sont sous-tendues par des caractéristiques identiques à celles de certaines fractions des couches moyennes (telles que Bourdieu les décrit dans *La Distinction*), tout en présentant aussi des traits spécifiques.

D'une part, les végétariens et les partisans de la macrobiotique consomment des aliments (des légumes et des fruits par exemple) qui apparaissent comme «maigres» et «légers» aux membres des couches populaires et moyennes. De l'autre, lorsque leurs consommations se rapprochent de celles des couches populaires, elles sont investies de valeurs inverses. Les céréales, les pâtes, les légumineuses, généralement considérées comme nourrissantes et «tenant au corps» par les membres

des couches populaires et comme «grossissantes» et «lourdes» par ceux des couches moyennes, sont en revanche perçues comme «complètes», mais plutôt «légères» par les végétariens et comme équilibrées par les sympathisants de la macrobiotique.

Par ailleurs, qu'ils soient semblables à ceux des omnivores ou spécifiques au réseau de l'alimentation alternative, les aliments consommés par les végétariens et les adhérents à la macrobiotique sont traités et organisés d'une façon originale.

Du fait de l'interdit fondamental de la chair animale, les structures culinaires végétariennes divergent de celles des systèmes omnivores. Le repas est organisé autour d'un élément central (les céréales ou plus rarement un sous-produit animal), mais les légumes ne sont pas tenus pour une simple garniture. Les céréales constituent un aliment de base mais occupent souvent autant ou moins de place que les légumes crus et cuits. Dans le système végétarien, les notions de centre, de base et de périphérie tendent à se confondre. L'alimentation végétarienne repose en outre sur les notions de vitalité et d'authenticité (le «naturel» des aliments, du corps et des comportements), de pureté et de complétude, de légèreté, de frugalité et d'économie, de fluidité et de transparence, de douceur et de lenteur. Les mêmes caractéristiques se retrouvent dans d'autres domaines où le corps est directement mis en jeu: manières de table, techniques d'hygiène, esthétique corporelle, pratiques sportives, approches thérapeutiques.

Enfin, il faut se souvenir que les végétariens aiment agir «en douceur» et recherchent celle-ci tant dans leurs relations amicales, amoureuses, éducatives que dans leur rapport aux animaux et à l'environnement.

Le végétalisme et le crudivorisme obéissent, à quelques tendances près, aux mêmes constantes. Ils se caractérisent par une restructuration des repas plus importante encore que dans le végétarisme. Les végétaliens et les crudivores aspirent à une frugalité plus grande: ils tendent à réduire la quantité et l'apprêt de la nourriture. Dans le domaine corporel, le souci d'économie, de pureté et de fluidité transparaît encore plus nettement. En somme ils se signalent par une forme d'ascétisme plus prononcée que celle de leurs homologues végétariens.

Les produits et les goûts macrobiotiques diffèrent de ceux des végétariens et des omnivores. Presque tous les produits utilisés couramment par les omnivores et les végétariens (farine, pâtes, pain, produits laitiers, etc.) se voient remplacés par des préparations d'origine

japonaise ou chinoise et les pickles ou encore le soja – omniprésent en particulier dans les sauces et sous sa forme fermentée de miso – imprime aux goûts de cette cuisine une saveur salée et légèrement acide ou amère, selon les cas.

Au premier abord, le système alimentaire macrobiotique semble donc se distinguer fondamentalement du système végétarien d'une part, et du système omnivore de l'autre. L'étude des micro-séquences qui composent les repas macrobiotiques révèle cependant l'existence – comme dans les structures culinaires omnivores – d'éléments centraux (céréales et légumineuses) auxquels viennent s'ajouter les autres aliments. En outre, les micro-séquences tendent à s'organiser autour de celle qui contient du riz, aliment «neutre, harmonisant et équilibrant».

En fin de compte, l'élément différenciateur entre les systèmes macrobiotiques d'un côté et les systèmes omnivores et végétariens de l'autre, s'avère plutôt être la quête de l'équilibre yin-yang. Certes, même si elles portent d'autres noms et reposent sur d'autres critères, la notion d'équilibre et l'idée d'adapter sa nourriture à son état de santé, à la nature de ses activités et à celle de son tempérament, apparaissent aussi dans l'alimentation végétarienne et dans l'alimentation omnivore. Cette aspiration à une nourriture équilibrée en fonction de l'individu qui la consomme est cependant moins prépondérante et surtout moins «conscientisée» chez les végétariens et probablement moins encore chez les omnivores tandis qu'elle se situe à la base du système macrobiotique. La recherche de l'équilibre yin-yang organise en effet toute la pensée, la cuisine, les soins corporels et même les relations sociales des adhérents à la macrobiotique. Cette recherche fonctionne comme une sorte de matrice et de grille d'analyse auxquelles toutes les pratiques et tous les événements de la vie quotidienne sont rapportés.

Dans sa fonction organisatrice fondamentale, mais aussi dans les éléments de cet équilibre, le principe du yin et du yang distingue donc les adhérents à la macrobiotique des végétariens et des personnes à régime omnivore. Si les végétariens aspirent à la légèreté, à la fluidité, à la douceur et à la lenteur – forces que les informateurs macrobiotiques qualifieraient de yin, d'ascendantes et de célestes –, les adhérents à la macrobiotique recherchent certes l'équilibre avant tout, mais aussi des qualités plutôt yang: densité, concentration, recentration sur les éléments terrestres, activité, rapidité. Ces différences établies, il faut se souvenir que les pratiquants de la macrobiotique partagent avec les végétariens le désir de complétude, d'économie, de sobriété et de simplicité.

La cuisine végétarienne et la cuisine macrobiotique se distinguent plus fondamentalement encore des cuisines omnivores conventionnelles parce qu'elles forment des systèmes qui posent *explicitement* des questions identitaires. Ces systèmes organisent un nouveau rapport au monde et à la nourriture. En discutant du statut de la chair, le végétarisme (plus que la macrobiotique) reconsidère celui de l'identité humaine, redéfinit ce qui est soi et ce qui ne l'est pas, repense la continuité et la discontinuité entre humanité et animalité (voir Fischler 1990 et chapitre II, supra). La réorganisation des classifications alimentaires et des limites entre le pur et l'impur, le consommable et l'inconsommable, s'opère de façon complexe.

Le refus de l'abattage et de la consommation d'animaux s'associe en premier lieu à la compassion. Les végétariens réprouvent toute souffrance, humaine ou animale. Ils ont pourtant tendance à se préoccuper en priorité de la deuxième. Ils apportent par exemple plus souvent leur soutien à des sociétés protectrices des animaux qu'à des organisations destinées à soulager la misère humaine (sauf dans le cas de la souffrance enfantine). Ce soutien à une forme spécifique de souffrance peut s'expliquer par le fait que les végétariens (même s'ils ne le formulent pas explicitement) ne peuvent apporter leur aide à ceux qui sont des «meurtriers» parce qu'ils abattent – directement ou indirectement – des animaux. En somme, ils ne souhaitent partager la souffrance que de ceux qui n'en génèrent pas eux-mêmes. Ainsi demeurent-ils relativement indifférents à la souffrance issue de conflits sociaux et guerriers. Pour les végétariens, les omnivores sont en quelques sorte responsables de leurs maux: ils sont agressifs et sont agressés parce qu'ils n'ont pas fondamentalement cessé d'attenter à la vie. Les végétariens ne s'apitoyent vraiment que devant la douleur de ceux qu'ils jugent innocents (ou qui possèdent un capital suffisant d'innocence):

- les animaux domestiques et sauvages, de préférence non carnivores (les carnivores sont toutefois absous parce qu'incapables de discernement ils ne peuvent être tenus pour responsables de leurs attaques meurtrières);
- les enfants (qui ne bénéficient en principe pas d'un libre-choix alimentaire et ne peuvent que rarement refuser les produits carnés servis sur la table familiale)
- les habitants de certains pays du tiers-monde, souvent considérés (à tort...) comme des végétariens ou quasi-végétariens pervertis par les contacts avec les pays occidentaux.

Respect de la vie, compassion, empathie avec les innocents, certes. Les animaux ne sont toutefois pas tenus pour immangeables que parce qu'ils sont animés. Ils participent à la fois du pur (victimes innocentes des omnivores) et de l'impur (bêtes qui ne transcendent pas leurs actes). En fait, les animaux sont doublement inconsommables: ils sont d'essence humaine *et* bestiale. Les consommer équivaut à la fois à un «meurtre» et à une contamination. C'est exécuter un «frère inférieur» mais aussi risquer d'assimiler des humeurs bestiales. Pour les végétariens, l'ingestion de produits carnés correspond en outre à l'incorporation de «cadavre» et à l'évocation de leur propre mort.

La discontinuité qui subsiste entre les animaux et les végétariens pose problème à ces derniers. Idéalement les animaux devraient représenter des égaux absolus, des êtres pleinement humains. Bien que les végétariens admirent le genre animal pour son état de nature (combien de fois n'ai-je pas entendu que l'«on devrait mieux observer les animaux, qui savent suivre leur instinct, qui ne font pas d'excès...») mais s'en distancient parce qu'ils ne transcendent pas leurs actes. Ils pensent cependant qu'il n'appartient pas aux hommes d'imiter les bêtes mais aux bêtes de devenir perfectibles. Beaucoup de mes informateurs n'excluent pas que les animaux puissent «évoluer» pour parvenir au niveau des hommes, voire à celui d'hommes purs, un état auquel les végétariens aspirent. La pensée végétarienne est essentiellement évolutionniste, et place les animaux et les êtres humains sur une échelle de la pureté alimentaire et du progrès spirituel. Finalement, les végétariens perçoivent les animaux plutôt comme des êtres autres que comme des semblables. L'abstention de chair animale s'apparente autant à un refus de l'altérité animale qu'à un refus du semblable, de l'animal considéré comme identique à l'homme. La peur d'incorporer l'animalité et d'y être au moins partiellement assimilé est probablement aussi importante que la compassion portée aux animaux. Plus encore que le refus «d'exécuter» un semblable, il y a le désir de rester entre soi. Le souci de demeurer entre semblables conduit par ailleurs à encourager certaines formes indirectes d'autophagie. Comme on l'a vu, l'urinothérapie est recommandée par quelques-uns. Leur conception cyclique (de la bouche à l'anus en passant par la terre et le cosmos) de l'alimentation où la nourriture devenue excrément sert de compost à de nouvelles cultures, peut également s'apparenter à une forme indirecte et médiatisée d'autophagie.

La cuisine végétarienne et macrobiotique est aussi une cuisine du corps parce qu'elle énonce des principes de santé et d'équilibre, parce qu'elle se soucie des soins quotidiens et immédiats mais aussi et surtout parce qu'elle vise – à long terme – une régénérescence. Le végétarisme et la macrobiotique sont des cuisines de la purification: purification par rapport aux impuretés passées lorsque les informateurs consommaient encore des produits camés ou des aliments considérés comme mauvais, déséquilibrés, etc.; purification et prévention aussi par rapport à toutes les pollutions éventuelles (dues à des aliments non biologiques, par exemple); purification encore par rapport à l'alimentation et au corps eux-mêmes: les aliments, mêmes proches de l'idéal, ne doivent pas surcharger le corps. Le corps est toujours susceptible d'être souillé. C'est pourquoi les végétariens (plus encore que les partisans de la macrobiotique) sont très attentifs aux «portes du corps» et pratiquent différentes techniques de nettoyage corporel.

Dans cet état d'esprit, le refus de la chair animale correspond aussi à un refus du désir charnel dans son immédiateté. Chez les végétariens et les adhérents à la macrobiotique, la sexualité est toujours présentée comme une recherche de communication et d'harmonie avant celle d'un plaisir immédiat. La surveillance du corps prédomine, même si mes informateurs disent vouloir une plus grande liberté et authenticité des comportements. Cette authenticité est cependant beaucoup plus culturalisée, policée, «qu'instinctive». Les végétariens recherchent par exemple une vie «naturelle» en même temps qu'ils tentent d'éliminer tout ce qui leur apparaît comme «bassement instinctif». La «nature» est à la fois suivie et rejetée. La quête d'une nature originelle, pure, vierge de toute manipulation humaine coexiste avec celle d'une nature culturalisée, réceptacle d'une spiritualité diffuse. Ils rêvent d'une nature «éthérée» plutôt qu'exubérante et terre-à-terre. De même, beaucoup de leurs pratiques corporelles et mentales reposent sur des préceptes de détente, mais en fait elles tendent à entraver la spontanéité idéalisée du corps et de l'esprit pour les soumettre à un ensemble de règles spécifiques. En somme, cette authenticité est le résultat d'une règle constamment appliquée, mais qui peut progressivement apparaître comme n'étant pas consciemment recherchée.

Végétariens et adhérents à la macrobiotique entretiennent également un rapport au temps spécifique, mais proche de celui que Bourdieu (1979) décrit comme ascétique et caractéristique des couches moyennes. Il existe chez mes informateurs une propension à sacrifier les désirs

présents au profit de satisfactions supérieures. La sélection d'aliments pour leurs qualités gustatives momentanées mais aussi et surtout pour les effets bénéfiques qu'ils procurent après avoir été ingérés, le choix d'une hygiène corporelle spécifique en vue d'une amélioration sanitaire immédiate mais aussi pour accroître la longévité, des exercices permettant à long terme le développement de qualités psychiques et spirituelles, constituent des formes de profits différés, d'accents mis sur l'avenir plus que sur le présent, sur la durée plus que sur l'éphémère. De même, leur conception cyclique de l'alimentation entretient-elle quelque analogie avec la durée. Souhaiter que les aliments qui entrent dans le corps soient réutilisés comme compost lorsqu'ils deviennent excréments, c'est aspirer à une sorte d'éternité du cycle corps-cosmos et ne pas souhaiter composer avec les ruptures. Il s'agit en somme d'un désir d'éternité, du rêve d'une prolongation de soi.

Les informateurs mettent également l'accent sur la durée dans leurs façons de concevoir leur démarche de changement alimentaire. Ainsi que nous l'avons vu, le végétarisme et la macrobiotique reposent sur une pensée essentiellement évolutionniste qui ordonne actions et acteurs sur une échelle du progrès spirituel et entrevoit une prolongation de ce progrès dans l'au-delà et dans l'éventualité d'une renaissance ou d'une réincarnation. L'apprentissage du végétarisme ou de la macrobiotique comporte des étapes importantes telles que celle de la suppression complète des produits carnés ou celle d'une certaine aisance dans la compréhension des classements yin et yang. L'apprentissage de ce type d'alimentation est cependant conçu comme permanent. L'idée d'une progression constante, d'un «chemin à poursuivre, à gravir», d'une série de difficultés et d'épreuves à surmonter et d'un dépassement constant de l'état précédent, se retrouve systématiquement dans les énoncés de mes interlocuteurs. Les ramifications et les transformations répétées du réseau ainsi que l'inconstance apparente des choix spirituels associés aux démarches alimentaires et corporelles, peuvent être attribués à des effets de mode ou à une difficulté de décision propre à la personnalité des informateurs. Cette mouvance et ces changements fréquents doivent cependant aussi être rapportés à l'exigence première d'un perfectionnement continu et d'un dépassement de soi. Il y a passage d'une alimentation et d'un état tenus pour néfastes à une autre alimentation et un autre état que les informateurs espèrent progressivement meilleurs. La recherche d'une transcendance se trouve presque toujours au cœur de la démarche de changement alimentaire. Les préoccupations des informateurs sont éthiques, spirituelles et souvent religieuses (formes

diverses et mouvantes de religiosité parallèle). La cuisine du corps est donc aussi une cuisine de l'âme.

Ainsi les formes d'ascèse observées dans certaines fractions des couches moyennes et celles que j'ai étudiées chez mes informateurs diffèrent parce qu'elles s'insèrent dans des projets de vie aux perspectives globalement différentes. Pour mes interlocuteurs, il s'agit (consciemment et inconsciemment) d'adhérer le moins possible à une logique de compétition avec d'autres classes sociales. Leur comportement ascétique n'a pas pour but premier de favoriser certaines formes d'ascension sociale, mais plutôt d'encourager un rapport différent au monde et aux autres qui s'écarte des enjeux sociaux habituels pour donner une finalité plus spirituelle que matérielle aux actions entreprises. L'ascension morale est tenue pour supérieure aux formes d'ascensions et de mobilités sociales.

L'alimentation et les pratiques corporelles sont à la fois «déniées» au profit de préoccupations plus spirituelles et demeurent premières, fondamentales, parce qu'elles correspondent à des activités quotidiennes dans lesquelles s'exercent les règles issues de choix existentiels spécifiques. Le corps et l'alimentation constituent en outre des supports qui permettent, vis-à-vis de soi et d'autrui, d'exprimer les signes de ces choix.

En somme, dans les domaines de l'alimentation, du corps, de l'environnement, des pratiques religieuse ou spirituelle, de l'éducation, etc., les végétariens et les pratiquants de la macrobiotique ont acquis des savoirs différents de ceux des autres membres des couches moyennes.

Beaucoup d'activités de la vie quotidienne se déroulent soit dans des champs ou des lieux différents de ceux que fréquentent les personnes à régime omnivore, soit dans les mêmes lieux ou auprès des mêmes personnes mais perçus et utilisés différemment. Indépendamment des caractéristiques de chaque réseau considéré, on peut dire que l'alimentation végétarienne et macrobiotique entraîne la création de marchés parallèles à ceux qui existent déjà dans la société globale tant dans la sphère alimentaire (magasins, restaurants), corporelle (centres de stage, de cure, de soins) que dans celle des loisirs culturels (conférences, enseignements philosophiques et spirituels divers, livres, revues, journaux). Seule la sphère professionnelle est moins souvent affectée par le changement alimentaire: encore que l'étude des trajectoires de plusieurs informateurs ait montré leur reconversion dans des professions directement liées à leur changement d'alimentation.

De même qu'ils acquièrent des savoirs spécifiques, les végétariens revendiquent aussi des valeurs particulières: outre celle d'une finalité différente donnée aux actions entreprises, les végétariens (sans doute plus que les partisans de la macrobiotique) se reconnaissent dans des valeurs généralement tenues dans notre société pour plus typiquement féminines que masculines. Sur le plan des comportements, la préférence est donnée à la douceur et à la souplesse plus qu'à la force et à la dureté, à la lenteur plus qu'à la vitesse, à la sensibilité et à l'intuition plus qu'à la rationalité, etc.

Dans une optique bourdieusienne, on pourrait interpréter cette insertion dans des réseaux parallèles et une certaine spiritualisation du rapport au monde comme ne représentant qu'une façon de le fuir, de ne pas participer aux enjeux sociaux et culturels en vigueur dans ces fractions de groupes d'appartenance, parce que les chances d'en sortir gagnants sont faibles: inconsciemment, les informateurs effectueraient des choix adaptés à leurs chances objectives de réussite sociale.

Il faut cependant signaler qu'une grande partie des informateurs rencontrés sont relativement bien intégrés socialement, dans leur milieu professionnel d'origine ou dans ceux dans lesquels certains se sont reconvertis. Ils jouissent d'un revenu généralement suffisant pour faire des projets d'avenir accordés à certains de ceux des couches moyennes: formation, voyages et surtout achat d'un appartement ou d'une maison, d'un bateau, etc. Ces projets d'achat s'insèrent toujours dans l'idée d'un rapport plus harmonieux à l'environnement: quitter par exemple les «nuisances» urbaines soit en habitant à la campagne soit en disposant d'un lieu de «ressourcement».

La plupart des végétariens et des partisans de la macrobiotique participent donc aux enjeux sociaux, mais en n'accordant pas la priorité aux aspects matériels et financiers de l'existence et en ne plaçant pas les préoccupations professionnelles ou scolaires au premier plan. Dans un certain sens, il s'agit d'un avatar du «goût de luxe» et de la «distance à la nécessité» décrits par Pierre Bourdieu (1979); dans un autre, il s'agit d'un choix qui implique une répartition différente du capital économique: l'argent qui pourrait être investi dans des loisirs coûteux (certains sports, les invitations au restaurant, etc.) ou dans des dépenses destinées à l'apparence (vêtements, cosmétiques, etc.) est utilisé au profit d'autres investissements qui, s'ils sont matériels, présentent aussi une forte composante spirituelle: choix d'une alimentation spécifique (pour être sain mais aussi pur), recherche d'une école alternative (pour recevoir une formation scolaire mais aussi spirituelle, voire religieuse),

location ou achat d'une résidence campagnarde (pour se loger mais aussi pour favoriser un rapport harmonieux au cosmos)... Le capital économique change rarement, mais est utilisé différemment.

Au capital culturel de base s'ajoute le capital d'informations spécifiques qui prend, dans la plupart des cas, une grande importance et implique des choix précis: concernant par exemple la formation professionnelle de leurs enfants, beaucoup d'informateurs cherchent à leur assurer le meilleur cursus possible, mais comprendront, probablement plus aisément que d'autres parents des couches moyennes, que leur progéniture suive «sa voie» et opte par exemple pour des formations artistiques ou manuelles qui n'assurent pas nécessairement un bon revenu ou un statut social élevé. Quelques-uns choisissent d'ailleurs des pédagogies particulières, qui centrent les efforts sur le développement affectif et spirituel de l'enfant plus que sur l'acquisition d'un capital scolaire conventionnel.

Le capital social se modifie largement, à l'exception peut-être de celui qui se fonde sur les relations professionnelles. Les informateurs s'insèrent progressivement dans des réseaux différents de ceux auxquels ils participaient avant la modification de leur régime. En outre, une certaine coupure d'avec le réseau familial peut s'instaurer, du moins au début de la pratique. Le réseau amical, quant à lui, est presque toujours remodelé.

Le capital symbolique prend aussi d'autres formes: la reconnaissance sociale et certaines dimensions du charisme sont principalement à rechercher au sein des activités et du réseau de relations construites autour des systèmes alimentaires et philosophiques adoptés.

Le capital social et symbolique se remodèlent considérablement alors que le capital économique ne change guère en quantité mais se hiérarchise autrement, la répartition du budget se modifiant partiellement. En somme, la nature du capital global se transforme mais pas sa structure: les informateurs continuent à disposer d'un capital économique plus ou moins identique, presque toujours inférieur à leur capital culturel.

Finalement, le végétarisme, le végétalisme, le crudivorisme et la macrobiotique ne touchent pas seulement une partie des activités et des représentations de leurs adhérents, mais génèrent des pratiques et des savoirs spécifiques organisés en des ensembles cohérents dont les éléments se renforcent les uns par rapport aux autres. Il s'agit donc bien de styles de vie, définis par Pierre Bourdieu comme des systèmes de

pratiques classées et classantes, fonctionnant comme «des goûts», des signes distinctifs par rapport à d'autres style de vie, ceux des autres consommateurs alternatifs comme ceux des omnivores.

D'un côté, on peut associer aux informateurs des ensembles de représentations particulières non seulement d'eux-mêmes et de leurs pratiques mais aussi des autres, les dissemblables considérés dans leur ensemble. D'un autre côté, les végétariens et les adhérents à la macrobiotique sont perçus par les autres – les membres de leur groupe d'appartenance (les couches moyennes) et ceux des couches populaires – comme ayant un style de vie particulier. Les critiques dont ils sont l'objet signalent d'ailleurs qu'ils sont considérés comme différents, comme autres. Les couches dominantes deviennent certes sensibles à certains fragments du discours diététique ou hygiénique tenus par les végétariens et d'autres représentants de l'alimentation et de la santé alternatives; elles n'acceptent cependant pas d'emblée les idées végétariennes et ne transforment pas globalement leur mode de vie.

Même s'ils se refusent à être marginalisés et si leur but ultime correspond à une sorte de fusion dans le Grand Tout, à une forme d'unité, d'identité entre tous les êtres humains, les végétariens et les partisans de la macrobiotique se caractérisent d'abord par leur recherche de la différence. Leur alimentation mais aussi leurs valeurs et leurs styles de vie sont pensés comme différents et se démarquent concrètement de ceux des omnivores. Par ailleurs au sein même du réseau de l'alimentation alternative, les végétariens comme les adhérents à la macrobiotique soulignent ce qui les différencient les uns des autres.

3. Un autre rapport à l'habitus

Si les pratiques, les perceptions, les représentations et le style de vie changent, en tout cas partiellement, l'habitus devrait se modifier aussi.

Pour qu'un habitus (de groupe ou individuel, mais que l'on sait être socialement marqué et incorporé) puisse se transformer, il faut que changent les conditions d'existence objectivement classables (classes de conditionnements, structure du capital et position dans l'espace social) qui le déterminent. Ce sont donc principalement des changements historiques et structuraux qui peuvent modifier les classes de conditionnement et la position d'un groupe (d'un individu) dans l'espace social.

Dans le cas des végétariens et des adhérents à la macrobiotique, un tel changement ne s'opère pas: leurs conditions objectives d'existence ne se modifient pas ou peu. En outre, leur capital global se transforme

en nature, mais demeure structurellement identique. En somme, les informateurs continuent d'appartenir aux fractions des couches moyennes d'où ils proviennent. Dans la logique du schéma bourdieusien, leur habitus ne peut donc pas se transformer. Rappelons d'ailleurs que l'auteur de *La Distinction* explique que même lorsque les conditions objectives d'existence changent dans une trajectoire de groupe ou individuelle (par exemple lorsqu'un ouvrier devient patron), les «goûts» alimentaires tendent à demeurer identiques parce qu'ils se situent dans la partie la plus profondément incorporée de l'habitus.

Mais comment expliquer alors que les pratiques, les perceptions et globalement le style de vie des végétariens et des sympathisants de la macrobiotique se modifient largement ainsi que j'ai essayé de le montrer?

Pour répondre à cette question, il faut concevoir que les informateurs changent leur relation à l'habitus. Tout se passe un peu comme si leurs réflexions sur leurs pratiques alimentaires omnivores associées ou non à une crise existentielle, puis leur changement de régime, les conduisaient progressivement à prendre une forme de distance par rapport à leur habitus. Il se produirait une sorte de suspension partielle de l'habitus.

Pour les végétariens et les partisans de la macrobiotique, il semble que les expériences nouvelles sont d'abord perçues à travers le filtre des expériences anciennes (selon le principe même de l'habitus) puis, progressivement, à travers le prisme d'expériences à la fois nouvelles et anciennes. Petit à petit, les informateurs privilégient les expériences qui marquent une rupture avec les apprentissages passés (ceux de l'enfance et de la prime adolescence surtout). Le rapport à l'habitus subit une sorte de dérèglement qui laisse place à une recomposition des schèmes de perception et d'actions.

Ce processus de modification ne peut cependant s'effectuer que grâce à des opérations structurantes et réflexives.

Les opérations structurantes sont liées au processus d'apprentissage des nouvelles pratiques alimentaires. Il s'organise autour de principes fondamentaux qui structurent les nouvelles expériences et les nouveaux goûts et les différencient globalement des habitudes omnivores, en s'y opposant fortement, au moins dans un premier temps. Pour le végétarisme, ce principe organisateur se trouve dans l'interdit des produits carnés tandis que pour la macrobiotique, il s'agit plutôt de l'évitement des produits laitiers et de la recherche de l'équilibre yin-yang.

L'opération réflexive, quant à elle, peut se comprendre comme le choix conscient d'expériences nouvelles et de réflexions sur ces expériences, c'est-à-dire, du moins au début de l'apprentissage, comme une comparaison constante entre ce qui a été vécu et ce qui est vécu de nouveau. Mais, au fur et à mesure de l'insertion dans un réseau particulier et de l'apprentissage d'un nouveau mode de vie, les expériences se renforcent les unes avec les autres et les «bons» choix s'imposent d'emblée.

D'un côté, le processus structurant repose donc sur la volonté et le choix de l'individu ainsi que sur l'importance de son projet de vie et des «crises» ou événements-déclencheurs qui en sont à l'origine. De l'autre, ce processus fonctionne petit à petit – comme l'habitus – sur la répétition systématique de choix allant dans le même sens.

La désactivation partielle des anciens schèmes de perception et d'action et la construction de nouveaux schèmes s'opèrent évidemment dans la durée: seuls les végétariens ou les adhérents à la macrobiotique convaincus depuis longue date incorporent d'autres manières d'être et d'agir, présentent un style de vie globalement différent de leur style de vie d'origine et peuvent donc entretenir un rapport autre à leur habitus de départ.

Ce processus d'ajustement et de réajustement permet ainsi de comprendre comment des conditions d'existence et un habitus peuvent demeurer identiques tout en étant associés à un style de vie différent.

Il permet aussi de saisir comment certains végétariens et partisans de la macrobiotique peuvent abandonner leur régime et remodifier leur style de vie soit en revenant totalement à leur pratiques omnivores d'origine (ce qui est rare) soit en les réadoptant partiellement. Dans ce cas, tout ce passe comme si la distance à l'habitus d'origine s'amenuisait sans pour autant disparaître complètement.

La question de la deuxième génération de végétariens et de partisans de la macrobiotique se pose un peu différemment. Les pratiques et les perceptions propres à leurs «goûts» alimentaires leur ont été inculquées dès leur naissance et font donc partie intégrante de leur habitus qui ne se soumet en principe pas à des processus de recomposition. Cependant, si les végétariens et les adhérents à la macrobiotique de la deuxième génération s'interrogent peu de leur propre chef sur leurs pratiques alimentaires ou corporelles, celles-ci sont en revanche perçues et appréciées comme particulières par les autres. Ainsi, du fait de leur statut relativement marginal, de la plus grande «conscientisation» de

leur éducation, des explications qu'ils doivent souvent donner de leur régime, la perception qu'ils ont de leurs propres pratiques et de celles des personnes et des groupes qui vivent différemment d'eux peut être plus développée que la perception qu'auraient des personnes à régime omnivore.

Le style de vie tout comme l'identité (qui pourrait correspondre à la perception globale, à un moment donné, qu'un groupe ou qu'un individu ont de leur style de vie et de leur existence ainsi que de ceux des autres) se construit donc en rapport avec l'altérité. C'est en se différenciant de ceux «qui mangent n'importe quoi» que les végétariens et les partisans de la macrobiotique, qu'ils proviennent de la première génération ou de la seconde, deviennent et demeurent ce qu'ils sont.

Même s'il s'agit d'ensembles marginaux du point de vue statistique et du point de vue de leur résonance dans la société globale, l'étude de réseaux d'informateurs végétariens et macrobiotiques conduit à penser que le système de préférences alimentaires et corporelles peut néanmoins se modifier beaucoup plus fortement que ne laisse entendre Pierre Bourdieu dans *La Distinction*. Elle amène aussi à envisager que les apprentissages – certes primordiaux – de l'enfance et de l'adolescence, peuvent être assez largement transformés. Ces transformations ne s'opèrent cependant profondément et durablement que si elles sont insérées dans les systèmes que constituent le végétarisme et la macrobiotique considérés, non seulement comme des modes d'alimentation mais aussi comme des ensembles de connaissances qui informent et structurent chaque pan de l'existence.

Annexe 1: Liste des informateurs

La première colonne indique le numéro de l'informateur, la deuxième son statut (V=végétarien, VL=végétalien, C=crudivore, MA=adepte de la macrobiotique), la troisième son sexe, la quatrième son âge, et la dernière sa profession)

1.	V	F	19	hôtesse d'accueil
2.	V	F	22	étudiante, enseignante
3.	V	F	24	aide en médecine dentaire
4.	V	F	29	vendeuse d'artisanat
5.	V	F	39	aide au foyer
6.	V	F	40	vendeuse
7.	V	F	41	caissière
8.	VL	F	42	infirmière
9.	V	F	47	employée de banque
10.	V	F	80	institutrice, professeure de yoga
11.	V	F	38	secrétaire, mère au foyer
12.	V+VL+C	M	21	vendeur en magasin diététique
13.	V+VL	M	25	employé d'entreprise
14.	V+VL	M	25	cuisinier végétarien
15.	V+VL	M	26	étudiant en médecine
16.	V	M	28	étudiant, cuisinier végétarien
17.	V	M	28	vendeur d'artisanat
18.	V	M	35	médecin homéopathe
19.	V	M	38	dessinateur architecte, peintre
20.	V	M	52	enseignant (français)
21.	VL	M	57	ingénieur civil
22.	V	M	58	banquier
23.	V+VL+C	F	35	employée de banque, mère au foyer
24.	V+VL+C	F	28	musicienne, mère au foyer
25.	V	F	11	collégienne
26.	V	F	40	secrétaire de direction, mère au foyer
27.	V	F	43	secrétaire, mère au foyer
28.	V	F	49	graphologue
29.	V	F	45	secrétaire de direction, mère au foyer
30.	V	F	51	secrétaire, mère au foyer
31.	V	F	38	psychologue en formation
32.	VL	F	28	institutrice
33.	V	F	38	employée de banque, mère au foyer
34.	V	F	40	éducatrice bénévole
35.	VL	F	45	employée de commerce, journaliste
36.	C	F	45	secrétaire
37.	C	F	40	conseillère en relations publiques

38.	V	F	45	secrétaire, mère au foyer
39.	V	F	35	infirmière
40.	V	F	22	étudiante en sciences politiques
41.	V	M	10	écolier
42.	V+C	M	33	chimiste
43.	V+C	M	53	enseignant (Beaux-Arts), peintre
44.	C	M	44	traducteur
45.	C	M	51	enseignant (mathématiques)
46.	V	M	70	mécanicien-électricien
47.	V+VL+C	M	38	ingénieur-électricien
48.	V	M	11	écolier
49.	V	M	13	collégien
50.	V	M	28	assureur
51.	V	M	17	gymnasien
52.	V	M	21	étudiant
53.	V	M	67	enseignant (mathématiques)
54.	C	M	58	restaurateur
55.	C	M	45	animateur de stages santé
56.	C	M	33	enseignant (gymnastique)
57.	V+C	M	54	peintre
58.	V	M	30	enseignant (français)
59.	MA	F	36	sculpteure
60.	MA	F	39	employée de commerce, mère au foyer
61.	MA	F	62	esthéticienne
62.	MA	F	35	pédicure
63.	MA	F	56	comptable, mère au foyer
64.	MA	F	40	infirmière
65.	MA	F	38	théologienne, mère au foyer
66.	MA	F	50	vendeuse, mère au foyer
67.	MA	F	46	mère au foyer
68.	MA	F	45	restauratrice, directrice d'entreprise
69.	MA	F	34	mère au foyer
70.	MA	M	39	diplomate
71.	MA	M	45	éducateur, directeur d'entreprise
72.	MA	M	38	conférencier, thérapeute
73.	MA	M	60	architecte
74.	MA	M	37	musicien
75.	MA	M	28	enseignant (sciences)
76.	MA	M	70	documentaliste
77.	MA	M	41	médecin
78.	MA	M	29	employé de commerce
79.	MA	M	40	tapissier indépendant
80.	MA	M	51	antiquaire

Annexe 2: Thèmes d'entretien

1. *Eléments d'histoire de vie et contexte du changement*
- Comment devient-on végétarien ou partisan de la macrobiotique?

2. *Apprentissage du régime*
- Sources et moyens d'information
- Lieux d'apprentissage et de rencontre
- Références, maîtres, auteurs
- Systèmes alimentaires connus
- Etapes de l'apprentissage

3. *Alimentation d'hier et d'aujourd'hui*
- L'alimentation «d'avant»
- L'alimentation végétarienne ou macrobiotique
- En quoi consiste votre alimentation, de quels aliments se compose-t-elle?
- Comestible/non comestible
- Aliments et boissons: consommés, recherchés, recommandés, déconseillés, évités, interdits
- Combinaisons alimentaires
- Hiérarchie de l'évitement ou de l'interdit

4. *Alimentation selon le genre (sexe), l'activité, l'état et le cycle de vie*
- Femme, femme enceinte, homme, nourrisson, enfant, adolescent, personne âgée
- Bien-portant/malade

5. *Structures culinaires et cycle alimentaire*
- Exemple du dernier repas consommé avant l'entretien
- Exemple des repas d'une journée
- Exemple des repas d'une semaine (+semainier)
- Repas selon les saisons
- Repas familial
- Repas festif
- Repas au restaurant, invitations
- Cure, jeûne et régimes (amaigrissant/grossissant)
- De la production à la consommation
- Modes de préparation et de cuisson
- Manières de table
- Perceptions et sensations gustatives

6. *Le corps hier et aujourd'hui*
- Le corps pour vous?
- Traitement du corps
- Hygiène, esthétique, cosmétique
- L'esthétique pour soi et chez autrui

- Santé/maladie
- Techniques préventives et thérapeutiques
- Médecine officielle/parallèle
- Activités sportives (type, modalités, fréquence, lieux)
- Sexualité, contraception, avortement

7. *Rapport à la nature et aux animaux*
- Qu'est-ce qu'un animal?
- Connaissance de la faune
- Classification des animaux
- Alimentation et soins des animaux familiers
- Elevage
- Parc zoologique
- Cirque
- Expérimentation animale/«vivisection»
- Qu'est-ce que la nature?
- Connaissance de la flore
- Jardinage/«compost»
- Techniques de cueillette, collecte et agriculture
- Plantations d'appartement (entre autres graines germées et jeunes pousses)

8. *Réseaux d'hier et d'aujourd'hui*
- Logement
- Famille nucléaire et élargie, entourage, voisinage
- Contacts amicaux et professionnels
- Activité professionnelle
- Formation/information
- Loisirs, vacances, stages
- Modes d'affiliation et d'adhésion (domaines de l'alimentation, des soins, de la protection des animaux, de l'écologie, de l'action politique, du tiers-monde, de l'éducation, etc.)
- Degré d'engagement

9. *Pratiques spirituelles ou religieuses passées et actuelles*
- Religion, groupement, mouvement
- Modes d'affiliation et d'adhésion

10. *Profil sociologique*
- Age, formation, profession, niveau du poste, situation de famille, profession des parents et du conjoint, confession

Glossaire

Anthroposophie: approche philosophique, alimentaire et sanitaire fondée sur l'oeuvre de Rudolf Steiner

Birchermüesli: mélange de fruits secs ou frais, de flocons de céréales et de lait ou de yoghourt, inventé par le médecin suisse alémanique M.-O. Bircher-Benner

Combinaisons alimentaires: voir **sheltonisme**

Crudivorisme: alimentation crue et lacto-fermentée, généralement **végétalienne**

Do-in: auto-massage fondé sur la circulation des énergies yin et yang. Voir aussi **shiatsu**

Ere du Verseau: ère dans laquelle nous devrions entrer en l'an 2000 selon le découpage astrologique qu'opèrent certains végétariens et divers membres de communautés spirituelles. Souvent synonyme de Nouvel Age

Essénisme: doctrine inspirée par la vie des Esséniens, communauté juive religieuse vivant au 1er siècle. Certains végétariens les tiennent pour les premiers promoteurs des **graines germées**

Gomasio: mélange de sésame grillé et de sel marin auquel on ajoute parfois du **tamari**

Graines germées: graines, céréales et légumineuses menées à germination par des procédés de trempage et de rinçage. Souvent associées à de jeunes pousses cultivées dans de petits bacs remplis de terre

Harmonisme/alimentation harmoniste: type de végétarisme développé par R. et J. Dextrait

Irrigation côlonique: nettoyage du gros intestin à l'aide d'une machine qui y fait circuler de l'eau

Kouzou: plante dont les racines donnent une fécule destinée à épaissir certaines préparations

Macrobiotique: régime alimentaire fondé sur une réinterprétation des principes sino-japonais du yin et du yang. Exclut généralement les produits laitiers mais n'interdit pas la consommation de produits carnés

Mazdéisme ou enseignement mazdaznan: réinterprétation de la philosophie zoroastrienne

Miso: pâte confectionnée à base de soja (ou en association avec une autre céréale), de sel marin et d'eau. A subi une fermentation de plusieurs années

Natto: pâte composée de soja jaune cuit et fermenté, au goût plus prononcé que le **tempeh**

Nouvel Age: voir **ère du Verseau**

Potimarron: potiron consommé par les partisans de la macrobiotique et dont la saveur légèrement sucrée est comparée à celle du marron

Prune ume-boshi (ou **ume bosis**): prune cueillie encore verte, séchée au soleil puis plongée dans une saumure et stockée pendant plusieurs années dans des fûts de bois

Respirianisme: «alimentation» qui se composerait d'air et de lumière solaire

Rose-Croix-d'Or: Ecole théosophique et anthroposophique, entre autres influencée par l'enseignement de Rudolf Steiner. Se situe à Caux, près de Montreux (Vaud, Suisse)

Seitan: pâte, boulettes ou plaquettes composées de farine de gluten cuite et/ou séchée

Sheltonisme: régime développé par H. M. Shelton qui a défini certaines combinaisons et dissociations d'aliments. Représente également un système sanitaire désigné par le terme d'hygiénisme

Shiatsu (shia-tsu): technique de toucher thérapeutique fondée sur la circulation des énergies yin et yang. Utilise les doigts et non pas des aiguilles comme dans le cas de l'acupuncture. Est pratiquée sur autrui et non sur soi-même (voir **do-in**)

Spécifique: aliment curatif utilisé dans le système macrobiotique

Tamari: sauce confectionnée à base de soja, de froment, de sel marin et d'eau. A subi une fermentation de deux à trois ans

Tempeh: pâte composée de soja jaune cuit et fermenté

Tofu: bloc de couleur blanche, composé de graines de soja jaunes caillées à l'aide de nigari (jus fabriqué avec du sel et du citron ou du vinaigre de fruits)

Urinothérapie: cure qui consiste à boire sa propre urine pure ou mélangée à un autre liquide. Dite aussi «amaroli ou eau de vie»

Végétalisme: alimentation végétale excluant les aliments carnés et les sous-produits animaux

Végétarisme: régime excluant les aliments carnés mais autorisant les sous-produits animaux

BIBLIOGRAPHIE

ADAMS Carol J.

1990. *The sexual politics of meat: a feminist vegetarian critical theory*. New York: Continuum. 256 p.

AGULHON Maurice

1988. «Le sang des bêtes: le problème de la protection des animaux en France au XIX^e siècle», *in*: Maurice AGULHON, *Histoire vagabonde I: ethnologie et politique dans la France contemporaine*, p. 243–282. Paris: Gallimard. 318 p. (Bibliothèque des histoires)

ALBERT Jean-Pierre

1991. «Le vin sans l'ivresse: remarques sur la liturgie eucharistique», *in*: Dominique FOURNIER et Salvatore d'ONOFORIO, *Le ferment divin*, p. 77–91. Paris: Maison des sciences de l'homme. 251 p.

ANDERSON Eugene N.

1980. «"Heating" and "cooling" foods in Hong Kong and Taiwan». *Social science information* (London; Beverly Hills) 19(2), p. 237–268

1984. «"Heating" and "cooling" foods re-examined». *Social science information* (London; Beverly Hills) 23(4–5), p. 755–773

ANNUAIRE RECTO-VERSEAU 1991

1991. *Thérapies naturelles et développement personnel en Suisse romande: associations, centres, praticiens, magasins diététiques, restaurants végétariens*. Romont: Recto-Verseau. 104 p.

ANNUAIRE STATISTIQUE DE L'ENSEIGNEMENT PUBLIC ET PRIVÉ À GENÈVE

1991/92. *Annuaire statistique de l'enseignement public et privé à Genève*. Genève: Département de l'instruction publique

ANTHROPOZOOLOGICA

1988. L'animal dans l'alimentation humaine: les critères de choix. *Anthropozoologica* (Paris) 1988, 2e numéro spécial. 249 p.

ARON Jean-Paul

1984–85. *Histoire des savoirs et des comportements biologiques: corps et santé en France à l'époque contemporaine*. Paris: Ecole des hautes études en sciences sociales [Séminaire non publié]

ASHKENAZI Michael

1991. «From *tachi soba* to *naorai*: cultural implications of the Japanese meal». *Social science information* (London; Beverly Hills) 30(2), p. 287–304.

A TRAVERS LA FRANCE DU NOUVEL ÂGE

1990. *A travers la France du Nouvel Age (+ Suisse): guide des centres, communautés et lieux d'accueil*. Genève: Ed. Recto-Verseau. 126 p.

AUTREMENT

1992. Nourritures d'enfance: souvenirs aigres-doux. *Autrement, série Mutations* (Paris) 129. 208 p.

BARNES John Arundel
1954. «Class and committees in a Norwegian island parish». *Human relations* (New York) 7, p. 39–58
1969. «Networks and political process», *in*: James Clyde MITCHELL (éd.), *Social networks in urban situations: analyses of personal relationships in central African towns*, p. 51–76. Manchester: Univ. Press. 378 p.

BARRAU Jacques
1983. *Les hommes et leurs aliments: esquisse d'une histoire écologique et ethnologique de l'alimentation humaine*. Paris: Messidor. 378 p.
1987. «Carnivorité et culpabilité: de l'ambiguïté de certaines de nos attitudes à l'égard de l'aliment carné», *in*: Jacques HAINARD et Roland KAEHR (éds), *Des animaux et des hommes*, p. 125–132. Neuchâtel: Musée d'ethnographie. 221 p.

BARTH Fredrik
1969. «Introduction», *in*: Fredrik BARTH (éd.), *Ethnic groups and boundaries: the social organisation of culture difference*, p. 10–38. Bergen; Oslo: Univ. Forlaget; London: George Allen & Unwin. 153 p.

BAUDRILLARD Jean
1986. «Le plus bel objet de consommation: le corps», *in*: Jean BAUDRILLARD, *La société de consommation, ses mythes, ses structures*, p. 199–237. Paris: Denoël. 318 p. (Folio. Essais; 3) [1ère éd. 1974]

BENOIST Jean-Marie, LÉVI-STRAUSS Claude
1977. «Conclusions», *in*: *L'identité*, p. 317–332. Paris: Grasset. 344 p. (Figures)

BERTHOLET Ed.
1974. *Végétarisme et spiritualisme: vertus curatives des légumes et des fruits*. Lausanne: Pierre Génillard. 232 p. [1ère éd. 1938]

BIRCHER Ralph
1943. *Les Hounza, un peuple qui ignore la maladie*. Neuchâtel; Paris: V. Attinger. 189 p.

BITTER Véronique
1985. *Auberge de Montezillon: un établissement public et communautaire anthroposophe*. Neuchâtel: Institut d'ethnologie. 86 p. [Mémoire de licence en lettres (ethnologie)]

BOISSEVAIN Jeremy
1968. «The place of non-groups in the social sciences». *Man* (London) 3, p. 542–556
1974. *Friends of friends: networks, manipulators and coalitions*. Oxford: Basil Blackwell. 285 p. (Pavilion series)

BOISSEVAIN Jeremy, MITCHELL Clyde James (éds)
1973. *Network analysis: studies in human interaction*. The Hague; Paris: Mouton: Africa-Studiencentrum. 271 p. (Change and continuity in Africa)

BOLTANSKI Luc
1971. «Les usages sociaux du corps». *Annales E.S.C.* (Paris) 26(1), p. 205–233

BORSANO Gabriella, HALPERIN Claire, LUSCHER Ingeborg, SZEEMANN Harald
1975. *Monte verita, Berg der Wahrheit: lokale Anthropologie als Beitrag zur Wiederentdeckung eine neuzeitlichen sakralen Topographie*. Venezia–Martellago: Electa Editrice. 191 p.

BOURDIEU Pierre
1972. *Esquisse d'une théorie de la pratique (précédé de trois études d'ethnologie kabyle)*. Genève; Paris: Droz. 269 p.
1979. *La distinction: critique sociale du jugement*. Paris: Minuit. 670 p. (Le sens commun)
1980a. *Le sens pratique*. Paris: Minuit. 475 p. (Le sens commun)
1980b. «L'identité et la représentation: éléments pour une réflexion critique de l'idée de région». *Actes de la recherche en sciences sociales* (Paris) 35, p. 63–72
1984. *Homo academicus*. Paris: Minuit. 301 p. (Le sens commun)
1986. «L'illusion biographique». *Actes de la recherche en sciences sociales* (Paris) 62/63, p. 69–72
1987. *Choses dites*. Paris: Minuit. 229 p. (Le sens commun)
1989. *La noblesse d'Etat: grandes écoles et esprit de corps*. Paris: Minuit. 568 p. (Le sens commun)

BOURDIEU Pierre, WACQUANT Loïc J. D.
1992. *Réponses: pour une anthropologie réflexive*. Paris: Seuil. 267 p. (Libre examen)

BROMBERGER Christian
1985. «Identité alimentaire et altérité culturelle dans le nord de l'Iran: le froid, le chaud, le sexe et le reste», *in*: Pierre CENTLIVRES et Jean Louis CHRISTINAT (éds), *Identité alimentaire et altérité culturelle*, p. 5–34. Neuchâtel: Institut d'ethnologie. 259 p. (Recherches et travaux de l'Institut d'ethnologie; 6)

BROMBERGER Pierre, CENTLIVRES Pierre, COLLOMB Gérard
1989. «Entre le local et le global: les figures de l'identité», *in*: Martine SEGALEN (éd.), *L'autre et le semblable*, p. 137–145. Paris: CNRS. 240 p.

BURLOTTE Raymond
1989. *Rudolf Steiner et l'anthroposophie*. Paris: Société anthroposophique. 72 p.

BYNUM Caroline Walker
1987. *Holy fast and holy feast: the religious significance of food to medieval women*. Berkeley; Los Angeles: Univ. of California Press. 444 p. (The new historicism; 1)

CABANNE Claude
1984. *Lexique de géographie humaine et économique*. Paris: Dalloz. 431 p.

CANGUILHEM Georges
1966. *Le normal et le pathologique*. Paris: Quadrige/PUF. 224 p.

CENTLIVRES Pierre
1979. «Groupes ethniques: de l'hétérogénéité d'un concept aux ambiguïtés de la représentation: l'exemple afghan», *in*: Eckart EHLERS (hrsg.), *Beiträge zur Kulturgeographie des islamischen Orients*, p. 25–37. Marburg/Lahn: Geographisches Institut. Heft 78
1980. «Identité et image de l'autre dans l'anthropologie populaire de l'Afghanistan». *Revue européenne des sciences sociales et Cahiers Vilfredo Pareto* (Genève) 18(53), p. 29–41
1982–83. *La cuisine des autres: introduction à l'anthropologie de l'alimentation*. Neuchâtel: Institut d'ethnologie [cours non publié]
1985. «Hippocrate dans la cuisine: le chaud et le froid en Afghanistan du Nord», *in*: Pierre CENTLIVRES et Jean Louis CHRISTINAT (éds), *Identité alimentaire et altérité culturelle*, p. 35–57. Neuchâtel: Institut d'ethnologie. 259 p. (Recherches et travaux de l'Institut d'ethnologie; 6)
1986. «L'identité régionale: langage et pratiques.», *in*: Pierre CENTLIVRES [et al.], *Regionale Identität und Perspektiven; fünf sozialwissenschaftliche Ansätze = Les sciences sociales face à l'identité régionale: cinq approches*, p. 96–122. Berne: Haupt. 280 p.
1996. «Le sacrifice à la nature: figures du renoncement, du jeûne et du boycott», *in*: Marc-Olivier GONSETH, Roland KAEHR, Jacques HAINARD (éds), *Natures en tête*, p. 189–205. Neuchâtel: Musée d'ethnographie. – 298 p.

CENTLIVRES Pierre et CENTLIVRES-DEMONT Micheline
1988. *Et si on parlait de l'Afghanistan? terrains et textes, 1960–1980*. Neuchâtel: Institut d'ethnologie; Paris: Maison des sciences de l'homme. 314 p. (Recherches et travaux de l'Institut d'ethnologie; 8)

CENTLIVRES Pierre, CENTLIVRES-DEMONT Micheline, MAILLARD Nadja, OSSIPOW Laurence
1991. *Une seconde nature: pluralisme, naturalisation et identité en Suisse romande et au Tessin*. Lausanne: L'Age d'Homme. 303 p. [Programme national de recherche 21]

CHANG Jolan
1983. *The tao of the loving couple: true liberation through the Tao*. New York: E. P. Dutton. 129 p.

CHIVA Matty
1979. «Comment se construit la personne en mangeant». *Communications* (Paris) 31, p. 107–118
1985. *Le doux et l'amer: sensation gustative, émotion et communication chez le jeune enfant*. Paris: PUF. 251 p. (Croissance de l'enfant, genèse de l'homme; 12)
1992. «Le goût: un apprentissage». *Autrement, série Mutations* (Paris) 129, p. 160–167

CHIVA Matty, FISCHLER Claude
1984–85. *Genèse des conduites alimentaires: culture et nutrition*. Paris: Maison des sciences de l'homme [Séminaire non publié, Maison des sciences de l'homme, dans le cadre de la Commission régionale pour l'Europe, sous-comité national français, dir. par Igor de Garine et Claude Fischler]

CLÉMENT Serge
1987. «D'un usage sociologique du corps», *in*: *Parcours méthodologique*, p. 165–180. Toulouse: Univ. de Toulouse–Le Mirail. 183 p. (Cahier 5)

COBBI Jeanne
1978. *Le végétal dans la vie japonaise: l'utilisation alimentaire de plantes sauvages dans un village de montagne, Kaida-Mura*. Paris: Publications orientalistes de France. 153 p. (POF–études)

Le COMPAS
1986. *Le Compas* (St–Mathieu de Tréviers) 28 (juillet–août)
1987. *Le Compas bio tendance internationale* (Toulouse) 35 (nov.–déc.)
1987. *Le Compas bio tendance internationale* (Toulouse) 37 (fév.–mars)

CORBEAU Jean–Pierre
1992. «Rituels alimentaires et mutations sociales». *Cahiers internationaux de sociologie* (Paris) 92, p. 101–120

CROQU'NATURE
1990. *Croqu'nature: vacances, découverte et cuisine naturelle, été 1990*. Arrens: Croqu'nature. 19 p.

CURRENT SOCIOLOGY
1985. Les sociologies et le corps. *Current sociology* (Durham) 33(2). 209 p.

DELTA
1978. «Editorial en trois parties». *Delta, journal macrobiotique suisse* (Lausanne) 1(nov. 1978), p. 6

DESPEUX Catherine
1996. «Le corps, champ spatio–temporel, souche d'identité». *L'Homme* (Paris) 137, p. 87–118

DÉTIENNE Marcel
1972. *Les jardins d'Adonis: la mythologie des aromates en Grèce*. Paris: Gallimard. 248 p. (Bibliothèque des histoires)

DEXTRAIT Raymond
1961. *Vivre sain: traité théorique et pratique: alimentation naturelle, règles de vie saine*. Paris: Vivre en harmonie. 265 p. (La voie de la santé^)

DOCTEUR SOLEIL
1983. *Apprendre à se nourrir: un trésor paur votre santé*. Chêne–Bourg: Soleil. 140 p.
1987. *Manger «soleil»: des recettes de graines germées et de jeunes pausses*. Genève: Soleil. 139 p.

DOUGLAS Mary
1978. *Natural symbols: explorations in cosmology*. Harmondsworth: Penguin books. 218 p. (Penguin education) [1ère éd. 1970]
1972. «Deciphering a meal». *Daedalus* (Cambridge Mass) 101, p. 61–82
1979. «Les structures du culinaire». *Communications* (Paris) 31, p. 145–170
1981. *De la souillure: essai sur les notions de pollution et de tabou*. Paris: Maspero. 193 p. (Fondations) [Trad. de *Purity and danger*, 1ère éd. 1966]
1988. «Complexité culturelle: cuisine et société». *Sociétés* (Paris) 19, p. 6–9

DOUGLAS Mary, NICOD Michael
1974. «Taking the biscuit: the structure of British meals». *New society* (London) 30, p. 744–747

DOURNES Jacques
1969. «Modèle structural et réalité ethnographique (à propos du "Triangle culinaire")». *L'Homme* (Paris) 9(1), p. 42–48

DUBISCH Jill
1985. «You are what you eat: religious aspects of the Health food movement», *in*: Arthur C. LEHMANN et James E. MYERS (eds.), *Magic, witchcraft, and religion: an antropological study of the supernatural*, p. 69–77. Palo Alto; London: Mayfield. 416 p.

FABRE-VASSAS Claudine
1985. «Juifs et chrétiens, autour du cochon», *in*: Pierre CENTLIVRES et Jean Louis CHRISTINAT (éds), *Identité alimentaire et altérité culturelle*, p. 59–83. Neuchâtel: Institut d'ethnologie. 259 p. (Recherches et travaux de l'Institut d'ethnologie; 6)
1994. *La bête singulière: les juifs, les chrétiens et le cochon*. – Paris: Gallimard. – 418 p. (Bibliothèque des histoires)

FAINZANG Sylvie
1989. *Pour une anthropologie de la maladie en France: un regard africaniste*. Paris: EHESS. 109 p. (Cahier de l'Homme; 29)

FELDER Dominique
1985. *Les mutants pacifiques: expériences communautaires du «New Age» en Californie*. Lausanne: Ed. d'En bas. 159 p.

FERRY Luc
1992. *Le nouvel ordre écologique: l'arbre, l'animal, l'homme*. Paris: Grasset. 276 p.

FIDDES Nick
1991. *Meat: a natural symbol*. London; New York: Routledge. 247 p.

FISCHLER Claude
1979a. «Présentation». *Communications* (Paris) 31, p. 1–3
1979b. «Gastronomie et gastro-anomie: sagesse du corps et crise bio-culturelle de l'alimentation moderne». *Communications* (Paris) 31, p. 189–210
1980. «Food habits, social change and the nature/culture dilemma». *Social science information* (London; Beverly Hills) 19(6), p. 937–953

FISCHLER Claude
1985. «Alimentation, cuisine et identité: l'identification des aliments et l'identité du mangeur», *in*: Pierre CENTLIVRES et Jean Louis CHRISTINAT (éds), *Identité alimentaire et altérité culturelle*, p. 171–192. Neuchâtel: Institut d'ethnologie. 259 p. (Recherches et travaux de l'Institut d'ethnologie; 6)
1987. «La symbolique du gros». *Communications* (Paris) 46, p. 255–278
1990. *L'homnivore: le goût, la cuisine et le corps*. Paris: Odile Jacob. 414 p.
1993. «Le corps ingouvernable, ou le complexe alimentaire moderne». *Communications* (Paris) 56, p. 207–224

FLANDRIN Jean-Louis
1986. «Pour une histoire du goût». *L'Histoire* (Paris) 85, p. 12–19
1987. «La distinction par le goût», *in*: Paul ARIÈS, Georges DUBY et Robert CARTIER (dir.), *Histoire de la vie privée*, t. 3, p. 267–309. Paris: Seuil. 634 p. (Univers historique)

GABEREL Pascal-Eric
1984. *Le corps mode d'emploi: ou étude du rapport au corps proposé par trois pratiques*. Genève: Faculté des sciences économiques et sociales. 218 p. [Mémoire de licence en sociologie]

GALLAND Florence
1994. *A la recherche d'un nouvel équilibre: la représentation de la santé et de la maladie dans la médecine homéopathique*. Lausanne: Institut d'anthropologie et de sociologie. 132 p. (Recherches et travaux en anthropologie; 4)

GALLISSOT René
1987a. «Présentation: au-delà de la mode identitaire». *L'homme et la société* (Paris) 83(1), p. 7–11
1987b. «Sur l'identité, le procès d'identification». *L'homme et la société* (Paris) 83(1), p. 12–27

Le GASTRONOME VÉGÉTARIEN
1987. *Le gastronome végétarien: guide des restaurants servant des plats végétariens: Genève et environs*. Genève: Société végétarienne de Genève (SVG). 229 p.

GEFFROY H.-CH.
1941. *Nourris ton corps* . Paris: la Vie Claire. 150 p.

GLUCKMAN Max (éd.)
1964. *Closed systems and open minds: the limits of naivety in social anthropology*. London; Edinburgh: Olivier & Boyd. 274 p.
1975. *Essays in theritual of social relations*. Manchester: Manchester Univ. Press. 190 p. [1ère éd. 1962]

GONSETH Marc-Olivier
1987. «Les intimes, les consommables, les sauvages et les autres», *in*: Jacques HAINARD et Roland KAEHR (éds), *Des animaux et des hommes*, p. 13–51. Neuchâtel: Musée d'ethnographie. 221 p.

GOODY Jack
1984. *Cuisines, cuisine et classes*. Paris: Centre de création industrielle–Centre Georges Pompidou. 405 p. (Alors)

GRIGNON Claude, GRIGNON Christiane
1980. «Style d'alimentation et goûts populaires». *Revue française de sociologie* (Paris) 31(4), p. 531–569

GRIGNON Claude, PASSERON Jean–Claude
1985. *A propos des cultures populaires*. Paris: EHESS. 183 p. (Enquête; 1)

GRANOVETTER Mark S.
1970. *Changing jobs: channels of mobility informotion in a suburban community*. Harvard: Harvard Univ.
1973. «The strength of weak ties». *American journal of sociology* (Chicago) 78(6), p. 1360–1380
1982. «The strength of weak ties: a network theory revisited», *in*: Peter V. MARSDEN et Nan LIN (eds.), *Social structure and network analysis*, p. 105–130. Beverly Hills; London: Sage publications. 319 p.

GROS Dominique
1987. *Dissidents du quotidien: la scène alternative genevoise 1968–1987*. Lausanne: Ed. d'En bas. 191 p.

HAINARD Jacques, KAEHR Roland (éds)
1987. *Des animaux et des hommes*. Neuchâtel: Musée d'ethnographie. 221 p.

HANISH Zar Adusht
n.d.a. *Qu'est–ce que Mazdaznan? un exposé de l'enseignement mazdaznan concernant l'éducation de soi–même et l'évolution individuelle en vue de la réalisation des innombrables dons, talents, dispositions et facultés innées en l'homme*. Genève: Enseignement mazdaznan–Genève. 31 p.
n.d.b. *Mangeons plus de blé, le blé soutient la vie: manières scientifiques d'apprêter le blé*. Genève: Mazdaznan–Genève. 20 p.
1978. *Le régime selon Mazdaznan*. Paris: Aryana. 168 p.

HANNERZ Ulf
1983. *Explorer la ville: éléments d'anthropologie urbaine*. Paris: Minuit. 417 p. (Le sens commun) [Trad. de *Exploring the city* (1980)]

HELLER Geneviève
1979. *«Propre en ordre», habitation vaudoise et vie domestique 1850–1930: l'exemple vaudois»*. Lausanne: Ed. d'En–bas. 247 p. (Histoire populaire)

HÉRAN François
1987. «La seconde nature de l'habitus: tradition philosophique et sens commun dans le langage sociologique». *Revue française de sociologie* (Paris) 28(3), p. 385–416

HERPIN Nicolas
1986. «Socio–styles». *Revue française de sociologie* (Paris) 27, p. 265–272

HERZLICH Claudine et PIERRET Janine
1984. *Malades d'hier, malades d'aujourd'hui: de la mort collective au devoir de guérison*. Paris: Payot. 300 p. (Médecines et sociétés)

HUBER Joseph
1984. *Wer soll das alles ändern: die Alternativbewegung*. Berlin: Rotbuch Velag. 143 p.

HUFELAND C. W.
1871. *L'art de prolonger la vie ou la macrobiotique*. Paris: J. B. Baillière et fils. 660 p.

JODELET Denise
1983. «La représentation sociale du corps: ses enjeux privés et sociaux», *in*: Jacques HAINARD et Roland KAEHR (éds), *Le corps enjeu*, p. 127–140. Neuchâtel: Musée d'ethnographie. 178 p.
1984. «Représentation sociale: phénomène, concept et théorie», *in*: Serge MOSCOVICI (éd.), *Psychologie sociale*, p. 357–378. Paris: PUF. 596 p. (Fondamental)
1984–85. *Atelier de recherches sur les représentations sociales*. Paris: EHESS [Séminaire non publié]
1991. «L'idéologie dans l'étude des représentations sociales», *in*: Verena AEBISCHER, Jean-Pierre DECONCHY, Marc E. LIPIANSKY , *Idéologies et représentations sociales*, p. 15–33. Cousset: Delval. 323 p.

JODELET Denise, OHANA Jocelyne, BESSIS-MONINO Colette [et al.]
1982. *Systèmes de représentatian du corps et groupes sociaux: rapport C.O.R.D.E.S.* Paris: EHESS. 212, 412 p.

JODELET Denise (dir.)
1989. *Les représentations sociales*. Paris: PUF. 424 p. (Sociologie d'aujourd' hui)

JOHNSTON R.J.
1988. *The dictionary of human geography*. Oxford: Blackwell. 576 p.

JUAN Salvador
1991. *Sociologie des genres de vie: morphologie culturelle et dynamique des positions sociales*. Paris: PUF. 281 p. (Le sociologue)

JUAN Salvador, ROTHIER-BAUTZER Luiz
1986. *Eléments pour une analyse critique des notions de modes de vie, styles de vie et courants culturels*. Paris: Univ. de Paris IX, Dauphine/Sretie, Ministère de l'environnement, MELAT/dri, Groupe prospective. 157 p. [Document ronéotypé]

KAPFERER Bruce
1969. «Norms and the manipulations of relationships in a work context», *in*: James Clyde MITCHELL (éd.), *Social networks in urban situations: analyses of personal relationships in central African towns*, p. 181–244. Manchester: Univ. Press. 378 p.

KATUSZEWSKI Jacques et OGIEN Ruwen
1981. *Les réseaux d'immigrés: ethnographie de nulle part*. Paris: Economie et humanisme, les Ed. ouvrières. 185 p. (Politique sociale)

KELLERHALS Jean
1987. «Les types d'interaction dans la famille». *L'année sociologique* (Paris) 37, p. 153–179

KHARE Ravindra S.
1976. *Culture and reality: essays on the Hindu system of managing foods*. Simla: Indian Institut of advanced studies. 210 p.

KULVINKAS Victoras
1975. *Survival into the 21st century*. Iowa: 21st Century publication. 120 p.
1978. *Sprout for the love of everybody: nutritional evaluation of sprouts and grasses*. Iowa: 21st century publication. 151 p.

KUSHI Michio
1978. *La santé physique mentale et spirituelle par l'alimentation*. Paris: Ed. Ki. 206 p.
1979. *Michio Kushi à Vaumarcus: séminaire macrobiotique 1979*. Lausanne: Centre macrobiotique de Lausanne (CML). 92 p.
1980. *Le livre de la macrobiotique: la révolution biologique ou l'harmanie dans les comportements humains d'après l'ordre de l'univers*. Paris: Guy Trédaniel/Ed. de la Maisnie. 231 p.

LAPLANTINE François
1986. *Anthropologie de la maladie: étude ethnologique des systèmes de représentations étiologiques et thérapeutiques dans la société occidentale contemporaine*. Paris: Payot. 411 p. (Science de l'homme)

LAPLANTINE François, RABEYRON Paul-Louis
1987. *Les médecines parallèles*. Paris: PUF. 128 p. (Que sais-je)

LEACH Edmund
1980. «Aspects anthropologiques de la langue: injures et catégories d'animaux», *in*: Edmund LEACH, *L'unité de l'homme et autres essais*, p. 263–297. Paris: Gallimard. 389 p. [Trad. de l'anglais; 1ère éd. 1964]

LE BRETON David
1990. *Anthropologie du corps et modernité*. Paris: PUF. 263 p. (Sociologie d'aujourd'hui)

LEDRUT Raymond
1979. *La révolution cachée*. Paris: Casterman. 180 p. (Synthèses contemporaines)

LEDRUT Raymond, ROY Christian, CLÉMENT Serge [et al.]
1977. *Le végétarisme*. Toulouse: Univ. de Toulouse-Le Mirail, Centre de recherches sociologiques. 46 p.

LEDRUT Raymond, CLÉMENT Serge, FORNE José [et al.]
1979. *Les changements culturels dans le sentiment de l'existence et les relations avec le monde naturel: l'alimentation naturelle*. Toulouse: Univ. de Toulouse-Le Mirail, CNRS et Centre de recherches sociologiques. 99 p.

LÉGER Danièle et HERVIEU Bertrand
1983. *Des communautés pour des temps difficiles: néo-ruraux ou nouveaux moines*. Paris: Le Centurion. 216 p. (Faire notre histoire)

LEHRER Adrienne
1972. «Cooking vocabularies and the culinary triangle of Lévi-Strauss». *Anthropological linguistics* (Bloomington) 14(5), p. 155-171

LEJEUNE Philippe
1980. *Je est un autre: l'autobiographie, de la littérature aux médias*. Paris: Seuil. 332 p. (Poétique)

LEPETIT-DE LA BIGNE Ghislaine
1984. *Enquête sur l'alimentation «végétarienne» dans la région parisienne*. Paris: Univ. Pierre et Marie Curie, Paris VI. 177 p. [Thèse de 3e cycle en sciences naturelles, nutrition]

LERNER Michael
1994. *Choice in healing: integrating the best of conventional and complementary approaches to cancer*. Cambridge Mass.; London: MIT Press. 667 p.

LEVENSTEIN Harvey A.
1988. *Revolution at the table: the transformation of the american diet*. New York, Oxford [etc.]: Oxford Univ. Press. 275 p.
1994. «Santé-bonheur». *Autrement, série mutations* (Paris) 149, p. 156-168

LEVI Jean
1984. «Connais le masculin, garde le féminin: stratégies du yin et du yang: le sexe des nombres». *Le genre humain* (Paris) 10, p. 75-89

LÉVI-STRAUSS Claude
1964. *Mythologiques I: le cru et le cuit*. Paris: Plon. 402 p.
1965. «Le triangle culinaire». *L'arc* (Paris) 26, p. 19-29
1966. *Mythologiques II: du miel aux cendres*. Paris: Plon. 452 p.
1968. *Mythologiques III: l'origine des manières de table*. Paris: Plon. 475 p.
1971. *Mythologiques IV: l'homme nu*. Paris: Plon. 689 p.

LÉVI-STRAUSS Claude (éd.)
1977. *L'identité*. Paris: Grasset. 344 p. (Figures)

LE WITA Béatrice
1988. *Ni vue, ni connue: approche ethnographique de la culture bourgeoise*. Paris: Maison des sciences de l'homme. 200 p. (Ethnologie de la France)

LEWIS Oscar
1963. *Les enfants de Sanchez: autobiographie d'une famille mexicaine*. Paris: Gallimard. 638 p. (Tel) [Trad. de *Children of Sanchez*, 1961]

LIMA-NOUVELLES
n.d. *Lima-nouvelles* (Sint-Martens-Latem/Belgique) 5

LOISEAU Sophie et PASQUIER Thierry
1986. *Macrobiotique, voie de longue vie*. Paris: Guy Trédaniel/Ed. de la Maisnie. 277 p.

MACRO
1987-1991. *MACRO: Makrobiotik Schweiz, Anzeiger/ Macrobiotique suisse, Feuille d'avis* (3053 Diemerswil)

MAHIAS Marie-Claude
1981. *Délivrance et convivialité: le système culinaire des Jaina de Dehli*. Paris: Univ. de Paris V. 460 p. [Thèse de 3ème cycle]

MARQUETTE Jacques de
n.d. *Les douze raisons du végétarisme*. Paris: Panharmonie. 32 p.

MATTER Jean
1983. *Etude du Centre de méditation transcendentale de Genève*. Neuchâtel: Institut d'ethnologie. 145 p. [Mémoire de licence en ethnologie]

MAYER Jean-François
1992. «Phénomènes des sectes et religiosité parallèle: quelques aspects du pluralisme religieux», *in* Paul Hugger, *Les Suisses: modes de vie, traditions, mentalités* 3., p. 1465-1479. Lausanne: Payot. 1524 p. (Territoires)
1993. *Les nouvelles voies spirituelles: enquête sur la religiosité parallèle en Suisse*. Lausanne: L'âge d'homme. 427 p. (Programme de recherche 21, FNRS)

MILLIET Jacqueline
1976. «Prohibition du règne animal (végétarisme)», *in*: Christophe GROS, Pierre-Alain GENDRE, Annie HEITZMANN [et al.], *Interdits alimentaires et attitudes alimentaires*, p. 7-9. Neuchâtel: Institut d'ethnologie de l'Univ. de Neuchâtel. 34 p. [Séminaire dactylographié]

MITCHELL James Clyde
1969. «The concept and use of social networks», *in*: James Clyde MITCHELL (éd.), *Social networks in urban situations: analyses of personal relationships in central African towns*, p. 1-50. Manchester: Univ. Press. 378 p.
1974. «Social networks». *Annual review in anthropology* (Palo Alto) 3, p. 279-299
1987. *Cities, society, and social perception: a central African perspective*. Oxford: Clarendon Press. 336 p.

MITCHELL James Clyde (éd.)
1969. *Social networks in urban situations: analyses of personal relationships in central African towns*. Manchester: Univ. Press. 378 p.

MITCHELL James Clyde, Jeremy BOISSEVAIN (éds)
1973. *Network analysis: studies in human interaction*. Mouton; The Hague; Paris: The Africa-Studiencentrum. 271 p. (Change and continuity in Africa)

MOORE LAPPE Frances
1976. *Sons viande et sans regrets, un régime alimentaire pour une petite planète*. Canada: l'Etincelle. 141 p. [1ère éd. 1971]

MOSCOVICI Serge
1976. *La psychanalyse, son image et son public*. Paris: PUF. 506 p. (Bibliothèque de psychanalyse) [1ère éd. 1961]

MULLER Hans-Peter
1989. «Lebensstile: ein neues Paradigma der Differenzierungs-und Ungleichheitsforschung?». *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* (Köln; Opladen) 41, p. 53–70

MÜLLER Joachim, BOHLEN Cornelius
1995. *Anthroposophie und Christentum: eine kritische-konstruktive Auseinandersetzung*. Freiburg: Paulus-Verlag. 235 p. (Weltanschauungen im Gespräch; 13)

NAHOUM-GRAPPE Véronique
1981. «Miroir, miroir au mur, suis-je la plus belle du royaume? ou alimentation, esthétique et canons de beauté». *Social science information* (London; Beverly Hills) 20(2), p. 375–387
1984. «La ligne: un dessin de l'esthétique contemporaine». *Social science information* (London; Beverly Hills) 23(2), p. 369–379
1993. «L'ingouvernable gratuité: les pratiques de vertige». *Communications* (Paris) 56, p. 155–173

OHSAWA Georges (SAKURAZAWA Nyoiti)
1968. *Principe unique de la philosophie et de la science d'Extrême-Orient*. Paris: Librairie philosophique J. Vrin. 159 p. [1ère éd. 1931]
1970. *La philosophie de la médecine d'Extrême-Orient: le livre du jugement suprême*. Paris: Librairie philosophique J. Vrin. 205 p.
1972a. *Le livre de la vie macrobiotique avec une méthode d'éducation*. Paris: Librairie philosophique J. Vrin. 202 p. [1ère éd. 1947]
1972b. *Le zen macrobiotique ou l'art du rajeunissement et de la longévité*. Paris: Librairie philosophique J. Vrin. 212 p.

OKO GOURMET
1991–92. *Oko Gourmet: der frische Restaurantführer durch die Schweiz*. Zürich: Konsum und Umwelt WWF/Schweiz; Unionsverlag. 174 p.

OSSIPOW Laurence
1983. «Entre la "ligne" et la "forme": un corps morcelé», *in*: Jacques HAINARD et Roland KAEHR (éds), *Le corps enjeu*, p. 167–178. Neuchâtel: Musée d'ethnographie. 178 p.
1989. *Le végétarisme: vers un autre art de vivre?* Paris: Cerf; Montréal: Fides. 125 p. (Bref)
1989. «Le buffet crudivore: approche ethnologique de l'instinctothérapie et de l'alimentation dite vivante», *in*: *Du sauvage, du vivant et du cru*, p. 149–175. Dijon: Ed. Univ. de Dijon. 181 p.

OSSIPOW Laurence
1994. «Aliments morts, aliments vivants». *Autrement, Série Mutations* (Paris) 149, p. 127–135
1996. «Vegetarians and fatness: an undervalued perception ot he body», *in*: Igor de GARINE et Nancy J. POLLOCK (éd.), *Social aspects of obesity*, p. 127–143. Amsterdam: Gordon And Breach. – 305 p.

OTTERLO Anneke van
1996. «Taste, food regimens and fatness: a study in social stratification», *in*: Igor de GARINE et Nancy J. POLLOCK (éd.), *Social aspects of obesity*, p. 111–126. Amsterdam: Gordon And Breach. – 305 p.

PHAN Marie–Claude
1984. «Les métamorphoses de la beauté féminine». *L'histoire* (Paris) 68, p. 48–57

PIGEAUD Jackie
1985. «L'humeur des Anciens». *Nouvelle revue de psychanalyse* (Paris) 32, p. 51–69

POPLIN François
1988. «Essai sur l'anthropocentrisme des tabous alimentaires dans l'héritage de l'ancien testament». *Anthropozoologica* (Paris) 1988, 2e numéro spécial, p. 163–234

POCIELLO Christian
1982. «Les éléments contre la matière: sportifs glisseurs et sportifs rugueux». *Esprit* (Paris) 2, p. 19–33

PROGRAMME DE RECHERCHE 34
1992. *Méthodes de traitement alternatives pour les maladies humaines: médecines complémentaires.* Berne: Fonds national de la recherche scientifique. 11 p.

RAOUX Edouard
1881. *Manuel d'hygiène générale et de végétarisme*. Lausanne: Imer et Payot
1892. *Le tocsin des deux santés du corps et de l'âme: fragments sur l'hygiène et l'éducation*. Lausanne: Imer et Payot. 196 p.

ROTHSCHUH Karl E.
1983. *Naturheilbewegung, Reformbewegung, Alternativbewegung*. Stuttgart: Hippokrates–Verlag. 148 p.

ROUSSEAU Jean–Jacques
1985. *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*. 283 p. (Folio, essais; 18) [1ère éd. 1755]

SABELLI Fabrizio
1984. *Pratiques de la reproduction communautaire: espace, échange, travail, rite chez les Dagari du Ghana*. Neuchâtel: de Neuchâtel. 270 p.

SALOMONSSON Anders
1984. «Some thoughts on the concept of revitalization». *Ethnologia scandinavica* (Lund) 17, p. 34–47

SALOMONSSON Anders
1987. «Det vegetariska alternativet», *in*: Anders SALOMONSSON (éd.), *Mera än mat*, p. 96–161. Stockholm: Carlsson. 229 p.
1990. «Food for thought: thems in recent swedish ethnological food research». *Ethnologia scandinavica* (Lund) 20, p. 111–133

SCHARFFENBERG John A.
1983. *Viande et santé: le bilan des effets de la viande sur la santé*. Chêne-Bourg: Soleil. 123 p.

SCHLEMMER André
1977. *Pour une hygiène de vie*. Genève: Farmot. 250 p.

SCHWARTZ Hillel
1986. *Never satisfied: a cultural history of diets fantasies and fat*. New York: The free Press. 468 p.

SHELTON Herbert M.
1968. *Les combinaisons alimentaires et votre santé, pour bien digérer: les menus à la portée de tous*. Paris: Courrier du livre. 127 p.

SIMON Paul
1987. *L'assiette macrobiotique*. Lausanne: Centre macrobiotique de Lausanne (CML). 121 p.

SINGER Peter
1992. «Becoming a vegetarian...», *in*: Deane W. CURTIN, Lisa M. HELDKE (eds.), *Cooking, eating, thinking: transformative philosophies of food*, p. 172–193. Bloomington; Indianapolis: Indiana Univ. Press. 386 p.

SINGLY François de
1987. «Etudes de styles de vie», *in*: Encyclopaedia universalia, *La vie au quotidien*, p. 401–405. Paris: Encyclopaedia Universalis

SOLER Jean
1973. «Sémiotique de la nourriture dans la Bible». *Annales E.S.C.* (Paris) 4, p. 943–955

SOUCHAY Pierre
1989. «Acides et bases», *in*: ENCYCLOPAEDIA UNIVERSALIS (Paris) vol. 1, p. 153–156

SPERBER Dan
1975. «Pourquoi les animaux parfaits, les hybrides et les monstres sont-ils bons à penser?». *L'Homme* (Paris) 15(2), p. 5–34
1989. «L'étude anthropologique des représentations: problèmes et perspectives», *in*: Denise JODELET (dir.), *Les représentations sociales*, p. 115–130. Paris: PUF. 424 p. (Sociologie d'aujourd'hui)

SPINATSCH Markus, CHILVERS Chris
1989. *Alternative Lebensweise - Alternative Gesundheit?: Ansprüche und Verhaltensweisen neuer gesellschaft-licher Randgruppen als gesundheits-fördernde Inter-ventionspotentiale*. Lausanne: Schweizerische Fachstelle für Alkoholprobleme. 59 p. [Provisorischer Schlussbericht zu Handen des Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung]

SPRADLEY James P.
1972. *The cultural experience: ethnography in complexe society*. Chicago; Palo Alto: Science research Associates. 246 p.

SRINIVAS M. N., BÉTEILLE André
1964. «Networks in Indian social structure». *Man* (London) 64, p. 165-168

STEINER Rudolf
1975. *Fondements de l'organisme social, 1919; 13 articles, commentaires*. Genève: Ed. anthroposophiques romandes. (Sciences de l'esprit)
1979. *Autobiographie*. Genève: Ed. anthroposophiques romandes. 2 vol. [Trad. de: *Main Lebensgang*]

SUZINEAU René
1977. *Le végétarisme*. Paris: Seghers. 212 p. (Clefs pour)

SZEKELY BORDEAUX Edmond
1936. *Cosmos, man and society: a paneubiotic synthesis*. London: C. W. Daneil Co Ldt. 815 p. [Série de conférences données en 1935-36 à Los Angeles aux élèves de *The international university of cosmic vital sciences*]
1982. *La «vie biogénique»*. Chêne-Bourg: Soleil. 121 p.

TAP Pierre (éd.)
1980. *Identités collectives et changements sociaux*. Toulouse: Privat. 456 p. (Sciences de l'Homme) (Production et affirmation de l'identité)

TARA William
1986. *Macrobiotique et comportement humain: psychologie, comportement et alimentation*. Paris: Guy Trédaniel. 197 p.

TEUTEBERG Hans-Jurgen
1994. «Zur Sozialgeschichte des Vegetarismus». *Vierteljahrschrift für Sozial- und Wirtschaftsgeschichte* (Stuttgart) 81(1), p. 33-65

THOMAS Keith
1985. *Dans le jardin de la nature: la mutation des sensibilités en Angleterre à l'époque moderne (1500-1800)*. Paris: Gallimard. 401 p. (Bibliothèque des histoires) [Trad. de *Man and the natural world*, 1983]

TISSOT Samuel Auguste
1761. *Avis au peuple sur sa santé*. Lausanne: Grasset. 570 p.

TOPALOV Anne-Marie
1987. «Religion et santé: le cas de la diététique des Adventistes du 7e jour». *Social composs* (London) 34(4), p. 509-514

TOUSSAINT-SAMAT Maguelonne
1987. *Histoire naturelle et morale de la nourriture*. Paris: Bordas. 590 p. (Cultures).

The VEGETARIAN
1848–>. *The Vegetarian* (Surrey) [consulté depuis 1988]

VIALLES Noélie
1987. *Le sang et la chair: les abattoirs des pays de l'Adour*. Paris: Maison des sciences de l'homme. 160 p. (Ethnologie de la France)
1988. «La viande ou la bête». *Terrain* (Paris) 10, p. 86–96

VIGARELLO Georges
1982. «Les vertiges de l'intime». *Esprit* (Paris) 2, p. 68–78

VOGEL André
1991. *Le petit Docteur: un ensemble varié de conseils tiré de la médecine populaire suisse*. Teufen: Bioforce [1ère éd. 1952]

WAEGEMAN Maryse
1988. «Plutarque, sur l'usage des viandes». *Anthropozoologica* (Paris) 1988, 2e numéro spécial, p. 95–97

WALTER François
1990. *Les Suisses et l'environnement: une histoire du rapport à la nature du 18e siècle à nos jours*. Genève: Zoé. 297 p. (Histoire)

WEINBERGER David
1987. «Philosophical vegetarianism». *Food and foodways* (Chur; London) 2, p. 81–91

WIGMORE Ann
1982. *Be your own doctor, let living food be your medicine*. Wayne, NJ: Avery. 190 p.

ZIMMERMANN Francis
1982. *La jungle et le fumet des viandes: enquête sur la médecine hindoue*. Paris: Gallimard/Le Seuil. 254 p. (Hautes études)
1989. *Le discours des remèdes au poys des épices*. Paris: Payot. 310 p. (Médecine et sociétés Payot)
1993. «Gentle purge: the flower power of Ayurveda», *in*: Charles LESLIE and Allan YOUNG (eds.), *Path to Asian medical knowledge*, p. 209–223. New Delhi: Munshiram Manohar lal. 296 p.
1995. *Généalogie des médecines douces: de l'Inde à l'Occident*. Paris: PUF. 190 p. (Science, histoire et société)

Les nutritionnistes et les diététiciens cherchent à savoir en quoi le végétarisme et la macrobiotique contribuent ou non à la santé physique et psychique des individus. Le présent ouvrage ne prétend pas juger du bien-fondé de ce type d'alimentation mais analyse les représentations et les pratiques qui lui sont liées. Il s'intéresse aussi bien aux récits de vie et aux itinéraires individuels des pratiquants qu'à l'insertion des réseaux helvétiques de l'alimentation dite alternative dans la société globale.

A partir de l'interdit carné observé par les végétariens et d'une classification fondée sur le yin et le yang chère aux partisans de la macrobiotique, c'est un nouveau rapport à l'alimentation, au corps et au monde qui s'organise. Forts de leurs savoirs spécifiques, ces mangeurs non ordinaires repensent les limites entre le pur et l'impur, entre le consommable et l'inconsommable et entre les aliments vivants et les aliments «morts». Ils redéfinissent ainsi ce qui leur apparaît comme bon ou mauvais, juste ou faux. La recherche d'une transcendance se trouve bien souvent au cœur de ces démarches; la cuisine du corps est donc aussi une cuisine de l'âme.

Laurence Ossipow est chef de travaux à l'Institut d'ethnologie de l'Université de Neuchâtel. Outre ses travaux consacrés à une anthropologie du corps et de l'alimentation, elle poursuit des recherches sur l'immigration en Suisse et en Europe occidentale.

ISBN 2 7351 0755 8

2-88279-010-4 (IE)
2-7351-0755-8 (MSH) 130 FF TTC