

Mémoire de recherche  
*Année universitaire 2022-2023*



## **“Nourrir sa virilité”**

*Une analyse de la genrisation de nos habitudes alimentaires à travers  
l'étude de cas de la viande rouge.*



Présenté par :

**Constance BERTIN**, Master 1 “Boire, Manger, Vivre”.

Sous la direction de :

**Mme. Alice BÉJA**, maîtresse de conférence à Sciences Po Lille.

Sciences Po Lille n'entend donner aucune approbation ni improbation aux thèses et opinions émises dans ce mémoire de recherche. Celles-ci doivent être considérées comme propres à leur auteur.

J'atteste que ce mémoire de recherche est le résultat de mon travail personnel, qu'il cite et référence toutes les sources utilisées et qu'il ne contient pas de passage ayant déjà été utilisé intégralement dans un travail similaire.

*En couverture : image libre de droit de l'article « Pourquoi, dans nos sociétés, est-ce l'homme qui coupe la viande rouge ? », publiée sur le site internet du magazine GQ le 10 février 2016.*

## **Remerciements.**

Je tiens à remercier dans un premier temps, ma directrice de mémoire, Mme. Alice Béja, pour m'avoir accompagné et guidé dans la rédaction de ce travail d'une année. Sa bienveillance et sa patience m'ont apporté un très grand soutien dans mes moments de doutes. La confiance qu'elle m'a accordée, m'a permis de garder une grande liberté tout au long de ce travail, pour cela je la remercie.

Je remercie tous les hommes et amis qui ont accepté de témoigner et qui ont largement contribué à enrichir ce travail et à le dynamiser.

Je tiens à remercier les membres de ma famille pour leur soutien inconditionnel et leurs paroles toujours encourageantes.

Je remercie également les membres de ma classe, ce petit groupe m'a donné le sourire toute l'année. Une mention particulière à Cléopée, Juliette, Madeleine et Zoé, les visages familiers et la solidarité partagée ont rendu le temps de rédaction à la bibliothèque beaucoup plus chaleureux.

Enfin, je remercie mes colocataires, pour leur humour sans faille et le temps passé à discuter de nos recherches ainsi qu'à partager notre motivation. Plus largement je remercie mes amis, de Lille et d'ailleurs, qui continuent de m'encourager et de me soutenir, malgré les décalages horaires et la distance.

## Résumé

Penser l'alimentation à travers le prisme du genre peut nous permettre de comprendre les rouages des systèmes de domination sociale, spéciste et genrée. Nos habitudes alimentaires, comme le genre, sont le résultat de constructions socio-culturelles, ancrées dans nos comportements et rôles sociaux. La binarité du genre se retrouve dans l'alimentation et se traduit par l'injonction à faire le genre en mangeant. La norme alimentaire masculine valorise la consommation de certains aliments, comme la viande rouge par exemple. Même si la virilisation de la viande rouge la rend indispensable à la construction de l'identité masculine, les hommes végéta\*iens ne se sentent pas moins "hommes" car ils trouvent et définissent leur masculinité en-dehors de la consommation de viande rouge.

L'écoféminisme défend le double système oppressif qu'engendre l'alimentation genrée, à savoir le spécisme et le sexisme. Ce courant de pensée justifie le végéta\*isme par engagement féministe et antispéciste, faisant des deux, des luttes concomitantes. Toutefois, en faisant miroiter le végéta\*isme des écoféministes et celui des hommes, force est de constater que ces derniers s'inscrivent uniquement dans un combat antispéciste et écologique. En outre, leur végéta\*isme n'a été, en aucun cas, motivé par un engagement féministe porté par la volonté de dégenrer l'alimentation en déconstruisant le dogme patriarcalo-carniste. En cela, la dévirilisation de la viande rouge et plus largement la dégenrisation de l'alimentation, ne peuvent pas être portées uniquement par le végéta\*isme.

Mots-clés : végétarisme, végétalisme, végéta\*isme, écoféminisme, motivations, engagement, dévirilisation, viande rouge, dégenrisation, habitudes alimentaires.

## Summary.

Thinking about food through a gender lens can help us understand the workings of systems of social, gender and species domination. Our eating habits, like gender, are the result of socio-cultural constructions, rooted in our social roles and behaviours. The binarity of gender is found in food and is reflected in the injunction to do gender by eating. The male dietary norm values the consumption of certain foods, such as red meat for example. Even if the virilisation of red meat makes it indispensable to the construction of

male identity, vegetarian men do not feel any less "male" because they find and define their masculinity outside the consumption of red meat.

Ecofeminism defends the dual oppressive system of gendered food, namely speciesism and sexism. This line of thought justifies vegetarianism through a feminist and anti speciesist commitment, making the two concurrent struggles. However, by making the vegetarianism of ecofeminists and that of men appear to be synonymous, it is clear that the latter are only involved in an anti-speciesist and ecological struggle. Moreover, their vegetarianism was in no way motivated by a feminist commitment to degendering food by deconstructing patriarchal-carnal dogma. In this respect, the devirilisation of red meat and, more broadly, the "un"gendering of food, cannot be supported solely by vegetarianism.

Key-words : veganism, vegetarianism, vegeta\*ism, ecofeminism, motives, commitment, (de)virilization, red meat, gendered food habits.

# Sommaire

<b>Introduction.....</b>	<b>8</b>
<i>État de l'art.....</i>	<i>13</i>
<i>Hypothèse et intérêt du sujet.....</i>	<i>15</i>
<i>Le terrain.....</i>	<i>17</i>
<i>Annonce de plan.....</i>	<i>18</i>
<b>I/ La construction genrée des habitudes alimentaires.....</b>	<b>20</b>
A) L'alimentation et les stéréotypes de genre.....	20
1) Aux origines, la division sexuelle du travail.....	21
2) "Faire son genre" en mangeant.....	24
B) La viande rouge : un aliment à forte symbolique viriliste.....	29
1) Les masculinités plurielles et la virilité singulière.....	29
2) La viande rouge, « la pierre angulaire de la virilité ». (Hugo, annexe 7).....	32
3) La consommation de viande rouge relève de l'exception.....	34
C) Les conséquences oppressives des stéréotypes de genre de notre alimentation.....	36
1) Hiérarchisation des aliments, hiérarchisation de la société.....	36
2) L'oppression du spécisme.....	38
3) Renoncer à la viande rouge, renoncer à sa virilité ?.....	40
<b>II/ Les critiques adressées à la genrisation de l'alimentation et à la virilisation de la viande rouge.....</b>	<b>46</b>
A) Les théories écoféministes pour comprendre la double oppression des animaux et des femmes.....	47
1) Françoise d'Eaubonne, figure pionnière de l'écoféminisme en France.....	47
2) La dualité nature/culture s'applique au genre.....	49
3) Le spécisme et le sexisme, des causes concomitantes.....	50
4) La promotion du régime végétalien par les écoféministes pour lutter contre la domination masculine dans l'assiette.....	52
B) L'hypothétique « déconstruction » des hommes végéta*iens suppose qu'ils ont un rapport plus intime et réfléchi à leur alimentation.....	54
1) Certains végéta*iens ont une lecture genrée de l'alimentation.....	55
2) Se défaire de la règle des trois « N ».....	57
3) La genrisation de l'alimentation se traduit par une façon de manger dite « masculine »: « J'ai un peu ce cliché de me dire que les mecs aiment bouffer un peu	

à outrance ».....	59
C) Des résistances au végéta*isme et la portée limitée des discours écoféministes justifient la pérennité des habitudes genrées de nos régimes alimentaires.....	61
1) Les discours écoféministes sont méconnus et ne font pas l'unanimité au sein des féministes.....	62
2) Les résistances particulièrement masculines au végétarisme.....	64

### **III/ La dévirilisation de la viande rouge compliquée par la primauté de l'injonction à faire son genre en mangeant..... 68**

A) Le genre totalement absent des motivations des hommes végéta*iens.....	69
1) L'argument écologique et l'argument politique.....	69
2) L'avantage masculin de l'argument sportif. « Je suis sportif, je suis devenu végane pour améliorer mes performances physiques et sportives. » (Adonis, annexe 4).....	73
3) Une prise de conscience progressive de l'influence du genre sur l'alimentation.	76
B) Des arguments et des motivations plus ou moins acceptés, qui doivent répondre aux injonctions de la virilité « toxique ».....	78
1) La critique toxique adressée à la virilité et à la masculinité.....	79
2) Les biais virilistes des végétaliens et l'idéal de la performance.....	81
3) La rationalité : une sensibilité morale et raisonnée masculine vs. la sensibilité naturelle et intuitive féminine.....	84
C) Une association viande rouge-virilité non assumée, qui rend sa déconstruction difficile.....	88
1) Un gap générationnel, mais une association toujours pas assumée.....	89
2) La virilité attisée par la viande rouge ou le feu ? « Je trouve que l'association viande rouge-masculinité est moins évidente que l'association barbecue-homme. Le barbecue catalyse vraiment cette association de l'homme à la virilité » (Valentin, annexe 6).....	91
3) Déviriliser la viande rouge, entre positivisme et patience.....	93

### **Conclusion.....97**

### **Bibliographie..... 103**

### **Annexes..... 108**

## **Introduction.**

Tout le monde est familier avec le mythique marin borgne, doté d'une force surnaturelle, procurée par sa monodiète à base d'épinards en conserve. Popeye<sup>1</sup> a été un personnage de dessin animé très populaire dans les années 1930 et dont l'héritage culturel continue d'inciter les enfants à manger des épinards. Les aventures de Popeye mettent en scène le célèbre marin qui doit recourir à la force surhumaine que lui procurent les épinards pour sauver sa fiancée Olive des griffes de Brutus. Enfants, nous avons tous entendu que pour bien grandir il fallait boire sa soupe et que pour devenir fort il fallait manger les épinards... « comme Popeye ».

La forte concentration en fer dans les épinards est ce qui confère cette force surhumaine au marin. Mais en réalité, elle ne serait que le résultat d'une erreur scientifique. En 1870, le chimiste allemand E. Von Wolf, alors chargé d'évaluer la composition de certains aliments, découvre que les épinards contiennent 2,7mg de fer par 100g. C'est au moment de la transcription, que l'erreur est introduite : la virgule n'est pas inscrite, à la place de quoi, la teneur en fer des épinards passe de 2,7 mg à 27 mg par 100g... La célèbre « erreur de virgule » du chimiste lui a valu la création d'un personnage et d'un univers.

Ceci n'est qu'un exemple de croyance alimentaire parmi tant d'autres. Bien que se nourrir soit un acte quotidien qui rythme nos journées, pour nos sociétés contemporaines, manger ne relève pas seulement de la survie, c'est aussi un levier d'action. La célèbre phrase de Brillat-Savarin « *dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es* »<sup>2</sup>, en dépit de son déterminisme, témoigne de la profondeur de l'acte de se nourrir, dont les fins dépassent celles de la survie. Ce que l'on mange et la façon dont on mange sont les résultats de différentes constructions sociales, culturelles, industrielles. C'est à travers ces différentes constructions que nous associons des croyances aux aliments, que nous en interdisons ou valorisons la consommation. Ces croyances sont rassemblées sous l'expression de « pensée magique » (cf: Claude Fischler) qui influence largement notre

---

<sup>1</sup> "Popeye the Sailor", héros de bandes dessinées et de films d'animation créée par Elzie Crisler Segar en 1929.

<sup>2</sup> « *Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es* », célèbre phrase de Brillat-Savarin dans *Physiologie du goût*, 1825.

alimentation. Il en relève de la pensée magique que de penser que le gingembre est un aliment aphrodisiaque ou bien que les carottes rendent aimable, ou encore que les épinards nous confèrent une force popeyesque.

Les nourritures sont dotées de nombreuses interprétations, imaginaires et représentations. Tous nos aliments ont une histoire. et nous nous alimentons aussi bien par goût, faim, et nécessité que par croyances : nous mangeons autant de symboles que de propriétés nutritionnelles. Nous sommes finalement un peu ce que nous mangeons. La nourriture est un facteur d'identité culturelle, sociale, religieuse et de genre. Elle est donc un moyen de se définir et de se construire.

Le genre influence tous les aspects de la vie et l'alimentation n'y échappe pas. Autrement dit, l'alimentation est genrée. Essayons de comprendre et penser l'alimentation à la fois comme un outil de lutte ou une arme du genre. Le genre nous renvoie à « *un ensemble d'êtres ou d'objets ayant la même origine ou liés par la similitude d'un ou de plusieurs caractères* »<sup>3</sup>. Entendons par genre le système de catégorisation sexuée et sexuelle. Le genre est une construction socio-historique culturelle qui divise les êtres humains en deux catégories : les hommes et les femmes. Le genre se différencie donc du sexe, qui renvoie à un attribut sexué biologique et naturel. Même si au sexe masculin est associé le genre masculin, celui-ci est construit et fluide. Dans le cadre de ce travail nous décidons d'employer le terme "genre" masculin et féminin comme des équivalents au sexe. Nous ne remettons pas en question la fluidité du genre, car la réalité nous montre que le genre d'un individu ne correspond pas tout le temps au sexe de naissance. Toutefois, nous ne l'utiliserons pas non plus comme outil d'analyse.

Aux deux catégories (homme, femme) sont alors attribuées des caractéristiques différentielles de rôles et de comportements. Par la division binaire qu'instaure le genre, la société est hiérarchisée. La nourriture, l'alimentation est elle aussi une construction socio-historico-culturelle. En cela, elle ne peut en aucun cas échapper à la distinction binaire qui s'applique à la société, ou aux stéréotypes de genre. Genrer la nourriture influence les choix alimentaires de chacun. L'individu est incité à manger et à consommer selon son genre. Plus que de l'incitation, ce phénomène l'oblige indirectement à manger certains aliments et à s'en interdire d'autres. Au restaurant par exemple, un homme et une femme vont certainement manger ce que l'un attend de l'autre (Fidolini V. et Fournier T.

---

<sup>3</sup> Définition de « genre », proposée par le site internet du CNRTL.

2022). L'individu construit et exprime alors en partie son identité en tant qu'homme ou femme à travers l'alimentation.

Si « manger c'est dire quelque chose »<sup>4</sup>, alors refuser de manger c'est crier. Le rejet de certains aliments ou encore l'adoption d'un régime alimentaire duquel sont exclus certains aliments tels que le végéta\*isme, sont des façons d'exprimer la conscientisation de son alimentation. Pour une lecture plus fluide, et afin d'éviter les répétitions, nous désignons pas végéta\*isme les régimes végétarien et végétalien (ou véganes). Ici, le véganisme sera compris comme un synonyme du végétalisme. Dans sa définition complète, le véganisme ne se réduit pas à un régime alimentaire, c'est un mode de vie qui exclut toute consommation de produits issus de l'exploitation animale. Ici nous l'utiliserons au même titre que le végétalisme, donc nous réduisons le terme végane à son unique sens alimentaire. Le végétalisme, ou véganisme, exclut la totalité des produits d'origine animale de l'alimentation d'un individu, à savoir la viande, le poisson, mais aussi le lait, les œufs et le miel. Le végétarisme quant à lui est un régime alimentaire dont sont exclus la viande et le poisson. Un végétarien continue de consommer du lait animal et des œufs.

La norme alimentaire de nos sociétés occidentales est le régime omnivore : l'homme mange de tout. Dès lors qu'une personne refuse la consommation de certains aliments en adoptant, volontairement, un régime différent, comme le végéta\*isme, celle-ci présente son alternatifivité. Dévier volontairement son régime alimentaire de la norme peut être perçu comme une critique adressée au modèle dominant. La norme alimentaire influence largement nos façons de nous nourrir, au même titre que l'imaginaire alimentaire. Nous ne mangeons pas uniquement des propriétés nutritionnelles, mais aussi des croyances comme nous l'expliquions précédemment avec l'exemple des épinards de Popeye. Dans la plupart des cas, nous ne mangeons que ce que notre culture connaît et ce que nous pouvons manger. Le pouvoir de choisir nos aliments serait une illusion (Fischler C. 1990) car nous sommes constamment soumis à l'injonction à faire notre genre. L'alimentation n'y échappe pas. En cela, nous faisons notre genre, même, certainement d'autant plus, en mangeant. Dès lors, il existerait des façons de manger dites masculines et d'autres féminines (Fournier T. et al 2015), les aliments aussi auraient un sexe...

---

<sup>4</sup> Pelluchon C. *Les Nourritures. Philosophie du corps politique*, Ed. L'ordre philosophique, Seuil, 2015.

Les recherches sur les liens entre l'alimentation et le genre ont permis de comprendre les processus de domination masculine sur les femmes par l'alimentation. C'est notamment le cas des travaux écoféministes (Adams. C, 2016). L'écoféminisme propose de placer au centre de sa réflexion sur l'approche de la protection environnementale, les questions de genre et de domination qui en découlent. L'écoféminisme expose les similitudes que présente la double domination masculine, à la fois sur la nature mais aussi sur les femmes. Leur approche de la protection environnementale est à la fois portée par un engagement antispéciste - qui se caractérise par le rejet de la hiérarchisation des espèces qui place l'espèce humaine au sommet, celle-ci s'arrogeant le droit de dominer et subordonner les autres espèces - et un engagement féministe - qui se caractérise par la lutte contre le sexisme, celui-ci mettant en place une hiérarchisation des sexes et des genres, en plaçant l'homme au sommet. Les écoféministes expliquent ainsi en quoi la consommation de viande, principalement masculine, perpétue la domination des hommes sur les femmes. En cela, elles exposent les liens directs entre le spécisme et le sexisme.

De nombreuses études se sont penchées sur les relations de domination inter-sexe (Bouazzouni N. 2017 et 2021), mais encore peu de travaux ont été menés pour comprendre les relations de domination intra-sexe, celles-ci ayant forcément des répercussions sur les premières.

Les hommes sont aussi soumis à l'injonction à faire le genre masculin en adoptant des façons de manger dites masculines. Celles-ci nous renvoient en premier lieu à une consommation de protéines animales importantes, et tout particulièrement à la valorisation de la viande rouge. Les hommes consomment deux fois plus de viande rouge que les femmes<sup>5</sup>. La viande étant elle aussi soumise à la pensée magique (Fischler C. 1990), bourrée de croyances, elle s'est vue attribuer un sexe. L'exemple de la viande rouge semble être le meilleur pour comprendre le processus d'attribution d'un sexe aux aliments et ses conséquences sur les processus de construction identitaire de genre et sur les relations inter-sexe. La viande rouge est à étudier seule et à différencier de la viande blanche, largement plus consommée par les femmes car étant supposément une viande maigre, légère et donc féminine. La viande rouge a subi un processus de virilisation. Pour

---

<sup>5</sup> Les hommes consomment 61,2 g/jr, les femmes 34,1 g/jr. Chiffres issus de « Etude individuelle nationale des consommations alimentaires » (INCA 3), publiée en 2017 par l'Agence de sécurité sanitaire (Anses),

comprendre le phénomène de virilisation de la consommation de la viande rouge, il faut s'attarder sur la notion de virilité (Connell R. 2005). Celle-ci, à laquelle est attribué l'idéal de performances (physiques, sexuelles, intellectuelles et sociales), a été absorbée par le masculin. Ces idéaux semblent atteignables à travers certaines habitudes, certains modes de vie, certaines alimentations. Celle-ci n'étant elle-même pas neutre, certains aliments sont alors catégorisés et sexués. La norme alimentaire masculine dans nos sociétés occidentales est non-exclusive, dans le sens où elle valorise la consommation de tous les aliments, mais surtout des aliments à forte valeur ajoutée masculine tels que la viande rouge, qui est l'archétype alimentaire de la virilité. L'aliment "masculin" par excellence semble être la viande rouge. On comprend alors que consommer de la viande rouge, aliment symbole de virilité, est nécessaire à la construction de l'identité masculine. L'injonction à faire le genre masculin passe donc, entre autres, par la consommation de viande, rouge de préférence.

Dès lors qu'un individu refuse de se conformer à la norme alimentaire, il se place en dehors des cadres genrés que lui impose la société. Dès lors, on peut légitimement se demander ce qui a poussé les hommes à volontairement renoncer, entre autres, à la consommation d'un super-aliment, supposément indispensable à la construction identitaire masculine, ici la viande rouge. Cette volonté relève probablement d'une double critique, émise par ces hommes : le rejet du dogme carniste et, par la même occasion, le rejet du modèle masculin dominant, qui se caractérise par la valorisation de la consommation de viande, surtout rouge. En plus d'engendrer des systèmes oppressifs inter-sexes, nos habitudes alimentaires genrées nourrissent des systèmes de domination et de hiérarchisation intra-sexe, en valorisant socialement la consommation masculine de viande (rouge) et en excluant, isolant et stigmatisant, par conséquent, ceux qui y renoncent. Ainsi, la dévirilisation de la viande rouge est souhaitable.

Puisque peu, voire pas, de travaux se sont aventurés à proposer des solutions à la genrisation de notre alimentation, il semble intéressant d'étudier sa potentielle neutralisation, ou dégenrisation. Afin de l'envisager, nous choisissons de nous pencher sur le cas de la dévirilisation de la viande rouge, vue à travers le prisme des hommes ayant renoncé à sa consommation. **Dès lors, l'engagement des H végéta\*iens témoigne-t-il de la volonté de déviriliser la viande rouge, et plus largement de dénoncer la construction genrée de nos habitudes alimentaires ?**

## *État de l'art.*

Penser et étudier l'alimentation est assez récent. L'alimentation est passée d'un objet d'étude à un véritable champs ou domaine sociologique (Cardon P. 2019)<sup>6</sup>. Aujourd'hui on peut parler de sociologie de l'alimentation, comme on pourrait parler de sociologie de la consommation ou des médias, etc.

Analyser et comprendre notre alimentation à travers le prisme du genre, est encore plus récent. L'alimentation n'est pas exclue des questions dynamiques différentielles genrées car elle distingue les sexes selon des pratiques et des rapports au corps différents.

Le cadre théorique proposé par l'écoféminisme problématise les liens existants entre l'alimentation et le genre. La condition animale et celle des femmes sont intimement liées, pour cela, les écoféministes défendent une alimentation végétalienne, la plus respectueuse de l'environnement et des êtres vivants (Adams C. 2016), (D'Eaubonne F. réédition 2021), (Kheel M. 2005), (Plumwood V. 1993). L'écoféminisme oblige à radicaliser et à politiser la façon dont on pense l'écologie puisqu'il consiste à articuler les questions environnementales et les questions de justice sociale et de genre, dans la perspective de dépasser les rapports de domination spéciste (hiérarchie des races/espèces) et sexiste (hiérarchie des sexes).

De nombreuses études ont cherché à comprendre et à exposer les disparités des comportements alimentaires selon le sexe (Fournier T. 2015 et 2022). Toutefois, ces travaux se sont concentrés uniquement sur les conséquences de la genrisation de notre alimentation sur les relations inter-sexes, en exposant les disparités homme-femme. Il en ressort ainsi, des systèmes d'oppression et de domination masculins, sur le reste de la société à savoir les femmes et les autres êtres vivants non-humains. De plus, de nombreux travaux ont étudié l'impact de l'injonction féminine à faire le genre en mangeant (Bouazzouni N. 2017 et 2021) mais peu, voire rien, n'a été exprimé à propos des hommes. On se construit une identité à travers une myriade de comportements et rôles sociaux que nous devons endosser; manger en fait partie. Il semble donc intéressant de se pencher sur le rapport que les hommes entretiennent à leur identité masculine, à travers leur

---

<sup>6</sup> Cardon P. et al, *Sociologie de l'alimentation*, Ed Armand Collin, 2010.

alimentation. L'intérêt est d'autant plus vif lorsque nous nous penchons sur les expériences et le vécu de ceux qui ont volontairement renoncé à la consommation de certains supers-aliments. Certains travaux, comme celui de Lucie Nayak et de Kostia Lennes (2019), ont prouvé que le végéta\*isme était un régime alimentaire largement plus adopté par les femmes par sensibilité altruiste à la condition de l'autre (humain et non-humain)<sup>7</sup>. Cependant, peu de travaux se sont penchés sur leurs homologues masculins, à savoir, les hommes choisissant volontairement d'adopter un régime végéta\*ien. L'engagement végéta\*ien de certains hommes a été étudié, à partir d'un échantillon d'hommes à "l'âge critique" donc âgés de 40 à 63 ans (Diasio N. 2019). Il en ressortait que ce groupe d'hommes se décidaient de se tourner vers un régime végéta\*ien dans la volonté de ralentir le temps et conserver un physique en bonne santé, une allure rajeunie. C'est à ces âges-là que les corps changent et ralentissent. Les diktats esthétiques s'imposent dès lors aux hommes et certains les interprètent comme une course contre la montre. Le végéta\*isme leur permettrait de ralentir le vieillissement de leurs corps.

En gardant cette étude en tête, et en se référant aux théories écoféministes, il semble alors intéressant de se rapprocher du groupe des hommes végéta\*iens se situant dans la tranche d'âge de 18-25 ans afin de comprendre quelles ont été leurs motivations et s'ils sont sensibilisés à la thématique de l'alimentation genrée. Dans le cas échéant, l'adoption d'un régime végéta\*ien par ces hommes peut-être le reflet d'une volonté de déconstruction ou de distanciation par rapport au modèle masculin dominant.

En outre, certaines études se sont intéressées aux raisons de la consommation de viande par les hommes (De Baecker et al. 2020) et de leur rapport à leur masculinité (Sobal, 2005). Il en résulte alors que plus les hommes s'identifient à des formes alternatives de la masculinité, moins ils consomment de viande. En revanche, ce qui n'a pas été étudié correspond à l'inverse de cette même étude. Les hommes qui choisissent de devenir végéta\*iens, sont-ils en rupture avec le modèle masculin dominant et cherchent-ils à s'en distinguer en s'identifiant à ces autres masculinités?

L'intérêt réside en cela : comprendre les rapports que les hommes entretiennent à leur identité masculine à travers leur alimentation, quand celle-ci ne correspond pas à la norme alimentaire masculine de nos sociétés occidentales, à savoir le régime omnivore et donc la

---

<sup>7</sup> "Végétariens et flexitariens en France en 2020", Etude France AgriMer, publiée en 2021.

consommation de produits animaux. En somme, aucune recherche n'a appréhendé le végéta\*isme de ces hommes comme une forme de rejet ou de critique adressée à la masculinité hégémonique (Sobal 2005), (Kaplan et al. 2017), ou au modèle masculin dominant.

### ***Hypothèse et intérêt du sujet.***

Étudier l'impact de l'alimentation genrée sur les relations intra-sexe, en questionnant les notions de masculinités et virilité est un terrain à explorer. La genrisation de l'alimentation nourri des systèmes de domination intra-sexes mais aussi inter-sexe, et il paraît souhaitable d'inverser ce mécanisme. La dévirilisation de la viande rouge est l'une des expressions de la construction genrée de nos habitudes alimentaires. Si sa dévirilisation est possible, alors la dégenrisation de l'alimentation peut l'être aussi. De fait, si la viande rouge est le symbole viril par excellence, et que celle-ci est une pièce maîtresse de l'identité masculine traditionnelle ou dominante (Connell R. 2005), alors y renoncer en tant qu'homme est un acte militant. **Ainsi, l'engagement végéta\*ien de ces hommes semble être l'expression d'une volonté de définir leur masculinité en-dehors du modèle dominant proposé, à savoir le dogme patriarcalo-carniste.**

Nous tentons de proposer la dégenrisation de l'alimentation en partant du postulat que la dévirilisation de la viande rouge est possible et que le régime végéta\*ien est une condition *sine qua none* à ce processus, comme nous le montre l'engagement des hommes végéta\*iens. Cependant, le végéta\*isme à lui seul reste insuffisant. Tant que l'injonction à faire le genre en mangeant dictera nos choix alimentaires, la dévirilisation de la viande rouge et la dégenrisation de notre alimentation semblent compromises. Le végéta\*isme ne peut à lui seul déviriliser la viande rouge. En outre, nous partons du postulat que les hommes végéta\*iens font preuve d'une réflexion plus poussée quant à leur alimentation, car le refus de manger certains aliments est la preuve de la conscientisation de l'alimentation. Puisque manger c'est dire quelque chose, renoncer à la présence d'un aliment dans l'assiette, c'est avoir pensé le refus ou le rejet. Si la norme c'est d'être omnivore, un végéta\*ien décortique son alimentation, l'analyse, et pour certaines raisons, motivations ou idéaux, décide de ne pas s'y soumettre.

C'est pourquoi, il est important de se pencher sur l'engagement des hommes végéta\*iens et de le faire miroiter avec les théories écoféministes qui ajoutent à leur lutte antispéciste, un combat antisexiste. Aucun travail n'a encore fait miroiter les théories écoféministes aux discours d'un autre groupe. Ces théories ont été discutées au sein de la communauté féministe (Plumwood V. 2004) (Barbarossa L. 2022) mais elles n'ont jamais fait l'objet d'une comparaison avec les discours des hommes végéta\*iens. Choisir ce groupe d'hommes n'est pas le fruit du hasard. Les deux groupes se rejoignent sur la promotion d'un même régime alimentaire, excluant (presque totalement) la consommation de produits d'origine animale. Il semblerait qu'ils partagent une vision commune, un engagement similaire. Toutefois, les écoféministes proposent une lecture genrée de notre alimentation et de nos façons de production, contrairement aux hommes végéta\*iens qui semblent avoir une approche plus individualiste de leur alimentation. Les théories écoféministes défendent les régimes végéta\*iens pour justifier la lutte contre le spécisme et le sexisme, causes concomitantes selon elles (Carol J.Adams 2016). Elles présentent donc leur régime alimentaire comme leur outil de lutte contre les deux représentations du dogme patriarcalo-carniste, qui se traduit par une domination masculine sur les femmes (sexisme) et les animaux ou la nature au sens large (spécisme).

Le végéta\*isme, si donné qu'il puisse déviriliser la viande rouge, doit être motivé à la fois par un engagement écologique et antispéciste, mais aussi par un engagement féministe et antisexiste, comme le défendent les écoféministes. C'est en tout cas ce que propose les théories écoféministes qui prêchent le végéta\*isme. Elles refusent la consommation de tout produit animal car à travers celle-ci elles alimentent directement la domination masculine sur le reste de la société, à entendre les femmes et les animaux, la nature plus largement. En renonçant à la consommation de produits d'origines animales, elles émettent une critique de l'ordre alimentaire établi, auteur de spécisme et de sexisme.

En ce sens, où placer et comment définir la nature de l'engagement de ces hommes végéta\*iens, par rapport à celui que théorisent les écoféministes ? La dimension du genre, présente parmi les motivations des écoféministes, l'est-elle parmi celles des hommes qui ont végétalisé leur alimentation ? Se pencher sur les motivations qui ont poussé ces hommes à devenir végéta\*iens, en les faisant miroiter avec le cadre théorique écoféministe, peut nous permettre de comprendre si les relations entre genre et alimentation font partie de la réflexion de ces premiers. Ainsi, déterminer si oui, ou non, les arguments avancés par les théories écoféministes peuvent expliquer, entre autre, le

végéta\*isme de ces hommes. **Autrement dit, nous cherchons à vérifier si les hommes végéta\*iens sont familiers avec les logiques de domination et les systèmes d'oppression, engendrés par la genrisation de nos habitudes alimentaires, et si leur régime alimentaire est, pour eux, un moyen de les dénoncer, au même titre que le combat écoféministe.**

Si l'engagement de ces hommes rejoint, ou fait écho à celui des écoféministes, alors nous pouvons dire qu'une dévirilisation de la viande rouge, et plus largement la dégenrisation de nos habitudes alimentaires, est possible et qu'elle doit absolument se faire par l'adoption globale d'un régime végéta\*ien, qui serait l'expression la plus directe de la critique et du rejet du modèle dominant et oppressif. Ainsi, analyser les motivations et la nature de l'engagement de ces hommes végéta\*iens, à travers le prisme de la théorie écoféministe, peut nous aider à comprendre ce que requiert la dévirilisation de la viande rouge, et plus largement, la dégenrisation de notre alimentation.

### ***Le terrain.***

Pour comprendre par quels moyens la dévirilisation de la viande rouge est rendue possible, il nous faut comprendre la portée et la signification de l'engagement des hommes végéta\*iens à travers le prisme genré de nos habitudes alimentaires. En cela, il a semblé pertinent de réaliser des entretiens et un questionnaire.

Celui-ci a été pensé à destination d'hommes de toutes les tranches d'âges et de tous les régimes alimentaires. Le but de ce questionnaire était de récolter un maximum d'informations à propos du rapport que les hommes entretiennent avec leur alimentation. Les questions se justifient selon le régime alimentaire de la personne sondée. Ainsi, 53 individus ont participé au questionnaires dont 40 omnivores et seulement 4 végéta\*iens. Cependant, recueillir des informations sur les hommes omnivores nous a permis de nourrir les théories de la genrisation de notre alimentation. De plus, au vu des résultats et des profils des participants, cela nous a aussi permis de nous concentrer sur la tranche d'âge 18-25 ans.

Le questionnaire nous a permis d'ouvrir la voie aux entretiens, principalement à destination des hommes végéta\*iens. Sur 9 entretiens, 3 hommes n'ont pas de régime alimentaire particulier, 5 sont végétariens (voire flexitariens) et un homme est végétalien (ou végane, simplement rapporté au sens alimentaire et non pas élargi à son mode de vie total). Les entretiens ont tous duré à peu près une heure. Certains ont été réalisés en visioconférence, ce qui nous a permis de varier légèrement les profils. D'autres ont été réalisés en physique, au sein de l'université. Notons toutefois que le profil de ces hommes varie peu car ils partagent presque tous le même milieu académique, sont en première année de master et sont inscrits dans des cursus qui appellent à la réflexion et aux questionnements. Ainsi, les propos tenus par les entretenus peuvent présenter quelques biais voire quelques redondances.

Le choix de réaliser les entretiens avec une majorité d'hommes végéta\*ien est motivé d'abord, par l'absence de recherches ou d'études scientifiques sur ce groupe et son rapport à la masculinité et à la virilité. Ensuite, parce que c'est une groupe qui, très certainement, conscientise davantage son alimentation que des mangeurs omnivores. En effet, ce n'est qu'après avoir réfléchi et pris conscience des conséquences, représentations et significations de leur alimentation, que ces hommes renoncent à la consommation de produits carnés. En cela, ils sont plus à même de porter un regard critique sur certaines idées préconçues, certains stéréotypes liés à l'alimentation.

### ***Annonce de plan.***

Afin de déterminer si l'engagement des hommes végéta\*iens reflète la volonté et la possibilité de déviriliser la viande rouge, ce qui nous permettrait d'envisager la dégenrisation de notre alimentation, nous choisissons de mener une réflexion en trois temps.

D'abord, il est indispensable d'expliquer les rouages de la genrisation de nos habitudes alimentaires (I). En effet, il s'agit d'exposer les liens entre alimentation et genre en expliquant comment ont été créés les stéréotypes alimentaires de genre et présenter la

façon dont influencent nos choix alimentaires (A). Ce n'est qu'après avoir posé ce cadre d'analyse que nous pouvons introduire le sujet d'étude : la viande rouge, aliment dit "masculin" et d'en exposer les liens à la virilité (B). La compréhension de ces précédents points, nous permettra enfin d'exposer les systèmes d'oppressions qui découlent de la genrisation de nos habitudes alimentaires, et plus précisément de la virilisation de la viande rouge (C).

A partir de là, il s'agira de présenter deux groupes réfractaires, et supposément militants, à l'injonction alimentaire à "faire son genre" (II). Pour cela, nous présenterons en premier lieu les théories écoféministes qui lèvent le voile sur le double système de domination causé par la genrisation de nos habitudes alimentaires (A). Ensuite, nous analyserons les discours des hommes végéta\*iens, supposément déconstruits, afin de comprendre si la conscientisation de leur alimentation résulte de leur compréhension de la mécanique genrée de nos fonctionnements alimentaires (B). Malgré l'engagement de ces deux groupes, diverses formes de résistances continuent de protéger l'alimentation dont découle ces systèmes d'oppression (C).

Ainsi, ces résistances compromettent la dévirilisation de la viande rouge (III) car il semblerait que le renoncement à la consommation de la viande rouge ne suffira pas pour qu'elle se neutralise. La dégenrisation de l'alimentation de manière générale semble irréaliste. En effet, nous avons fait miroiter les théories écoféministes avec les expériences et discours des hommes végéta\*iens, supposément déconstruits, et nous concluons que leur engagement ne fait pas entièrement écho (A). Même si leur végéta\*isme relève parfois d'un engagement antispéciste, il relève avant tout d'un intérêt personnel et n'est en aucun cas motivé par un engagement féministes, contrairement aux écoféministes (B). En cela, l'injonction à la virilité dans l'alimentation va au-delà de la viande rouge, et les hommes végéta\*iens semblent avoir du mal à s'en défaire. Toutefois, ce groupe d'hommes partage son optimisme quant à la possible dévirilisation de la viande rouge qui devra forcément se faire par le renoncement à sa consommation, mais pas seulement (C).

## **I/ La construction genrée des habitudes alimentaires.**

Comprendre les rouages de la genrisation de nos habitudes alimentaires nous permet de poser un cadre général et introductif à l'objet d'étude : la viande rouge et ses liens intimes à la virilité. Il semble donc impératif de comprendre comment les stéréotypes de genre ont imprégné l'alimentation et comment celle-ci perpétue les rouages de la domination masculine. En effet, nous pensons être relativement libres de choisir nos nourritures mais en réalité, nos choix sont largement influencés par des croyances alimentaires, et participent de fait, à une segmentation genrée de l'alimentation de la même façon que la société (A). Certains aliments sont dotés d'une symbolique plus lourde. La viande rouge est imprégnée d'un imaginaire viril et masculin, et serait donc indispensable à la construction de l'identité masculine (B). L'alimentation n'échappe pas non plus à la hiérarchisation genrée de la société, et contribue à maintenir le groupe dominant au sommet : la figure patriarcalo-carniste, encore prégnante dans nos sociétés occidentales. Les hommes végétariens choisissent de renoncer à ce modèle-là. Choisisent-ils de renoncer, par la même occasion, à leur virilité ? Sont-ils moins hommes ? (C).

### **A) L'alimentation et les stéréotypes de genre**

Il s'agit ici de revenir sur les liens entre le genre et l'alimentation afin d'en comprendre les rouages. La division sexuelle du travail introduit un angle de réflexion afin d'analyser son volet alimentaire. La division du travail alimentaire est aussi genrée, l'analyser nous permet de comprendre la prédominance des femmes et leur assignation à une fonction nourricière. Au fondement même de nos fonctionnements familiaux et sociaux, nous apercevons le reflet de la binarité hiérarchisée de notre société qui se dessine dans nos façons de manger.

## 1) Aux origines, la division sexuelle du travail.

La division sexuelle du travail fait référence à la répartition dite complémentaire des tâches entre les hommes et les femmes. Cette complémentarité est vaine, la répartition révèle surtout la relation de pouvoir et de domination des hommes sur les femmes. La division sexuelle du travail assigne les hommes à l'extérieur, au travail rémunéré et à la sphère productive, et les femmes à la sphère domestique. Les hommes, êtres de sociabilité et créateurs de richesse, captent alors la plupart des fonctions socialement valorisées et dominent les espaces de discussion et de décision<sup>8</sup>. Les femmes quant à elles, endossent la réalisation du travail gratuit et invisible, au nom du devoir maternel et de l'essentialisation du rôle nourricier.

Pour comprendre d'où viennent nos façons de manger et pour expliquer pourquoi nos habitudes alimentaires sont différenciées selon le genre, il faut revenir aux prémices de l'organisation sociale et de la vie en communauté. Les sociétés de chasseurs-cueilleurs présentaient un schéma bien genré, avec une division du travail qui reposait sur le sexe des individus. Les hommes maniaient les armes et avaient donc le droit de chasser, tandis que les femmes ne pouvaient que se baisser et cueillir. Les femmes n'étaient pas autorisées à chasser car elles étaient interdites de manier les armes et de répandre le sang d'autrui alors qu'elles-mêmes perdaient de leur propre sang. Cette distinction genrée des rôles apparaît conjointement à la prise de conscience de la capacité que les femmes ont à enfanter. La survie du groupe dépend de leur protection. Exclure les femmes de participer à l'activité de la chasse a permis aux hommes de s'approprier la consommation de la viande chassée et d'en prendre le contrôle. Les hommes, parce qu'ils sont les seuls à chasser, ont donc "naturellement" le droit de consommer plus et de s'approprier ce produit alimentaire. Bien que nos sociétés ne ressemblent plus à celles des chasseurs-cueilleurs, la pérennité des habitudes alimentaires sexuellement différenciées prouve que la division sexuée du travail influence nos façons de penser, jusqu'à nos façons de manger.

---

<sup>8</sup> Kergoat, Danièle, "Division sexuelle du travail et rapports sociaux de sexe", in Bisilliat, Jeanne, et Christine Verschuur. Genre et économie : un premier éclairage. Genève : Graduate Institute Publications, 2001, pp. 78-88.

La division sexuée du travail alimentaire est un moyen d'expliquer les différences genrées dans les comportements alimentaires.

Aujourd'hui la division sexuée du travail se caractérise par l'attribution du travail domestique aux femmes, c'est-à-dire toutes les tâches domestiques, non comptabilisées ni même considérées comme de réelles ressources ou un réel travail. Ces activités prennent un temps considérable. Il est communément accepté que les femmes doivent endosser le rôle de compagne, mère et maîtresse de maison en même temps.

La cuisine est l'activité la plus différenciée selon le genre. L'alimentation est le noyau dur du travail domestique des femmes. Ce sont elles qui passent plus d'une heure par jour<sup>9</sup> dans la cuisine, dans laquelle elles enfilent leur déguisement de nourricière. Ce sont aussi les femmes qui s'occupent des achats alimentaires, qui nettoient après les repas, qui planifient et diversifient les menus. Bref, c'est aux femmes qu'incombent les charges alimentaires.

*« On apprend très tôt aux petites filles à cuisiner, à mieux manger de manière générale. Dans leur éducation on a tendance à les familiariser plus tôt à la cuisine. En tant que jeunes hommes, je pense qu'il nous manque un bagage énorme en termes de cuisine. »*

(Guillaume)

Si la répartition genrée des tâches reste constante c'est parce qu'elle résulte de la construction de rôles genrés, « masculins » et « féminins ». Ces rôles se transmettent dès le plus jeune âge car ils font partie des piliers de la socialisation primaire : la construction identitaire d'un enfant est fondée sur cette répartition des rôles et des comportements sociaux (Héritier F. 1991). La pénibilité des tâches quotidiennes, la routine des corvées, sont appréhendées différemment selon le genre. Les femmes ont profondément intériorisé le travail nourricier et se retrouvent être les responsables de la santé et du bien-être de leur famille.

---

<sup>9</sup> «Le travail domestique : 60 milliards d'heures» en 2010 étude INSEE, 2010.

Quand les hommes, pères de familles, participent au travail alimentaire, ce n'est que très ponctuel. L'exception est le registre de leur participation<sup>10</sup>. La dimension vitale de la fonction nourricière, incombe à la femme, tandis que les hommes choisissent quand ils font à manger. Ainsi, parce que leur participation sort du registre de l'ordinaire, les tâches domestiques revêtent alors une dimension hédonique.

#### Quand le schéma familial met la lumière sur la genrisation de notre alimentation...

*« J'ai juste à regarder mon schéma familial. L'alimentation c'était le pré carré de ma mère. Mon père ne faisait jamais rien, sauf le barbecue l'été et la bûche de Noël l'hiver.*

*Je me suis rendu compte que mon père préparait les plats symboliques, et on l'applaudissait ou le félicitait. Il était tout le temps valorisé quand il cuisinait, alors que personne ne disait rien à ma mère qui cuisinait tous les jours pour tout le monde. »*

(Hugo, annexe 7)

Pour Hugo, qui a été végétarien mais qui aujourd'hui est omnivore, les liens entre le genre et l'alimentation prennent tout leur sens lorsqu'il pense au schéma familial dans lequel il a grandi. La cuisine, les tâches domestiques alimentaires, incombent à la femme. Le sociologue Stéphane Ravache<sup>11</sup> montre que 81% de la population considère que « nourrir les autres » est un acte féminin. En France, les femmes passent en moyenne 1h15 par jour à cuisiner, tandis que les hommes ne consacrent qu'une vingtaine de minutes à ce travail quotidien. L'alimentation n'échappe pas aux inégalités de genre, encore moins à la domination masculine. Si nourrir les autres est un acte féminin, lorsqu'un homme s'en charge, cela se remarque et se félicite. Ce qui relève de l'ordinaire et du quotidien est aux femmes, ce que l'extraordinaire est aux hommes. Ce qui est quotidien est normal, et n'est pas mis sous les projecteurs, ni même salué. La norme n'est pas remise en question, elle devient même presque naturelle. En même temps, ce qui relève de l'exceptionnel - en cuisine entre autres -

---

<sup>10</sup> Dupuy, A. La division sexuelle du travail alimentaire : qu'est-ce qui change ? . Dans : François Dubet éd., *Que manger: Normes et pratiques alimentaires*, (pp. 164-179). Paris: La Découverte. (2017) <https://doi.org/10.3917/dec.dubet.2017.02.0164>

<sup>11</sup> Ravache S. "Moeurs alimentaires sexuées dans le monde rural et urbain", *Ruralia*, n°12-13, 2003

revient aux hommes, qui s'en verront félicités. Les tâches domestiques sont normalement exclues du registre de l'exceptionnalité, elles sont le travail indispensable mais silencieux des femmes. En outre, lorsque les hommes participent à ces tâches, ils ne s'inscrivent pas dans le schéma domestique ordinaire rythmé par des corvées. En effet, préparer la bûche de Noël, couper le poulet rôti du dimanche midi, ou bien s'occuper du barbecue, sont des activités relevant de l'extra-ordinaire et ne tombent pas dans le registre des tâches domestiques. De fait, elles sont d'ailleurs plus souvent perçues comme des loisirs que comme de véritables tâches domestiques, dans lesquelles peu (voire aucune) place n'est accordée à la notion de plaisir.

L'alimentation est genrée mais la cuisine l'est aussi. La fonction nourricière de la femme est accentuée par l'image de la « cuisinière » qui lui est assignée. L'homme en revanche est exempt de cette comparaison. La femme est cantonnée à la cuisine de la sphère privée, et son travail est non reconnu. Tandis que la cuisine de la sphère publique, reconnue et professionnalisante, est majoritairement réalisée par les hommes. L'homme « cuisinier » est souvent le « chef », puisque 94% des chefs sont des hommes.<sup>12</sup> Lorsqu'une même activité passe de la sphère privée à la sphère publique, les hommes se l'accaparent.

## 2) “Faire son genre”<sup>13</sup> en mangeant.

Lorsque les individus évoluent au sein d'une société binaire, et genrée, ils doivent adopter les comportements appropriés à leur rôle social. Cette distinction entend mettre en place une hiérarchisation des individus et des rôles sociaux. La binarité genrée de nos sociétés occidentales se traduit par la domination d'un groupe sur un autre, ici il s'agit de la domination masculine sur le groupe féminin. Pour jouer son rôle, faire son genre, l'individu doit adapter ses comportements en fonction de ce qu'autrui attend de lui. Faire le genre repose sur l'anticipation des attentes de l'autre.

---

<sup>12</sup> Bouazzouni N. *Faiminisme, Quand le sexisme passe à table*, Ed. Nouriturfu, 2017.

<sup>13</sup> Ibid 12.

## L'illusion du choix dans nos pratiques alimentaires.

Aborder l'alimentation par le genre peut nous aider à comprendre les rouages de la domination masculine. En effet, si la société fonctionne sur une distinction genrée des individus, et sur l'attribution de rôles et comportements sociaux à ces derniers, alors l'alimentation n'échappe pas à cette binarité. L'alimentation est donc elle aussi soumise à une genrification de ses composantes. Pour ainsi dire, les comportements alimentaires, les aliments, les régimes alimentaires sont eux aussi genrés. En outre, l'individu n'est donc pas libre de manger ce qu'il veut, même si l'illusion du choix alimentaire persiste, car il est, comme en société, soumis à des rôles et des comportements sociaux propres à son genre. Ainsi, faire son genre va même jusqu'à contrôler son alimentation.

L'illusion du choix est entretenue, entre autre, par la pensée magique<sup>14</sup> (Fischler C. 1990). Elle nous fait croire que chaque aliment a des vertus magiques. Nous consommons autant de symboles et de croyances que de propriétés nutritionnelles. Entre autres, nous sommes ce que nous mangeons. En cela, nos choix alimentaires ne sont pas entièrement libérés de toute influence extérieure. « *Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es* », cette célèbre phrase prononcée par Brillat-Savarin, témoigne de la profondeur de l'acte de se nourrir, dont les fins dépassent celles de la survie. Ce que l'on mange et la façon dont on mange sont les résultats de différentes constructions sociales. C'est à travers ces différentes constructions que nous associons des croyances aux aliments, mais aussi que nous en interdisons ou valorisons la consommation. Un autre principe de la pensée magique est celui d'incorporation. Autrement dit, « nous sommes ce que nous mangeons ». En consommant un aliment, on incorpore ses propriétés nutritionnelles mais aussi morales. Ainsi, il en relève de la pensée magique que de penser que le gingembre est un aliment aphrodisiaque ou bien que les carottes rendent aimable.

## Les résultats du marketing alimentaire.

De la pensée magique en résulte l'attribution d'un sexe aux aliments. Le marketing alimentaire se fonde sur cette distinction genrée afin d'attirer les consommateurs, en les invitant à consommer tel ou tel produit afin de mieux « faire son genre ». Aborder

---

<sup>14</sup> Fischler C. *L'Homnivore*. Ed. Odile Jacob, 1990.

l'alimentation par le genre est l'apanage du marketing alimentaire. Les stratégies marchandes savent créer du besoin en créant une identité et un processus d'identification au produit afin d'attirer les consommateurs et les aider à s'y retrouver, dans cette vaste jungle commerciale. Pour ce faire, le marketing alimentaire attribue un sexe aux produits, afin de répondre à l'injonction sociale du genre. Faire son genre passe aussi par les comportements alimentaires. Le marketing alimentaire influence largement nos choix. Dans le cas où les femmes et les hommes sont mis devant des produits alimentaires au packaging genré (couleurs, motifs, structure de l'emballage, calligraphie, etc.), les deux ont tendance à se tourner vers le produit correspondant aux critères de leur genre respectif. Ils considèrent que le produit est plus appétissant, et qu'ils seraient facilement tentés de l'acheter<sup>15</sup>.

L'essayiste Nora Bouazzouni<sup>16</sup> illustre cette explication en prenant l'exemple du yaourt - produit pourtant très féminin - de la marque Mammoth, qui cherche à se construire une clientèle masculine. Pour cela, la marque renvoie les consommateurs à l'image du mammoth, animal préhistorique qui inspire force et puissance, deux caractéristiques masculines, et qui invite alors les hommes à se tourner vers ce produit. Le marketing alimentaire vient directement puiser son inspiration depuis la pensée magique. Toujours dans la thématique de stratégies marchandes, certaines marques de produits alimentaires ont tendance à développer des publicités érotiques à destination des femmes. Les publicités pour chocolat (noir) dépeignent la femme souvent seule dans son salon, dégustant un carré de chocolat. La femme est montrée en train de prendre du plaisir seule : la publicité de certains produits alimentaires vendent le tabou de la masturbation féminine. De la même façon, l'image nourricière de la femme est souvent reprise par le marketing alimentaire. C'est ainsi que nous la retrouvons dans les publicités des confitures Bonne Maman, des yaourts Mamie Nova, etc.

Par conséquent, nous avons bien la preuve que la réduction de la femme à quelques fonctions participe à la perpétuation des stéréotypes de genre. La femme est présentée comme fonction du bien-être de la famille, fonction du bonheur et du réconfort (le rôle nourricier). Elle a aussi une fonction sexuelle, car sa gourmandise est réduite à l'allusion à la masturbation féminine, encore tabou dans la société. De fait, la gourmandise et la

---

<sup>15</sup> Luke (Lei) Zhu , Victoria L. Brescoll , George E. Newman, and Eric Luis Uhlmann, *The Implicit Effects of Gendered Food Packaging on Preferences for Healthy and Unhealthy Foods*. Published Online: June 15th 2015, <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000226>

<sup>16</sup> Bouazzouni N. *Faiminisme : quand le sexisme passe à table*, 2017. Ed. Nouriturfu.

masturbation sont secrètes et doivent être cachées. Lorsque le marketing alimentaire s'emploie à faire ce type de raccourcis, il propose un rapport à l'alimentation différencié selon le genre. Quand l'homme affiche un appétit d'ogre, une alimentation sans retenue, la femme est dans le contrôle absolu. Lorsqu'elle choisit de ne pas l'être, elle se soumet à ses pulsions gourmandes et doit donc s'en cacher. La domination masculine s'exprime de fait par la liberté des comportements alimentaires dont seuls les hommes semblent pouvoir profiter. Ainsi, nous pouvons affirmer que la différenciation sexuée de l'alimentation contribue au maintien de la domination masculine sur le reste de la société.

### Dichotomie des sexe, dichotomie des régimes.

La différenciation sexuée de l'alimentation se caractérise par l'attribution d'un sexe aux aliments mais aussi d'un sexe à des comportements (ou régimes) alimentaires. Ce phénomène, créé de toute pièce par l'imaginaire collectif, se fonde sur les caractéristiques des individus féminins et masculins. Les caractéristiques associées à la femme sont la douceur, la tendresse, la passivité. Ce sont des caractéristiques supposément opposées à celles masculines. Parmi celles-ci nous retrouvons la dureté, l'intelligence, l'action, la domination. Ces caractéristiques se retrouvent dans l'alimentation, qui n'échappe pas aux stéréotypes de genre. Les femmes sont soumises à l'injonction à la retenue et au contrôle de soi, même jusque dans leurs assiettes. Tandis que les hommes n'hésitent pas à s'afficher en mangeant des plats en sauce, en grosse quantité, en s'arrogeant la consommation de viandes (rouges et de préférence saignantes).

*« Tu coches un peu des cases en fait en essayant d'être un homme et de ressembler au modèle parfait. Manger de la viande, se resservir, être musclé, tout ça ce sont des cases à cocher oui. »*

( Hugo, annexe 7).

Les diktats esthétiques agissent différemment sur les corps féminins et masculins, et le rapport au plaisir dans l'alimentation se distingue selon le genre. Deux notions s'opposent : le plaisir et la santé. Il semblerait qu'il soit impossible de faire l'expérience des deux. Une nourriture plaisir - un aliment qui sort de l'ordinaire, sucré ou gras, que l'on s'interdit peut-être en temps normal - est forcément mauvaise pour la santé. Inversement,

une alimentation saine pour la santé - une alimentation pauvre en sucre, gras et sel, avec une prédominance végétale - serait antinomique à l'expérience du plaisir...

Cette distinction affecte le rapport à l'alimentation pour les deux sexes. D'un côté, les hommes entretiennent un rapport hédonique à leur alimentation. Ils sont moins soumis aux diktats esthétiques que les femmes et sont donc plus à même de prendre du plaisir en mangeant. Les hommes mangent plus de viande, mais aussi plus de produits transformés jugés mauvais pour la santé car pouvant entraîner la prise de poids et l'apparition de maladies non transmissibles telles que le diabète. Les hommes sont caractérisés par la prise de risque, ils s'engagent dans des comportements à risques qui ne sont pas sans conséquence pour eux-même mais aussi pour la société<sup>17</sup>. Cet amour du risque peut se traduire par une alimentation dangereuse pour la santé, en consommant en grande quantité des aliments gras, salés et sucrés. Manger en grande quantité, avoir un gros appétit définit l'homme, contrairement à la femme qui devrait avoir « un appétit de moineau ». La viande rouge et la charcuterie, qui sont souvent à l'origine de cancers, sont deux fois plus consommées par les hommes que par les femmes<sup>18</sup>.

De l'autre, les femmes ont intériorisé l'injonction à la retenue et à la discrétion qui prend la forme de privation de certains aliments<sup>19</sup>. De plus, la végétalisation de l'alimentation est largement plus adoptée par les femmes que par les hommes puisque ce changement de régime ne représente finalement rien de menaçant ou d'anormal<sup>20</sup>. En effet, leur alimentation est tant enfermée et dictée par le « bien manger », l'orthorexie, que les femmes ont moins à craindre que les hommes à devenir végétariennes. Effectivement, le renoncement à la consommation de produits animaux, s'inscrit dans la continuité de la nature de la femme : la douceur, la sensibilité à l'autre, humain et non-humain. Puisque « nous sommes ce que nous mangeons », il s'agit d'être dans le contrôle de ce que l'on met dans nos assiettes. Si une femme est ce qu'elle mange alors elle doit se conformer aux standards esthétiques pour être acceptée par les pairs, par la société. Il faut qu'elle ingurgite ce qu'elle doit incarner : la minceur, la grâce, la douceur. Alors que, la domination de l'homme sur l'animal et l'acte d'en manger la chair restent toutes deux la norme masculine, nous pouvons supposer que le végéta\*isme d'un homme devra d'autant plus être justifié.

---

<sup>17</sup> Peytavin L. *Le coût de la virilité*, Ed. Anne Carriere. (2021).

<sup>18</sup> Etude INCA 3, "Les consommations alimentaires des français", 2017, publiée par l'ANSES.

<sup>19</sup> Bourdieu P. *La Distinction. Critique sociale du jugement*. Ed. Les Editions de Minuit. (1979)

<sup>20</sup> Enquête consommation. *Végétariens et flexitariens en France en 2020*. IFOP et FranceAgriMer.

L'alimentation n'échappe donc pas aux stéréotypes de genre. La binarité de nos sociétés, fondée sur une distinction genrée, s'applique aussi à l'alimentation. Pour faire son genre, il faut intérioriser des rôles et des comportements, tout comme il faut ingurgiter les produits correspondant à ces rôles. L'illusion du choix alimentaire nous empêche de porter un regard critique sur notre alimentation et de l'appréhender comme l'une des composantes de la domination masculine.

## **B) La viande rouge : un aliment à forte symbolique viriliste.**

Certains aliments portent une charge symbolique plus lourde que d'autres. C'est le cas pour la viande rouge, à laquelle est associée la virilité et donc, par défaut, la masculinité. Il est important d'explicitier les croyances autour de la viande et surtout de la viande rouge, afin de comprendre d'où nous vient l'association viande rouge-virilité. Pour cela, il nous faut aussi faire la distinction entre les notions de virilité et de masculinité, et comprendre comment cette dernière s'est appropriée la première. Précisons toutefois que même si la viande rouge est associée à la virilité, elle est avant tout associée à des moments extra-ordinaires et sa consommation relève de l'exception.

### **1) Les masculinités plurielles et la virilité singulière.**

La chercheuse américaine Raewyn Connell (*Masculinités. Enjeux sociaux de l'hégémonie*, 1995) développe une sous-discipline des *genders studies* : elle introduit les « *masculinities studies* ». Le fondement de son travail réside dans son concept de masculinité hégémonique. Selon elle, il existe plusieurs masculinités et une virilité singulière. La masculinité hégémonique, la masculinité complice (qui essaie de se rapprocher de la première), la masculinité opprimée (qui entend des relations de domination et de subordination intra-sexe) et la masculinité marginalisée (jugée différente pour des raisons de classes, d'ethnie...). Elle suppose que de part l'existence de plusieurs masculinités, celles-ci sont classées et hiérarchisées. L'une d'entre elles surplombe les autres : la masculinité hégémonique. Elle est la définition de ce que doit être un homme et définit les

comportements que celui-ci doit adopter. La masculinité et la virilité sont des concepts que l'on a tendance à confondre ou à employer comme des synonymes. Les deux renvoient à l'image masculine, à ce que devrait être un homme si l'on en croit les caractéristiques que proposent la masculinité hégémonique.

### Le masculin s'est approprié la virilité.

Le fait que la masculinité soit indéniablement associée à la virilité n'est pas anodin et mérite d'être questionné. Les deux notions sont souvent utilisées comme synonymes, alors qu'elles sont bien différentes. La virilité a été totalement absorbée par la masculinité, si bien qu'en s'appropriant la virilité, le masculin l'exclut de la féminité. La virilité, comme idéal de performance, de vigueur et de courage, est alors exclue de toute forme de féminité. Ces caractéristiques deviennent masculines. De fait, le terme « virilité » ne trouve pas d'équivalent au féminin... Associer le viril au masculin est la négation d'une forme de puissance au féminin. Elles sont exclues de ce champ lexical et sont définies par d'autres caractéristiques.

La virilité est « ce qui est propre à l'homme » (Raewyn Connell 2014) et se rapporte donc, d'un point purement biologique, à la vigueur et à la puissance sexuelle de l'homme. Elle est aussi « la somme des représentations sociales liées à la notion de performance »<sup>21</sup>. Un homme viril excelle tant sur le plan social, qu'économique, physique et sexuel. La virilité renvoie aussi aux caractères psychologiques et moraux de l'homme tels que la proactivité, la rationalité, le courage et l'énergie. Entendons la virilité comme quelque chose que l'on possède, une quantité dont on peut s'acquérir si l'on en a le temps et les moyens. La virilité s'incarne dans la mise en scène d'une masculinité débridée. Au plus un homme parle fort, prend de l'espace, est convaincant et rationnel, au plus il sera viril. L'homme viril sait imposer sa façon de penser, il investit les espaces, se fait voir et entendre. La virilité relève d'une construction sociale, elle est partagée par un grand nombre et occupe donc l'imaginaire collectif. En effet, « la virilité c'est l'expression collective et individuelle de la domination masculine » (Moliner, Welzer-Lang, 2004) car il existe une injonction, collective et individuelle, à « être viril » et non pas à « être masculin

---

<sup>21</sup> Raewyn Connell. *Masculinités. Enjeux sociaux de l'hégémonie*. Ré-édité en 2014 par les Ed. Amsterdam (2005).

». On comprend ici que l'expression de la virilité est unique car elle est clairement définie. Alors que l'expression de la masculinité, difficilement définissable et intrinsèquement plurielle, est diverse.

Par le processus d'association de la virilité à la masculinité hégémonique, celle-ci considère que tout ce qui n'est pas viril est forcément extérieur au masculin. Alors, les autres expressions de la masculinité se construisent distinctement, voire en opposition, aux critères de la masculinité hégémonique, autrement dit, de la virilité.

### Les masculinités en mutation.

La masculinité est définie comme l'ensemble des caractères propres à l'homme (ou jugés comme tels), comme ceux cités précédemment. L'identité masculine type (hégémonique) semble alors indissociable de la virilité, puisque les deux défendent des valeurs et des caractères moraux identiques. Ce que précise Connell c'est la pluralité des masculinités. Il est crucial de faire la différence entre une virilité singulière et des masculinités plurielles car cela permet de penser la masculinité comme une notion dynamique. Il s'agit alors non plus de discuter seulement la virilité et la masculinité, mais bien de discuter les masculinités entre elles. Penser que ce qui existe en dehors de la masculinité hégémonique n'est pas considéré comme masculin est une erreur car il existe d'autres formes d'expressions de la masculinité. L'existence de cette pluralité serait à l'origine de la « crise de la virilité » qui en réalité n'en est pas une. C'est l'identité masculine qui serait en crise, et non pas la virilité, car les masculinités sont nombreuses, dynamiques et défient les carcans de la masculinité hégémonique. Ce qui relève de la masculinité hégémonique aujourd'hui, ne le sera certainement plus dans le futur. L'hégémonie n'est pas éternelle puisqu'elle s'inscrit dans un espace-temps, une société donnée, elle est donc vouée à se transformer. Il en va de même pour la définition de la masculinité hégémonique, ou masculinité traditionnelle (Kaplan, 2017) de nos sociétés occidentales.

La réalité est que très peu d'hommes se conforment et s'identifient à cette norme. Kaplan, Rosenmann et Shu Hendler (2017) développent le *New Masculinity Inventory* (NMI), un outil permettant d'évaluer à quel degré les hommes adhèrent à ces nouvelles formes de masculinité. Cet outil fait l'inventaire des alternatives aux normes traditionnelles de la masculinité hégémonique, et nous permet de comprendre comment les différentes

formes de la masculinité réagissent aux critères de la masculinité hégémonique tels que la consommation de viande. Il en ressort que les nouvelles formes de masculinités introduisent des différences de consommation de viande par rapport au modèle hégémonique. Celles-ci tendent à adopter une position favorable à une réduction de leur consommation de viande, voire même réfléchissent à une suppression totale<sup>22</sup>.

Les masculinités secondaires remettent en question la masculinité hégémonique et donc se montrent critiques envers la virilité. Puisque la masculinité hégémonique s'est construite sur l'association à la virilité, et puisqu'elles se définissent de la même façon, l'existence même de masculinités secondaires remet en question cette hégémonie ainsi que l'injonction à la virilité. L'expression de cette critique, peut prendre différentes formes dont l'opposition radicale à ce modèle de masculinité. Des critiques plus discrètes s'expriment par le rejet de certaines caractéristiques de la masculinité hégémonique telle que la consommation de viande (Kaplan, 2017).

## **2) La viande rouge, « la pierre angulaire de la virilité ». (Hugo, annexe 7)**

La viande a toujours été associée aux notions de pouvoir, de richesse et de masculinité. L'idée selon laquelle consommer de la viande nous rendra fort et viril est encore fortement ancrée dans l'imaginaire collectif. Pour de nombreux hommes, « un repas sans viande n'est pas un vrai repas » (Sobal, 2005). Manger de la viande, en tant qu'homme, est une pratique qui répond aux normes sociales de la masculinité hégémonique, et donc de la virilité, ainsi qu'à la répartition (cis)genrée des rôles qui attribue aux hommes force et virilité.

### L'influence du dogme naturaliste de la consommation de viande.

L'idée reçue selon laquelle les hommes ont besoin de plus de protéines que les femmes a longtemps été communément acceptée par nos sociétés occidentales. Le discours

---

<sup>22</sup> De Backer et al. *Meat and masculinities. Can differences in masculinity predict meat consumption, intentions to reduce meat and attitudes towards vegetarians?* Appetite. 1er avril 2020.

essentialiste du dogme carniste justifie une discrimination une discrimination genrée de la consommation de protéines animales. Les hommes se sont octroyés la priorité de consommer ce type d'aliment. Les femmes, soumises à la socialisation du sacrifice (Bourdieu P. *La Distinction. Critique sociale du jugement*, 1979), ne remettent pas en question cette forme d'injustice alimentaire. Le type de viande consommé est aussi sujet à la distinction genrée. En effet, on associe souvent le maigre - ou le "blanc" - de la viande à la femme et le gras à l'homme. Par exemple, la diète méditerranéenne démontre cette injustice en défendant un régime alimentaire duquel la consommation de viande rouge est à bannir, afin de préserver la beauté et la fertilité des femmes.

L'homme serait donc prédisposé à consommer plus de viande rouge que la femme, d'abord parce que ça ne lui nuit pas, mais aussi parce qu'il le mérite. Ils consomment près de deux fois plus de viande rouge que les femmes<sup>23</sup>, mais ce chiffre n'a rien de naturel ou de normal. La prédisposition sensorielle des hommes n'existe pas. Autrement dit, ils ne naissent pas avec une appétence significative pour la viande rouge. Leur consommation de cet aliment est le fruit d'une construction sociale rassemblant à la fois la symbolique de la viande rouge et l'essentialisme du dogme carniste.

#### « Je mange donc je suis », la symbolique de la viande rouge.

Présentée plus haut, la pensée magique (Fischler C. 1990), qui rassemble toutes les croyances alimentaires, influence encore largement nos habitudes alimentaires. Parmi tous les aliments, la viande rouge est certainement l'aliment dont la symbolique est la plus frappante. L'exemple de cette forte imprégnation se retrouve dans l'usage de certaines expressions : pour relever la force de quelqu'un nous disons de cet individu qu'il est « fort comme un bœuf ». Ajoutons que dans cette situation, l'individu doté de la force d'un bœuf, est un grand consommateur de viande. Nous avons intériorisé le fait que la force vitale de l'animal nous est transmise lorsqu'on en mange la chair. Nous sommes convaincus de nous approprier les caractéristiques physiques de ce que l'on mange.

La viande, de manière générale, renvoie aussi à la force car elle est la source de protéines par excellence. Mais toutes les viandes n'ont pas la même valeur, ni la même symbolique. Une distinction s'opère entre les types de viande. La viande rouge est distincte de la viande blanche, qui renvoie à la pureté, le "maigre" et qui plus largement consommée

---

<sup>23</sup> 61,2g pour les hommes, contre 34,1g pour les femmes. Etude INCA 3, *Les consommations alimentaires des français*, 2017, Anses.

par les femmes<sup>24</sup>. La viande rouge est associée à la force et à la puissance car elle renvoie directement à la chair et aux muscles de l'animal. Elle est aussi associée à la chaleur, au feu et à la braise<sup>25</sup>. Cette association est utilisée par le marketing publicitaire alimentaire. Prenons l'exemple d'une des publicités de la marque de produits carnés Charal (2020) dans lequel on aperçoit un bébé in utero, visiblement heureux et en pleine forme. Le plan change et met alors en scène la mère enceinte et une amie qui lui demande ce qu'elle donne à manger au fœtus. Ce sur quoi la mère répond avec un regard vers son assiette prête à enfourner une bouchée de steak. La scène est alors suivie du slogan connu et interprété par la voix off ultra-masculine « Vivons forts, hum Charal ! ».

*« Pour moi, il y a vraiment un côté viriliste à la viande. Quand je parlais avec d'autres sportifs (...) j'ai compris que la pierre angulaire de leur alimentation c'était la viande. C'est vraiment l'aliment magique qui te permettra de progresser rapidement, d'obtenir un physique viril et corpulent. »*  
(Hugo, annexe 7)

La force, la vigueur, sont des caractéristiques que l'on associe à la consommation de la viande rouge, et qui rendent cette dernière indispensable à la construction d'un physique viril. Elle est la condition *sine qua none* d'un corps musclé, de la performance physique et sportive. Elle s'impose à l'homme comme une composante de son identité masculine.

### **3) La consommation de viande rouge relève de l'exception.**

Cependant, la viande rouge reste, à travers les époques, un aliment rare, coûteux, dont la consommation relève de l'exception. La consommation de viande rouge (on exclut ici le steak haché) semble être socialement distincte. Les aristocrates et les bourgeois pouvaient consommer les morceaux nobles de la viande, pour le reste la viande restait un met d'exception (Mechin C. 1997). Encore aujourd'hui, elle est reconnue comme un met

---

<sup>24</sup> Mechin C. "La symbolique de la viande", p.121-134. Paillat, Monique (sous la direction de). *Le mangeur et l'animal. Mutations de l'élevage et de la consommation*. Autrement, Coll. Mutations/Mangeurs, N°172, Paris, 1997, 150p.

<sup>25</sup> Adams C. *La Politique Sexuelle de la Viande*. Ed. L'Âge d'Homme. (2016)

de qualité et de prestige. C'est le cas pour Hugo qui l'associe « à une consommation rare (...) c'est un met exceptionnel. »

*« Je l'associe surtout au restaurant, à un moment qui sort de l'ordinaire. Je ne l'associe pas forcément à un genre particulier, mais plus au restaurant. »*

( Valentin, annexe 6).

Au-delà d'être un aliment onéreux, la viande rouge est souvent à l'image de moments exceptionnels tels que le repas dans un restaurant. Ou encore « *les moments de festivités en saison estivale* » ( Benoît), caractérisés par le barbecue et la viande grillée.

La viande rouge est aussi largement associée au plaisir. A la question « *Que préférez-vous dans la viande, pourquoi en consommez-vous ?* » 100% des réponses mentionnent le “bon goût” de la viande<sup>26</sup>. La consommation de la viande rouge procure un sentiment de bien-être et de contentement. Nous pouvons dire que les moments de plaisir sortent de l'ordinaire, en brisant la routine. En cela, ils sont une forme d'exception. Toutefois, cet argument est à nuancer lorsque nous savons que les hommes entretiennent plus largement un rapport hédonique à leur alimentation, contrairement aux femmes qui cultivent la retenue. Autrement dit, l'expérience du plaisir alimentaire chez les hommes n'est pas extraordinaire, puisqu'ils entretiennent déjà ce rapport à leur alimentation.

En somme, la viande - surtout la viande rouge - est la représentation comestible de la force et du pouvoir. Or la virilité est aussi la force, puisqu'elle est un idéal de performance (physique notamment). Puisque nous avons précédemment expliqué que la virilité pouvait se penser en quantité, autrement dit que l'on pouvait en gagner et/ou en perdre, alors nous pouvons imaginer que pour augmenter sa virilité il s'agit de consommer de la viande rouge... Puisque la virilité est la composante principale de la masculinité hégémonique, modèle vers lequel tous les hommes devraient tendre, il semblerait que la consommation de viande soit indispensable à la construction identitaire masculine.

---

<sup>26</sup> Réponses à la question “Qu'aimez-vous dans la viande ? Pourquoi en consommez-vous ?” Questionnaire, annexe 1.

A l'inverse, lorsqu'un homme décide de renoncer à la consommation de viande rouge, et plus généralement de tous produits carnés, renonce-t-il d'une certaine façon à sa virilité ?

### **C) Les conséquences oppressives des stéréotypes de genre de notre alimentation.**

L'opposition entre les aliments, sur une base de distinction genrée, permet d'expliquer en quoi la différenciation sexuée de l'alimentation perpétue la domination masculine sur le reste de la société. La hiérarchie des protéines carnées sur l'échelle alimentaire, renforce la hiérarchie de sexes. En outre, introduire la parole des hommes végéta\*iens peut nous permettre de comprendre si le rejet de viande rouge a eu des conséquences sur leur identité masculine et si il a été suivi de quelconques formes d'oppressions.

#### **1) Hiérarchisation des aliments, hiérarchisation de la société.**

*« Je pense typiquement au cliché : les femmes mangent leurs salades et les hommes mangent leurs burgers. C'est le bon travail des pubs. "Soyez un vrai mec, mangez un burger". Parallèlement on a le mythe du summer body et du régime salade pour les femmes. »*

(Valentin, annexe 6).

Même si la nouvelle pyramide alimentaire (2020)<sup>27</sup> garantie un certain équilibre entre diverses familles alimentaires tout en répondant aux questions de durabilité et de santé, les fruits, les légumes et les légumineuses se sont longtemps retrouvés au bas de l'échelle. Aujourd'hui, la nouvelle pyramide alimentaire les place à sa base, leur donnant

---

<sup>27</sup> La pyramide alimentaire a été réactualisée en 2020 par *Food in Action* et le département diététique de l'Institut Paul Lambin.

ainsi une fonction clé dans l'alimentation des individus. Cependant, il n'en a pas toujours été ainsi. La viande rouge, comme symbole de pouvoir physique et moral<sup>28</sup>, se situe au sommet de l'échelle alimentaire occidentale. Autrement dit, elle est l'aliment le plus socialement valorisé.

L'attribution d'un sexe aux aliments, est soumise à la même hiérarchisation que la société. Comme expliqué précédemment, la viande est l'aliment phare de la virilité, absorbée par la masculinité hégémonique. A contrario, les femmes sont associées aux légumes et aux végétaux, des aliments socialement moins valorisés que les protéines animales. La consommation de fruits et légumes est associée à des pratiques alimentaires dites féminines. L'empathie motive les individus à adopter un régime végétarien. Or les femmes sont, par socialisation, plus enclines à être des empathes (KHEEL M.2005). Elles sont caractérisées par une tendance à se focaliser sur le « *care* » et seraient donc plus conscientes de l'expérience du bien-être et d'émotions négatives par les êtres vivants qui les entourent. Ainsi, le régime végétarien est largement plus adopté par les femmes, il est même associé au féminin. Tandis que la consommation de viande (rouge) joue un rôle central dans le processus d'identification à la masculinité hégémonique (Connell R. 2005). De fait, la viande (rouge) est une composante à la construction de l'identité masculine dominante. Elle était déjà un aliment socialement valorisé, mais elle le devient d'autant plus puisqu'elle est associée au groupe dominant, qui s'en octroie la consommation. Ainsi, la hiérarchisation (sexuée) des aliments contribue à la hiérarchisation des sexes en société.

*« L'image de la viande rouge dans les repas de famille est toujours découpée et servie par l'homme. Prends le poulet du dimanche, c'est l'homme qui le découpe. La viande est l'apanage de l'homme. Ça prouve bien qu'il y a un lien entre les hommes et la viande rouge. »*

(Hugo, annexe 7)

---

<sup>28</sup> BOUZZOUNI N. (2021) *Steaksisme : en finir avec le mythe de la végé et du viandard*. Ed. Nouriturfu. 144 pages.

De fait, la viande domine les repas et les assiettes - la protéine animale est au centre de l'assiette, et souvent accompagnée - comme le patriarcat domine la société<sup>29</sup>. Le plat principal est souvent le plus important du repas, il est celui dont se souviendra le plus et il est souvent composé d'une protéine animale (la viande rouge de préférence). L'organisation même des repas reflète l'organisation des autres systèmes de hiérarchisation et donc de domination.

Somme toute, la viande rouge (aliment masculin) domine la pyramide alimentaire. Cette hiérarchisation des aliments contribue à la hiérarchisation des sexes, en valorisant ceux qui consomment le « valorisé » : les hommes. Cette distinction crée donc une hiérarchie genrée de l'alimentation et témoigne des dynamiques de domination masculine. En cela, la viande est un « symbole du patriarcat » (Adams C. 2016).

## **2) L'oppression du spécisme.**

### La hiérarchisation des espèces.

Le fait culturel de placer les protéines animales, surtout la viande rouge, au sommet de la hiérarchie alimentaire, porte un nom : le spécisme<sup>30</sup>. C'est un système d'oppression fondé sur l'espèce. Outre les questionnements éthiques posés par notre traitement des animaux, le spécisme a des conséquences et des répercussions sur les relations interindividuelles. Il agit notamment sur la hiérarchie sociale, elle-même largement influencée par la hiérarchisation des sexes qui repose, entre autres, sur la hiérarchisation genrée de notre alimentation.

La masculinité se définit par ce qu'elle n'est pas et elle n'est pas féminité. La distinction se fonde sur l'opposition et l'exclusion. Nous retrouvons la même empreinte dans le fonctionnement du spécisme. Nous définissons l'espèce humaine comme l'ensemble des êtres-vivants non-animaux et, par essence, distincts du « reste » soit les êtres vivants animaux ou non-humains. Au-delà de la simple distinction, un ordre hiérarchique est mis en place avec le spécisme. L'humanité est placée au sommet de la

---

<sup>29</sup> ADAMS C. *La Politique Sexuelle de la Viande*, Ed. L'Âge d'Homme. (2016)

<sup>30</sup> SINGER P. *La Libération Animale*, 1975. Ed. Harper Collins.

hiérarchie des êtres vivants car elle serait supérieure. Dans la hiérarchie des espèces, les êtres humains sont eux aussi hiérarchisés. Ainsi, les femmes viennent après les hommes, puis viennent les animaux non-humains, et les « autres ». Marti KHEEL (2005) les définit comme étant la nature, les animaux et les femmes. C'est notamment par ce processus de distinction discriminative et oppressive que les hommes, les êtres masculins, ont assis leur supériorité. Précisons encore un peu en prenant l'exemple des masculinités, qui sont, elles aussi, un environnement oppressif et sont source de stigmatisation. De fait, la masculinité hégémonique se construit sur la distinction aux autres groupes et aux masculinités secondaires. Elle différencie alors les individus en les catégorisant et en les stigmatisant. Ces groupes sont ensuite hiérarchisés de façon à ce que celui au sommet nourrisse une domination structurelle sur l'ensemble des autres groupes.

### L'ambivalence linguistique est au cœur du spécisme.

Le pouvoir des mots et des insultes témoigne d'une hiérarchisation des espèces. Un homme qui traite une femme comme « un morceau de viande », agit « comme un porc ». L'animalisation de nos actions est presque toujours utilisée pour souligner nos erreurs, les mauvais traits de nos comportements. La péjoration qui s'inscrit dans l'animalisation de notre langage témoigne donc bien d'une hiérarchisation des espèces vivantes au sein de nos sociétés occidentales. Le porc est sale et, ici, pervert; tandis que la femme est comparée non pas à un animal mais bel et bien à de la viande : la chair animale consommable après transformation. On constate bien une hiérarchie de dignité entre les êtres humains et les autres animaux.

Une des conséquences oppressives du spécisme se présente à travers la désanimalisation de la viande (Adams. C, 2016). Le jambon que l'on retrouve en tranche au supermarché n'a plus grand chose en commun avec l'animal qui a vécu et a ensuite été abattu. Ce processus de transformation, qui dénature nos produits alimentaires, puise sa force dans l'emploi d'un vocabulaire particulier qui finit par nous (sociétés occidentalo-carnistes) dédouaner et nous éloigner de la réalité oppressive du spécisme. Il est vrai que l'on n'emploie jamais le bon vocabulaire lorsque nous parlons de nos régimes carnés. On ne dit jamais - et ça ne nous viendrait jamais à l'esprit - que nous mangeons un morceau de la cuisse du cochon mort lorsque nous parlons de «jambon». Le jambon,

lui-même est un terme réducteur, qui nous renvoie à la partie du corps de l'animal, qui une fois dépecé, ne devient plus qu'un produit alimentaire. Tout cet usage d'un vocabulaire annexe, satellite de la viande, nous permet, en tant que mangeurs, de nous déresponsabiliser. Personne n'est vraiment capable de tuer l'animal vivant, de ses propres mains pour en manger la chair. Cependant, une grande majorité de la société est capable de manger du "jambon" sans se poser cette question.

L'usage de ce vocabulaire ambiguë participe à l'objectification et à la dénaturalisation de l'animal, tout en nous déresponsabilisant de sa mort. La fonction du terme "viande" peut s'apparenter à un mot-tiroir, auquel les références sont variées. La viande ce n'est pas l'animal mort<sup>31</sup>, c'est ce que l'on obtient après avoir tué l'animal, l'avoir dépecé, lavé et vidé. La viande c'est ce qui est prêt à être vendu. C'est la chair animale qui a subi le processus de transformation en marchandise. L'usage d'un vocabulaire désanimalisant nous éloigne de la réalité et nous empêche d'éprouver des « émotions négatives » (Adams C. 2016), telles que le regret, le dégoût, la culpabilité, l'offuscation, en consommant la chair animale.

### 3) Renoncer à la viande rouge, renoncer à sa virilité ?

Précédemment nous avons vu que certaines publicités alimentaires carnées s'engagent ouvertement à promouvoir l'idée selon laquelle la viande est un symbole de la virilité et qu'elle pourrait renforcer, voire même aider certains, à retrouver la virilité (perdue) des hommes. *BEEF ! Magazine* en est le parfait exemple. Le magazine fait la promotion d'une virilité à (re)trouver dans la cuisine, en faisant la promotion d'une cuisine masculine, à dominante carniste. La défense d'un régime carné est ici ouvertement masculin, et s'inscrit dans la lutte contre la crise de la masculinité. Mais laquelle ? La « crise de la masculinité » s'apparente à une féminisation générale de la société et trouve

---

<sup>31</sup> LEVIS STRAUSS a développé la théorie du **triangle culinaire**. Selon lui, la cuisine est, comme le langage, universelle, et suppose un système triangulaire identique à celui du langage. Son triangle est composé de différents états de matières : le cru - le cuit - le pourri. A chaque culture alimentaire son propre positionnement en deça (ou en-dehors) de ce triangle. Dans nos sociétés occidentales, le pourri ne se consomme généralement pas (cependant certains phénomènes fongiques, ou certaines macération le sont). La notion de cadavre n'est pas utilisée lorsque l'on parle du corps des animaux. On emploiera le terme "carcasse", auquel l'on associe le travail de boucherie, car le "cadavre" nous renvoie à la putréfaction.

notamment ses origines auprès de l'alimentation. La dévirilisation des hommes serait entraînée par une féminisation de l'alimentation : le végétarisme et le véganisme.

Mais alors, quid des hommes végéta\*iens qui ont choisi de renoncer à la consommation de produits carnés ? Sont-ils moins virils ? Sont-ils moins hommes ? En effet, selon la théorie de Connell, la seule catégorie de masculinité valorisée est la masculinité hégémonique. Les trois autres étant les "masculinités secondaires". Or les hommes végéta\*iens se retrouvent, à l'instar des homosexuels, catégorisés dans les masculinités secondaires car ils ne correspondent pas aux critères de la masculinité dominante. Alors, *quid* de leur identité masculine ?

### Un régime alimentaire « féminin » synonyme de présomption d'homosexualité.

Renoncer à la consommation de viande revient à renoncer à un symbole masculin. Être un homme et s'engager dans une transition végétale de son alimentation peut être risqué, dans le sens où leur identité masculine risque d'être remise en question par d'autres. Les hommes végétariens s'adonnent à un régime féminin et prennent le risque d'être perçus comme efféminés (Adams C. 2016). Le mythe de l'efféminisation des hommes végéta\*ien opposerait les « *soy boys* »<sup>32</sup>, qui ne se nourrissent que de tofu et de graines, au « *Mr.Muscles* ». Les « *soy boys* » subiraient une transformation féminisante à cause de leur trop grande consommation de tofu dans lequel on retrouve des phyto-oestrogènes en grande quantité. Puisque les oestrogènes sont une hormone féminine, consommer du tofu reviendrait à consommer ces hormones et représenterait donc un risque de féminisation pour les hommes végétariens. Dans la continuité de ce raisonnement, les hommes asiatiques seraient des « sous-hommes » puisque le soja est une protéine très présente au sein de leurs cultures alimentaires.

L'hétérosexualité des hommes est la norme puisqu'elle est une des composantes de la masculinité hégémonique. Lorsque certains végétalisent leur alimentation, leur sexualité est alors interrogée. Le refus de la viande impliquerait un manque de virilité et une supposée homosexualité. Renoncer à la viande revient-il à renoncer à l'hétéronormativité ?

---

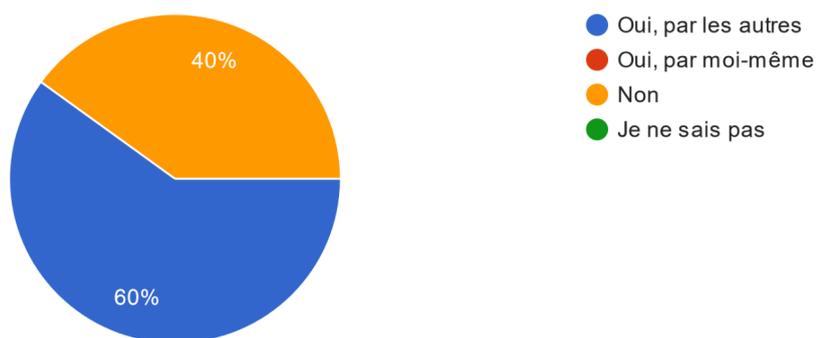
<sup>32</sup> "Soy boy" ou "homme soja" en français, sont des expressions utilisées pour désigner les hommes végéta\*iens qui subiraient une transformation féminisante car ils consommeraient trop de tofu.

En soit, refuser de consommer de la viande en tant qu'homme est une façon de rejeter le modèle masculin dominant hétéro-carniste. Mais jusqu'à quel point peut-on parler de rejet de ce modèle ? La sexualité des hommes végétariens entre-t-elle en jeu ? C'est en tout cas ce dont est convaincu Quentin. Selon lui, « *il y a une forte surreprésentation de gays et de bis, parmi les mecs végétariens. (Il) pense qu'il y a un lien entre végé/refus de la viande et autre sexualité.* »

Votre végétarisme a-t-il été l'objet de moquerie ou de critiques de la part de votre entourage?  
5 réponses



Votre masculinité a-t-elle été remise en question lorsque vous êtes devenu végétarien?  
5 réponses



Les seuls hommes végétariens à avoir participé au questionnaire ont reconnu, à l'unanimité, avoir été victimes de moqueries ou remarques désobligeantes de la part de

leur entourage après avoir adopté ce type de régime alimentaire. Cela montre bien qu'il n'y a rien d'évident, voire même de normal, à ce qu'un homme rejette toute consommation de produits carnés. Ce chiffre est confirmé par Adonis, végétalien, qui reconnaît « *avoir eu ce genre de remarques quand (il était) en Mayenne envers (son) ami qui était devenu végétarien avant tout le monde au lycée.* » La roue a tourné puisqu'il est aujourd'hui végétalien et admet ouvertement que les joutes verbales lancées aux hommes végéta\*ien révèlent la complexité des mécanismes de domination masculine et l'injonction à la virilité qui se fondent notamment sur l'hétéronormativité et un régime carniste.

Pour Quentin, végétarien, renoncer à la viande s'apparente à une véritable volonté de rupture avec le modèle masculin dominant. Il comprend bien que « *le qualificatif péjoratif homme-soja est l'antithèse de l'homme viril* ». De fait, 60% des sondés végéta\*iens ont reconnu que leur masculinité avait été remise en question par leur entourage. En outre, il a conscience de la toxicité qu'amène la virilité et se réjouit de ne pas y correspondre. Selon lui, l'idée selon laquelle un homme végéta\*ien ferait « *pratiquement l'expérience de l'émascation* » est encore trop largement partagée.

### Renoncer à la viande, renoncer à la masculinité hégémonique.

Lorsque les hommes renoncent à la viande, ils renoncent à une forme de virilité, certes mais laquelle ? Ils renoncent à la représentation virile portée par la masculinité hégémonique. C'est bien ce modèle masculin auquel ils renoncent, voire même qu'ils critiquent. Refuser de manger de la viande peut-être perçu comme une forme de résistance et de critique adressée à la domination masculine, au patriarcat. Au plus l'identité masculine dérive vers des formes alternatives de la masculinité, au plus les hommes semblent ouverts à l'idée de retirer la viande de leur régime alimentaire (De Backer et al. 2020)<sup>33</sup>. Toutefois, nous devrions plutôt défendre l'idée selon laquelle les hommes qui renoncent à la consommation de viande tendent à s'identifier à une forme de masculinité alternative, dénonçant par la même occasion la masculinité hégémonique.

---

<sup>33</sup> DE BACKER, C, ERREYGERS S, DE CORT C, VANDERMOERE F, DHOEST A, VRINTEN J, VAN BAUWEL S., *Meat and masculinities. Can differences in masculinity predict meat consumption, intentions to reduce meat and attitudes towards vegetarians?* Appetite. 2020 Apr 1. doi: 10.1016/j.appet.2019.104559.

Somme toute, l'alimentation n'échappe pas aux stéréotypes de genre, elle en est même imprégnée. Les croyances que nous nourrissons à propos de nos nourritures participent à la hiérarchisation de notre alimentation, de la même façon que la distinction genrée des individus participe à la hiérarchisation de la société. Ainsi, certains aliments sont dotés d'une valeur sociale plus importante et sont captés par le groupe social dominant. Nous avons choisi l'exemple de la viande rouge, qui est certainement l'un des aliments à la charge symbolique la plus lourde, et avons compris qu'elle joue un rôle important dans la construction identitaire masculine. C'est en tout cas ce que la pensée magique de cet aliment nous laisse croire : elle serait une condition sine qua none à la construction identitaire et physique masculine. Puisque la viande rouge est deux fois plus consommée par les hommes, et qu'elle se situe au sommet de l'échelle de valeur alimentaire, elle renforce, dès lors, la hiérarchie entre les sexes. Les dominants maintiennent leur position en consommant ce qui est le plus socialement valorisé. Nous pouvons alors affirmer que la viande est une expression de la domination masculine sur le reste de la société.

Nous nous sommes demandé si le fait de retirer l'aliment porteur de virilité était synonyme d'efféminisation pour les hommes végéta\*iens. A cela, nous avons constaté que les résultats du questionnaire montraient clairement que le passage à un régime végétarien pour les hommes n'a (encore) rien d'évident pour leur entourage. Les résultats nous montrent aussi que l'adoption d'un régime végéta\*ien par les hommes est forcément suivi d'une remise en question de leur masculinité, voire même de leur sexualité, par leurs pairs.

Cependant, les témoignages des hommes végéta\*iens contrastent ces chiffres. Le mythe de la viande rouge et de sa prépondérance dans l'identité masculine est déconstruit selon eux. Ils reconnaissent le mythe mais semblent atterrés de constater que le lien entre les hommes et la viande rouge est encore trop prégnant. Nous nous sommes demandé si le choix d'une alimentation végéta\*ienne chez un homme faisait office de rejet des carcans toxiques de la virilité et de la masculinité hégémonique. Précisons toutefois que les hommes végéta\*iens interrogés baignent tous dans le même milieu : ils sont étudiants en master, au sein d'une grande école dans laquelle l'ouverture d'esprit et la tolérance sont mots d'ordre. Les entretenus sont donc plus susceptibles de remettre en question leur masculinité et de rejeter l'injonction à la virilité.

Toutefois, même si ce groupe semble se distancier du modèle masculin traditionnel, ont-ils véritablement conscience du phénomène général de la genrisation de nos habitudes alimentaires ? Leur végéta\*isme fait-il écho à l'engagement des écoféministes, qui, elles, dénoncent franchement les liens entre le spécisme et le sexisme ?

## **II/ Les critiques adressées à la genrisation de l'alimentation et à la virilisation de la viande rouge.**

Les féministes adressent une critique envers le système dominant, le patriarcat. Elles inscrivent leur lutte dans leur combat contre le sexisme. Les écoféministes - dont les théories seront développées par la suite - filtrent leur discours et l'orientent de façon à exposer et dénoncer la matrice patriarcalo-spéciste et les formes d'oppression qu'elle génère. Précédemment nous avons développé les conséquences oppressives du spécisme. Se pencher sur les théories écoféministes va nous permettre de comprendre de quelle manière nos habitudes alimentaires s'imprègnent de cette « matrice culturelle » (Bonardel Y. et Playoust A. 2020)<sup>34</sup> dominante. En outre, les hommes végétariens s'inscrivent dans une démarche de remise en question et adressent une critique ouverte au système dominant, à l'ordre hiérarchique carniste de nos sociétés contemporaines. Les hommes végéta\*iens inscrivent leur régime alimentaire dans le combat contre le spécisme. Ainsi, il semble pertinent, par rapport aux discours écoféministes, de se pencher sur les hommes végétariens et comprendre leur rapport à l'alimentation, en orientant la focale sur les questions de genre. Les deux groupes sont reliés par une même volonté, celle de déconstruire au moins un des deux symboles de domination dans nos sociétés occidentales : ici le patriarcat et le spécisme sont visés. Cependant, penser l'alimentation sous le prisme du genre n'est pas une réflexion engagée par la majorité.

Voyons donc comment la genrisation de nos habitudes alimentaires est perçue par différents groupes. D'abord, revenons en détail sur le premier groupe dissident : les écoféministes. Leurs théories nous permettent de comprendre les logiques de domination masculine, en révélant la concomitance des causes animales et féministes (A). Ensuite, il semblerait que les hommes végéta\*iens aient conscience de la dynamique genrée de notre alimentation, lorsque nous supposons l'hypothétique déconstruction de ce groupe (B). Enfin, il s'agira de nuancer les critiques et les dénonciations adressées par ces deux groupes, à nos façons de nous alimenter, notamment en soulignant, d'une part les limites à la portée du discours écoféministe et d'autre part les résistances masculines au végétarisme (C).

---

<sup>34</sup> Bonardel Y. et Playoust-Braure A. 2020, *Solidarité animale. Défaire la société spéciste*. Ed La Découverte.

## **A) Les théories écoféministes pour comprendre la double oppression des animaux et des femmes.**

Afin de comprendre les conséquences engendrées par la genrisation des habitudes alimentaires, il faut se pencher sur le cadre théorique proposé par les écoféministes. Précisons tout d'abord que ce discours est porté par un groupe et qu'il ne fait pas l'unanimité au sein du mouvement féministe. Il existe cinq courants de l'écoféminisme : philosophique, militant radical, matérialiste, spirituel et utopiste. Ici, nous ne ferons allusion qu'à l'écoféminisme philosophique, porté par des figures telles que Marti Kheel, Françoise d'Eaubonne, Val Plumwood ou encore Carol J. Adams. L'écoféminisme est un mouvement environnemental principalement composé de femmes. Il place au centre de sa réflexion, la question des relations de genre et de domination dans l'approche de la protection environnementale en mêlant ainsi l'écologie au féminisme. C'est un ensemble de mobilisations politiques qui ont émergé à la fin des années 1960 et au début des années 1970. Il est le résultat de l'engagement de plusieurs femmes autour du mouvement anti-nucléaire des années 1970. Le discours porté par ce groupe expose les similarités entre la destruction et l'exploitation des ressources naturelles et des femmes par un même groupe dominant : le modèle capitalo-patriarcal. C'est ce même système qui, à la fois, détruit et exploite les ressources vivantes et nourrit un environnement de haine et de disqualification à l'égard des femmes.

### **1) Françoise d'Eaubonne, figure pionnière de l'écoféminisme en France.**

Le mot écoféminisme fait son apparition en France dans les écrits de Françoise d'Eaubonne (1920-2005) en 1974. Dans son livre, *Naissance de l'écoféminisme*, édité et paru en 2021, elle fait le constat qu'il existe de nombreuses similitudes entre l'exploitation, la destruction de la nature et la domination que subissent les femmes. Selon elle, les logiques de destruction de la nature et d'oppression des femmes sont

similaires et trouvent leurs origines dans le fonctionnement du pouvoir patriarcal qui structure nos sociétés et rythme l'économie capitaliste. Elle développe ses théories de l'injustice à partir de la distinction masculin/féminin et nature/culture. D'Eaubonne fait le parallèle entre deux situations d'injustice. D'une part, l'oppression des hommes envers les femmes qui engendre une situation d'injustice. D'autre part, les injustices faites à la nature à travers l'exploitation et la destruction des ressources naturelles. D'Eaubonne explique que ces deux scénarios d'injustice sont issus d'une logique de domination, celle-là même sur laquelle se fonde le patriarcat. « Femmes et écologie, même combat ! », malgré le cri lancé par D'Eaubonne, l'écoféminisme ne reçut pas les réactions escomptées au sein de la société française. La pensée écologique a écarté les rapports entre sexes dans sa gestion de la crise écologique. Les textes écoféministes tentent d'identifier les racines communes de la surexploitation des femmes et de la destruction de la nature. Ces deux menaces, selon d'Eaubonne, sont le fruit de siècles de pouvoir donné aux hommes, lorsque ceux-ci ont compris leur capacité d'ensemencer la terre comme les femmes et donc leur participation dans l'acte de la reproduction. L'homme a découvert son double pouvoir : celui d'agriculteur et celui de procréateur. Il s'est doublement emparé de la fertilité (des sols) et de la fécondité (des femmes), entraînant l'excès de naissance et l'excès de produits de consommation. L'auteure date le début de ce processus masculin d'exploitation et de destruction des ressources naturelles vers la fin du nomadisme, avec le début de la sédentarisation des populations de chasseurs-cueilleurs. La division du travail, le partage des tâches, date du paléolithique (-12 000 ans av.J.C), lorsque la sédentarisation des peuples nomades fait place aux nouvelles organisations sociales des chasseurs-cueilleurs. Le pouvoir était déjà partagé : aux femmes revenait le soin de l'agriculture, aux hommes revenait la responsabilité de la chasse... Le péril environnemental est celui d'une culture mâle<sup>35</sup> car il est le résultat d'une extermination et d'une destruction systématique de la nature et de toutes ses ressources nourricières.

Ainsi, pour continuer d'exister respectueusement, l'auteure propose d'accepter « la revanche des femmes ». Toutefois, d'Eaubonne ne plaide pas la supériorité des femmes sur les hommes, mais pose la simple et évidente question de la survie de la planète et donc de l'espèce humaine entière. Une société dominée par les femmes, bien

---

<sup>35</sup> D'Eaubonne, F. (2021). Le temps de l'écoféminisme. Dans : , F. D'Eaubonne & F. D'Eaubonne (Dir), *Naissance de l'écoféminisme* (pp. 23-52). Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.

que sexiste aussi, n'aurait jamais engendré telle situation, simplement par concomitance des causes féminine et naturelle. La domination et la surexploitation de l'environnement est le résultat des volontés de domination masculine sur le reste de son environnement, en vue de la création de profit maximal.

## 2) La dualité nature/culture s'applique au genre.

L'opposition entre nature et culture est une thèse qui distingue deux formes de vie. L'une, non-humaine, autonome et libre, est la nature. L'autre, humaine, qui se caractérise par une volonté d'organisation sociale, par la création de liens interindividuels, la poursuite du progrès et de l'éveil intellectuel. Cette dualité est présente dans la plupart des civilisations et sert à situer la place des Hommes, évoluant au sein d'une société, par rapport à ce qui est perçu comme le « reste », l'univers environnant et ceux qui le peuplent humains et non-humains.

Cette distinction nature/culture s'applique au genre.<sup>36</sup> Les femmes, parce qu'elles sont dotées du pouvoir de procréation, sont alors rangées du côté de la nature. Les hommes, quant à eux, deviennent des êtres de pouvoir qui se distinguent du brut naturel en brandissant leur raison intellectuelle et défendant l'idée selon laquelle ils seraient des êtres de culture. Les femmes, étant alors renvoyées à l'état de nature et de simplicité la plus objetisée, elles ne peuvent pas être en capacité de prendre quelque responsabilité. Le pouvoir décisionnel et exécutif revient aux hommes, tout naturellement...

La dichotomie nature féminine et culture masculine se retrouve déjà au XVI<sup>e</sup> lorsque les femmes étaient menacées par la si violente chasse aux sorcières en Europe<sup>37</sup>. L'Inquisition torturait et tuait des femmes, des sorcières, pour les obliger à livrer leurs secrets, les secrets de la nature. La domination de l'homme sur la nature est donc passée, dans un premier temps, par une domination de l'homme sur la femme, être de nature, pour en puiser les ressources et les connaissances. Carolyn Merchant expose la

---

<sup>36</sup> Mathilde Tran. *Femme-nature Homme-culture ? Dépasser les dualismes avec l'écoféminisme dans la littérature pour adolescents*. Littératures. 2018.

<sup>37</sup> MERCHANT C. *The Death of Nature. Women, Ecology and the Scientific Revolution*, 1980.

véritable structure de domination puisque c'est en passant par les femmes pour découvrir la nature, que l'homme se l'est approprié.

Cette dichotomie essentialiste et naturaliste, bien que totalement faussée, est un outil d'oppression d'un sexe sur l'autre se traduisant par l'exploitation et le contrôle des ressources naturelles et du corps des femmes. Malheureusement, elle a réussi à s'imprimer dans l'imaginaire collectif. Cette distinction ou séparation brutale justifie alors la domination de l'homme sur les autres espèces, autant les humains que les non-humains. La logique de domination se traduit d'abord par la distinction de l'homme par rapport à la femme; un homme se construit en opposition à ce qu'il n'est pas, et il n'est pas femme. Suite à la distinction des deux parties, elles sont hiérarchisées, la partie inférieure étant alors subordonnée ou exploitée. Les hommes sont les sujets rationnels et actifs, en opposition aux femmes créatures trop sentimentales, émotives et passives. C'est donc tout naturellement qu'ils se pensent capables d'objectifier et de dominer les passifs, les femmes et la nature. C'est autour de la distinction entre la nature et la culture que sont organisés conjointement l'exploitation de la nature et l'asservissement de la femme.

### **3) Le spécisme et le sexisme, des causes concomitantes.**

L'américaine Carol J.Adams propose d'approfondir la réflexion de l'écoféminisme. Dans son ouvrage *La Politique Sexuelle de la Viande*, paru en 1990 mais traduit seulement en 2016, l'auteure met en lumière les dominations concomitantes de la nature et des femmes, à celles des animaux et des femmes. Selon elle, la lutte pour les droits des femmes est intimement liée à la lutte pour la cause animale. Les êtres vivants non-humains, ici les animaux, et les femmes ont été et sont toujours opprimés et invisibilisés par le système patriarcal, le « système mâle » (D'Eaubonne F. 2021), qui les considère comme des produits ou des biens de consommation.

Carol J.Adams explique que la consommation de viande, donc d'animaux morts, résulte du patriarcat. Il est considéré normal et naturel que de tuer et manger des êtres

vivants non-humains. Ce système dit naturel se fonde sur la hiérarchisation des espèces, le spécisme, plaçant les hommes au sommet, au-dessus des animaux. Cette hiérarchisation met en scène une société inégalitaire par une répartition des rôles genrés, par définition injuste puisque l'homme est le tout-puissant. A l'issue de cette logique de domination, ceux qui ne sont pas hommes, à savoir les femmes et les animaux, sont tous deux réduits au statut d'objets dont on peut disposer librement pour ses plaisirs (gustatif, sexuel). Carol J.Adams montre que les femmes, comme les animaux, sont réduites à certaines parties de leurs corps, réservées à la consommation : les seins, les cuisses, les fesses, les lèvres. C'est ce que l'auteure appelle le « dépeçage des femmes ». Le parallèle est fait avec la consommation de viande qui réduit les animaux morts à des parties de leurs corps et qui deviennent des morceaux consommables (steak, jambon, côte...). La fragmentation des parties du corps est oubliée, les abattoirs étant souvent localisés à l'extérieur des villes, cachés de la vue de tous.

La violence de l'acte du passage d'animal vivant à viande est banalisée, naturalisée et cachée. Ceci a mené Carol J.Adams à se pencher sur l'usage du mot « viande », et non « d'animal mort », qui normalise déjà la violence. L'acte de transformation, qui passe donc par la mise à mort d'un être vivant, est éludé et l'on ne retient qu'un vocabulaire témoignant de sa transformation alimentaire tel que « bavette » ou « escalope ». L'auteure nomme ce choix de vocabulaire, et l'oubli de la mort d'un animal au profit de la viande, de « référent absent ». Au-delà de la simple représentation physique de ces deux groupes, Carol J.Adams explique que certains produits animaux sont féminisés tels que les œufs, que le lait : ces deux produits sont le résultat de la surexploitation des organes reproducteurs des vaches et des poules. Si l'on infligeait le même sort aux femmes, on parlerait alors de viol, de meurtre, de torture. On assiste à un véritable déni de l'expérience sentiente<sup>38</sup> de l'animal : on écarte l'expérience de la douleur et de la peur que l'animal-viande vit.

---

<sup>38</sup> Le terme « sentient » est un adjectif utilisé dans le discours antispéciste et fait référence à celui qui a la capacité de percevoir son environnement et ses expériences de vie. Autrement dit, un animal « sentient » possède un certain degré de conscience et est capable d'expérimenter des émotions et de comprendre son environnement.

#### 4) La promotion du régime végétalien par les écoféministes pour lutter contre la domination masculine dans l'assiette.

En révélant les similarités entre l'exploitation des animaux et les abus dont les femmes sont victimes, Carol J.Adams et d'autres écoféministes exposent les liens entre véganisme et féminisme. C'est le cas de Marti Kheel (2005)<sup>39</sup> qui expose l'existence d'un « *male gaze* » alimentaire. Selon elle, un parallèle est à faire entre la consommation, imagée, de la chair humaine féminine et celle, bien réelle, animale. Le corps des femmes est consommé à travers la pornographie par exemple, via laquelle l'objectification du corps féminin rend possible la consommation de sa chair. L'appétit sexuel des hommes est stimulé par le corps des femmes, de la même façon que leur appétit alimentaire est stimulé par le goût de la viande « tendre et juteuse ».

Ainsi, par soutien à la cause animale et la cause féminine, l'auteure défend le ralliement au combat féministe tout en remettant en question sa consommation de produits animaux. La violence faite aux femmes découle du même schéma que la violence faite aux animaux. Selon Carol J.Adams, un discours féministe va de pair avec un discours anti-spéciste et un régime alimentaire végétalien, car la consommation de viande constitue un symbole de domination masculine. Grâce à ses choix alimentaires, l'individu peut décider d'incarner la culture dominante en consommant des animaux morts, ou bien de la remettre en cause en adoptant un régime végétal.

Après avoir dit tout cela, Carol J.Adams conclut que le véganisme est un mouvement majoritairement féminin, tandis que le végétarisme rassemble les deux sexes.

*« On est vraiment sur la souffrance animale quand on devient végétalien. Je veux dire, l'argument du bien-être animal a beaucoup plus de poids dans les motivations pour un régime végétalien que végétarien, qui mettrait d'abord en avant certainement l'argument écologique. »*

(Valentin, annexe 6)

---

<sup>39</sup> "Vegetarianism and Ecofeminism: Toppling Patriarchy with a Fork." In *Food for Thought: The Debate Over Eating Meat*, edited by Steve F. Sapontzis, 327–341. Amherst, NY: [Prometheus Books](#), 2004.

Les paroles de Valentin font écho à celles d'Adams. Il semblerait que le passage du végétarisme au véganisme soit marqué par une prise de conscience massive de la question du bien-être animal. Or, les femmes semblent être plus réceptives à ce sujet, si l'on suppose l'existence d'une « sensibilité féminine » accrue. Les femmes seraient plus sensibles à la défense du bien-être animal et donc plus à même de diminuer leur consommation de viande. Pour obtenir l'idéal d'égalité des êtres vivants, d'égalité des sexes, il ne faut faire aucune exception : le combat féministe, la lutte contre le sexisme, passe par la défenses des intérêts de tous les êtres vivants (humains et non-humains) appartenant aux groupes opprimés (femmes, animaux, personnes racisées...). Ainsi, selon l'auteure, considérer les animaux comme des biens consommables serait incompatible avec le fait d'être une femme, car ce comportement perpétue et normalise la logique d'exploitation dont la femme est aussi victime. Une femme, féministe, consommatrice de produits carnés, continue de soutenir le système patriarcal contre lequel elle lutte. L'autrice estime donc que lorsqu'un individu est féministe, il doit aussi être végan.

*« Ces deux sujets-là ont un même lien : ils refusent un ordre établi par on ne sait qui, ils contestent le “c'est comme ça”. (...) Dans les deux cas, c'est à un moment des gens qui se disent “ok on va lever la tête, il faut comprendre et changer les choses.” »*

( Valentin, annexe 6).

Avec cet extrait, Valentin relève les liens entre l'engagement antispéciste d'un végéta\*ien et l'engagement antisexiste. Le féminisme et l'anti-spécisme ont tous les deux la volonté de détruire un système, les matrices culturelles dominantes que l'on appelle sexisme et spécisme. Ces deux derniers considèrent les hommes comme des êtres de culture et d'éducation, tandis que les femmes et les animaux sont considérés comme des êtres de nature. Le féminisme et l'antispécisme remettent en question l'ordre hiérarchique établi, en dénonçant l'oppression de la hiérarchisation des genres et des espèces. Le féminisme et l'anti-spécisme se présentent comme des alternatives, en remettant en cause le dogme du régime carné, l'hétéronormativité, la monogamie, la patriarcat. Cependant toute déviance à la norme est perçue comme une menace. Les alternatives qui viennent contredire la norme sont une menace car elles la démentent et la fragilisent. S'en suit alors une revalorisation et une réorganisation des sociétés, de leur organisation sociale, de leur hiérarchie et donc forcément de leurs relations

sociales. Toute transformation et réorganisation d'une société bouleverse l'équilibre précédent. Le groupe dominant s'en trouvera alors lésé et en sortira certainement perdant. En effet, le groupe dominant se caractérise par sa dotation de certaines caractéristiques socialement valorisées et se considèrent donc supérieurs. Ainsi, il en va de soi qu'ils disposent des autres, êtres inférieurs. Finalement, les combats féministe et antispéciste se mènent pareillement en partie au nom de l'exigence d'égalité.

**B) L'hypothétique « déconstruction » des hommes végéta\*iens suppose qu'ils ont un rapport plus intime et réfléchi à leur alimentation.**

Abandonner la viande rouge, les produits carnés et plus largement tous les produits d'origine animale, invite le mangeur à repenser son alimentation. Il doit faire preuve davantage de créativité, doit consacrer plus de temps à son alimentation et donc à sa cuisine. Alors que le modèle culinaire et alimentaire dominant privilégie une composition de l'assiette dans laquelle la protéine animale est centrale et accompagnée de légumes ou de féculents, la cuisine végéta\*ienne est déstructurée et déconstruite. Peut-on en dire de même pour les hommes végéta\*iens ?

La conscientisation de son alimentation va de pair avec l'hypothèse selon laquelle les hommes végéta\*iens sont certainement plus "déconstruits" que le reste de la population masculine. Par déconstruit, entendons ici qu'à l'issue de réflexions et questionnements, les hommes arrivent à se détacher des normes et injonctions sociales genrées. Un homme déconstruit se détache du modèle masculin dominant, de la masculinité hégémonique dont nous discutons précédemment.

## 1) Certains végéta\*iens ont une lecture genrée de l'alimentation.

Comme développé dans la première partie de l'argumentation, la genrisation de l'alimentation se traduit notamment par l'attribution d'un sexe et d'un genre aux aliments. Ainsi, certains aliments sont éminemment féminins ou masculins. Bien entendu, cela relève de la pensée magique et ces stéréotypes ne sont pas du tout vérifiés. Il semblerait que les hommes végéta\*iens, comparés aux hommes omnivores, sont plus enclins à noter cette classification genrée des aliments. Certainement car, d'après Valentin, en tant que végétarien ils « *prennent de la distance et (se rendent) compte par exemple du dogme masculiniste autour de la viande et du barbecue* »<sup>40</sup>. Appelons cette distance « déconstruction » des hommes végétariens. Ils se questionnent pour s'émanciper au mieux de certains stéréotypes sociétaux, en particuliers ceux associés au genre. Certains comprennent l'association d'un genre à certains aliments. C'est le cas d'Adonis qui voit « *clairement (que) la salade c'est vert donc c'est pour les femmes et (que) la viande rouge c'est pour les hommes.* »

« *Si c'est (la nécessité de manger de la viande rouge, de la chair animale) aussi présent c'est aussi parce qu'on a le côté domination quand on mange un animal. Si on le mange, c'est qu'on l'a dominé.* »  
(Adonis, annexe 4)

Nous revenons ici à la symbolique-même de la viande rouge, qui justifie une consommation de chair animale nettement supérieure des hommes par rapport aux femmes. Manger la chair de l'animal tué c'est comme manger sa force. La chair est associée au sang et aux muscles, en manger c'est donc s'en approprier les qualités nutritives, et d'un certain côté, s'en approprier la force. Cette pensée, quoique très primale, est encore profondément inscrite dans l'imaginaire collectif, comme expliqué précédemment. En ce sens, pour Adonis, il n'y a rien d'étonnant à constater que les hommes mangent deux fois plus de viande que les femmes et que l'alimentation est une

---

<sup>40</sup> extrait issu de l'entretien avec Valentin, annexe 6.

arme du genre car la symbolique des produits carnés est encore trop masculine. L'homme, de par sa musculature naturelle, aurait besoin de plus de protéines (animales de préférence). Ses besoins physiologiques étant plus significatifs, ils justifient dès lors une consommation de viande plus importante.

*« L'alimentation n'échappe pas vraiment aux inégalités de genre, à la logique de domination masculine. Mon père avait attrait à tout ce qui relevait de l'exceptionnel et ma mère était restreinte à l'ordinaire, aux corvées. Encore une fois, tout ce qui était valorisé, c'était pour mon père. »*

( Hugo, annexe 7)

L'exemple d'Hugo, dont le profil est particulier puisqu'il a été végétarien pendant 6 mois avant de consommer de nouveau des produits animaux, met en exergue les liens entre le genre et l'alimentation. Considérons que sa parole s'inscrit dans le même discours que les végétariens puisqu'il l'a été et songe à le redevenir. Il souligne que le registre de l'exceptionnalité, de la festività et de l'extra-ordinaire est masculin. Comme le présente la théorie de la division sexuelle du travail, ce qui est socialement valorisé, reconnu et récompensé, tombe sous le régime masculin. Cette conséquence de la division sexuelle du travail n'échappe pas à la sphère domestique dans laquelle l'ordinaire, qui s'apparente aux corvées, est féminin.

### La publicité : une prise de conscience des dynamiques de domination genrée dans l'alimentation.

A plusieurs reprises, les différents entretenus végétariens, ont mentionné le marketing alimentaire et les campagnes de publicités alimentaires pour expliquer qu'ils reconnaissent tout à fait les liens existants entre alimentation et genre. A contrario des hommes non-végéta\*iens, ou omnivores, qui n'admettent pas aussi rapidement l'existence de ces liens. A la question suivante « *Certaines publicités de produits carnés vous ont-elles marqué ?* », tous les entretenus mentionnent la publicité pour steak de la marque Charal et son slogan signature ( « *Vivons forts. Mmh, Charal !* » ). Le slogan est lancé par une voix gutturale, tandis que la scène qui nous est montrée est souvent celle

d'un ménage hétérosexuel autour d'un repas, lors duquel la femme sert le morceau de viande à l'homme. On a là un message porteur d'une double peine. D'un côté la scène dépeint les clichés de l'hétéronormativité, avec le couple hétérosexuel caractérisé par la femme qui sert l'homme, et d'une alimentation certainement variée mais qui met l'accent sur les produits carnés, ici sur la viande rouge. De l'autre, le slogan que l'on entend en arrière plan, nous fait comprendre que manger de la viande rouge est satisfaisant tant sur le plan gustatif que physiologique. En effet, la voix gutturale, nous renvoie directement à l'archétype de l'individu masculin, caverneux, musclé et carniste.

Au fil des discussions et des entretiens, les végéta\*iens tout comme les omnivores, admettent les liens entre viande et virilité, alimentation et genre, lorsque l'on mentionne les publicités. Nous remarquerons que, grâce à la mention de la publicité et du marketing alimentaire, les entretiens prennent une tournure différente, les entretenus adoptent une position plus ouverte et acceptent de reconnaître ces liens. Cette déviation du discours est certainement due à leur mémoire, à une réflexion qui les retransmet dans leurs souvenirs d'enfants, car c'est bien à cette période-là de leur vie que les entretenus regardaient la télévision.

## **2) Se défaire de la règle des trois « N ».**

Pour ainsi dire, dans le cadre de notre analyse, l'homme déconstruit est, entre autre, végéta\*ien. Il détermine son habitude alimentaire en rupture avec le modèle dominant carniste. Ce modèle carniste se justifie par la « naturalisation », particulièrement masculine, du goût pour la viande. Un peu comme la règle des trois « V »<sup>41</sup> théorisée par le Dr Anthony Fardet, le modèle carniste repose sur la règle des trois « N » : normal, naturel et nécessaire. L'adoption d'un régime végéta\*ien bouscule et remet en question cet ordre carniste dominant.

---

<sup>41</sup> Théorisée par le Dr Anthony Fardet. Les trois «V» font références à une alimentation Vraie (limiter sa consommation de produits transformés), Végétale (atteindre le ratio 85/15, donc 85% de l'alimentation doit être végétale) et Variée (afin de ne pas avoir trop de carences, protéger son plaisir de la nourriture et essayer de respecter la saisonnalité et la localité des produits).

Il n'est pas « normal » de manger de la viande car ce qui jugé comme normalité l'est à un instant  $t$ , dans une société donnée. Ce qui est normal aujourd'hui ne l'était probablement pas par le passé et n'est pas immuable. Il n'y aurait rien de « naturel » à manger de la viande. Les historiens<sup>42</sup> nous expliquent que la viande était d'abord utilisée à des fins religieuses, lors de rituels sacrificiels. Enfin, il n'est pas « nécessaire », ou plutôt il n'est plus nécessaire de consommer de la viande aujourd'hui. Nous avons accès à de multiples sources de protéines végétales qui représentent une alternative et une solution de taille à la production désastreuse de protéines animales. Aujourd'hui nous avons largement le choix. Malheureusement, le régime occidental se détourne des nutriments essentiels et bruts pour des produits raffinés et ultra-transformés, pauvres en nutriments et dont nous n'avons donc pas besoin. Rémi par exemple s'est « *rendu compte que (sa) vie ne changerait pas, et (qu'il) pouvait totalement vivre correctement sans tuer des animaux pour (se) nourrir.* »

Les produits animaux tels que la viande ne sont pas la meilleure source de protéine. C'est ce qu'explique Adonis, végétarien et sportif, pour qui « *la meilleure source de protéines est végétale* ». L'idée selon laquelle les protéines « *doivent forcément être animales* » est à déconstruire car elle reste trop prégnante, « *surtout chez les hommes qui ont des relents très machistes, des idées arriérées sur les femmes* » (Adonis). Par ces mots, il expose directement le lien entre la consommation de viande et la figure masculine... Lui est « *devenu végétarien pour améliorer (ses) performances physiques* » et il en a rapidement ressenti les bienfaits car il pouvait « *être plus endurant plus longtemps, avec moins de crampes* ». La viande rouge et plus globalement les protéines animales, ne sont pas les meilleures sources de protéines car « *ce qui englobe les protéines animales n'est pas sain pour la flore intestinale* »<sup>43</sup>. La fameuse B12, indispensable au bon fonctionnement du corps humain, que l'on ne trouverait que dans la viande, n'est plus un argument recevable. Certes, nous pouvons la trouver dans la chair animale mais elle n'est pas directement produite par les animaux, elle est le résultat d'un processus chimique qui s'opère selon certains comportements animaliers<sup>44</sup>. Elle n'est en aucun cas présente dès le départ dans la chair animale. Puisqu'elle est créée via un procédé chimique, alors celui-ci peut être reproduit à l'identique dans des

---

<sup>42</sup> HORARD M.P et LAURIOUX B. 2017. *Pour une histoire de la viande*, Tables des Hommes, 464 pages.

<sup>43</sup> extrait de l'entretien avec Adonis, annexe 4;

<sup>44</sup> Observatoire de la prévention, Institut de cardiologie de Montréal, 2018. Les ruminants possèdent dans leurs estomacs des bactéries qui fabriquent cette vitamine.

laboratoires. De nombreux végétariens consomment de la vitamine B12 sous forme de complément alimentaire, en gélule. De fait, ce ne sont pas des produits carnés dont nous avons besoin, mais bien des nutriments qu'ils contiennent. Or, nous pouvons facilement trouver ces mêmes nutriments auprès des végétaux, parfois à des doses bien plus significatives. Par exemple, le calcium se trouve en grande partie dans les épinards, ce qui détruit donc le mythe du verre de lait de vache indispensable à la bonne construction des os de l'enfant<sup>45</sup>. Ou encore, les protéines de soja, ou bien la spiruline, qui ne sont que quelques-unes des multiples alternatives végétales aux protéines animales.

Une fois la règle des trois N écrasée, l'individu ne devrait plus avoir aucune façon de justifier sa consommation de viande.

### **3) La genrisation de l'alimentation se traduit par une façon de manger dite « masculine »: « *J'ai un peu ce cliché de me dire que les mecs aiment bouffer un peu à outrance* ».**<sup>46</sup>

Ce que nous explique ici Valentin, végétarien, c'est qu'il traduit l'association alimentation et genre par la surconsommation alimentaire masculine. L'association viande rouge et masculinité n'est pas forcément évidente, cependant, s'il y a bien une association qui l'est c'est la suivante : « *hommes* » et « *malbouffe à outrance* ». En effet, le cliché mentionné par Valentin stipule « *que les mecs aiment bouffer un peu à outrance et que les burgers sont pour les mecs, les concours de bouffe aux Etats-Unis sont pour les hommes aussi* ». La genrisation de l'alimentation, pour Valentin, se note lorsqu'on se penche sur les habitudes alimentaires, mais pas forcément sur les aliments. Selon lui, et d'autres entretenus (végéta\*iens et omnivores confondus) ce n'est pas un aliment en soi qui serait associé au masculin, ce n'est pas la viande rouge qui est associée à la masculinité, mais plutôt un comportement alimentaire : la surconsommation et la malbouffe.

---

<sup>45</sup> Slogan "Les produits laitiers sont nos amis pour la vie", résultat du marketing alimentaire, tiré d'une campagne du CNIEL de 1981.

<sup>46</sup> Extrait de l'entretien avec Valentin annexe 6

*« L'alimentation industrielle et carnée est surtout consommée par les jeunes hommes, c'est certainement dû à une socialisation différenciée. On apprend très tôt aux petites filles à cuisiner et donc elles se nourrissent mieux de manière générale. »*  
(Guillaume).

Ce constat serait le résultat de la socialisation différenciée selon le genre. Dans leur éducation, les petites filles ont été familiarisées plus tôt à la cuisine. Encore aujourd'hui, ce sont toujours les femmes qui passent le plus de temps dans la cuisine. L'étude de l'Insee<sup>47</sup> évalue le temps passé en cuisine pour les hommes et les femmes. Il en ressort que les hommes passent environ 24 minutes par jour dans la cuisine, contre plus d'une heure pour les femmes. Le « care alimentaire » incombe toujours plus aux femmes.

*“C'est super masculin de jeter les steaks dans la poêle”.*  
( Guillaume)

Bien qu'il n'associe pas forcément un aliment en particulier au masculin ou au féminin, il défend fortement l'idée selon laquelle il existerait un régime masculin : celui de la malbouffe carnée. Guillaume confirme l'avis de Valentin, lorsque lui est présenté l'affirmation suivante : les hommes consomment deux fois plus de viande que les femmes. Il relie cette statistique à l'argument précédent. Ce chiffre ne l'étonne pas vraiment car « *la viande est beaucoup plus facile à cuisiner, surtout la viande industrielle style cordons bleus et steak hachés* ». De fait, Guillaume en mange « *assez souvent* » car « *sur quatorze repas, (il) mange de la viande entre dix et douze repas* ». Finalement, l'exception c'est qu'il n'en mange pas...

Les propos de Benoît font écho à cette justification. Lui, végétarien, explique que son « *végétarisme (lui) a permis de faire quelques économies et de découvrir pas mal de trucs culinairement parlant* ». En effet, adopter un régime végétarien a été, pour Benoît, une façon de dépenser moins en achats alimentaires. Avant de devenir végétarien, il mangeait mal, « *(se) tournait beaucoup plus vers la malbouffe carnée de type kebab, burger* ». Depuis qu'il est devenu végétarien « *le gras est beaucoup moins*

---

<sup>47</sup> INSEE Enquête *Emploi du temps 2009-2010*.

*présent dans (son) alimentation ».* Les quelques entorses que Benoît a pu faire à son végétarisme se sont traduites par la consommation de malbouffe. Il raconte qu'il « *craquait sur des nuggets de McDo* ». Il rajoute aussi que s'il choisissait d'abandonner le végétarisme, il se tournerait plus vers la consommation de produits carnés industriels et gras, plutôt que vers une bonne pièce de boucher.

*« Les hommes ont tendance à avoir des régimes plus délétères pour leur santé, parce que leurs corps digèrent mieux ».*

( Hugo, annexe 7)

Une façon de manger masculine qui s'apparente donc à des régimes plus copieux, des plats en sauces et gras. Dans une étude publiée le 8 août 2019 dans *Cell*, il est démontré que les temps de digestion et les capacités d'absorption des produits alimentaires diffèrent selon les sexes. Il semblerait que les intestins des hommes digèrent plus rapidement et absorbent mieux les sucres que ceux des femmes. Sans forcément citer de régime particulier, Hugo fait allusion à des régimes masculins plus riches et plus lourds, que des femmes auraient plus de difficultés (physiologiques) à digérer.

Si les hommes mangent plus de viande c'est donc parce qu'ils consomment plus de produits carnés industriels. La malbouffe est masculine comme « le gras est masculin ». Donc l'association directe entre la viande rouge et l'homme n'est pas vérifiée par les entretenus. Cependant, l'alimentation et le genre, mis ensemble, renvoient à une façon de consommer, une façon de s'alimenter. Selon les entretenus, il n'y aurait donc pas forcément d'aliment masculin ou féminin, mais plutôt une façon de consommer, de manger masculine tel que le démontrent les extraits précédents.

### **C) Des résistances au végéta\*isme et la portée limitée des discours écoféministes justifient la pérennité des habitudes genrées de nos régimes alimentaires.**

Penser son alimentation par le prisme du genre n'a rien d'évident. Nous sommes peu amenés à la critiquer de cette façon. L'alimentation c'est surtout une question de goût,

de culture et de santé. Mais les théories écoféministes soulèvent l'un des socles de la domination masculine, du patriarcat et le dénoncent. Les hommes végétariens sont aussi, si l'on peut le dire ainsi, en rupture avec le modèle masculin dominant en optant pour ce type de régime alimentaire. Les actions de ces deux groupes devraient suffire à lever le voile sur la genrisation de nos habitudes alimentaires. Cependant ce n'est pas le cas, et des freins perpétuent les stéréotypes de genre dans nos alimentations et rendent difficile une critique globale de la domination masculine.

### **1) Les discours écoféministes sont méconnus et ne font pas l'unanimité au sein des féministes.**

L'écoféministe américaine V.Plumwood (2004)<sup>48</sup> développe une théorie selon laquelle il existerait une injonction, injustifiée, au végétarisme dans le discours féministe. Il devrait être tout à fait possible de se définir comme féministe sans pour autant renoncer à la consommation de la viande. Il suffit simplement de remettre l'être humain à sa place au sein de la chaîne alimentaire naturelle. D'où l'importance de se rappeler que les humains font partie du même écosystème que les animaux. Il a été distingué et différencié des animaux non-humains, pour finalement être érigé au rang de prédateur suprême dans l'entièreté des écosystèmes. C'est le résultat de la suprématie de la race humaine sur le reste des êtres vivants. Il s'agit, pour Plumwood, de réajuster le tir en célébrant les animaux sans distinction de classe. Dans cette perspective, nous comprenons que nous (être humains) faisons tous partie intégrante d'un même habitant naturel, duquel nous sommes nourris et nous nourrissons en retour. C'est ce qu'elle appelle l'animalisme écologique. Ce dernier propose une nouvelle identité humaine, pensée non pas en dehors de la nature, mais bien insérée et co-dépendante des autres êtres vivants. L'être humain n'est alors qu'un maillon de la chaîne alimentaire, un prédateur mais aussi une proie.

En outre, Carolyn Merchant<sup>49</sup>, féministe américaine, propose elle aussi une critique essentialiste aux théories écoféministes. Elle réfute l'idée selon laquelle « les femmes

---

<sup>48</sup> PLUMWOOD V.2004. *Animals and Ecology. Toward a Better integration.* in S.F. Sapontzis (ed.) *Food for Thought. The Debate over Eating Meat*, New York: Prometheus Books.

<sup>49</sup> MERCHANT C. *The Death of Nature. Women, Ecology and the Scientific Revolution*, 1980.

auraient un savoir spécial de la nature, pour en prendre soin » (Merchant, 2004). Parce que les femmes donnent la vie, elles auraient dès lors un rapport intime avec le vivant. On peut craindre que les théories écoféministes n'insistent que sur l'importance du soin, du care environnemental, et ne tombent alors dans le versant dégressif de la promotion de l'essentialisation de la fonction nourricière de la femme. Les similarités et les liens que dessinent les écoféministes entre les causes féminine et animale peuvent être perçus comme réducteurs voire dégradants pour les femmes. Les féministes sont nombreuses à penser que cette injonction au végétarisme est injustifiée, qu'elle est, une fois de plus, une norme morale imposée aux femmes afin d'être totalement cohérentes avec leurs engagements et leurs luttes<sup>50</sup>. De plus, réduire la cause féministe au même rang que la cause animale serait défavorable au message initial porté par les féministes. Joindre les deux causes serait presque un aveu de faiblesse de la part des féministes qui afficheraient avoir besoin du soutien des défenseurs du bien-être animal pour que leur combat se poursuive...

Finale­ment, Katherine Paxton George<sup>51</sup>, tranche quand il s'agit de savoir si les féministes doivent adopter un mode d'alimentation végétarien afin d'être en accord total avec leur cause. Selon elle, imposer ce régime alimentaire revient à nier les principes d'impartialité et d'universalité de la cause féministe. Imposer cette alimentation c'est ne pas prendre en compte les différences culturelles et les besoins nutritionnels différents pour chaque individu et chaque société. Imposer un régime alimentaire à l'ensemble des féministes revient à nier l'existence des différentes cultures alimentaires et leurs rapports à leur environnement. Cela reviendrait à imposer une position occidental­o-ethnocentrique qui défend des pratiques alimentaires issues des classes urbaines dominantes, qui, elles, peuvent se permettre - voire même cherchent à - de se détacher de leur environnement et de leur culture alimentaire traditionnelle pour se créer un régime alimentaire sur-mesure. En effet, l'écoféminisme met en lumière la dépendance des femmes, surtout celles du Tiers-Monde, à la nature, malgré elles. Dans les pays du Sud, la séparation entre « production » et « reproduction » n'est pas aussi claire que dans les pays du Nord. Les femmes, de par leur capacité naturellement procréatrice, prennent d'autant plus part aux

---

<sup>50</sup> Livia Barbosa, Diego Silva et Veranise Dubeux. "Should feminists be vegetarians ?" in *Food, Gender and Oppression in a Feminist Brazilian Perspective*.

<sup>51</sup> PAXTON K., 1994. *Should Feminists be vegetarians ?*

activités agricoles dans les pays de l'hémisphère Sud. Elles sont alors doublement en charge de la vie : en enfantant et en cultivant<sup>52</sup>.

## 2) Les résistances particulièrement masculines au végétarisme.

Précédemment, nous avons expliqué qu'il existait des régimes masculin et féminin, des façons de manger pour « faire son genre ». Le végétarisme est plus largement adopté par des femmes. Les hommes semblent montrer quelques résistances à l'adoption de ce régime alimentaire.

En effet, malgré le fait qu'à l'affirmation « *un repas sans viande n'est pas un vrai repas* », 66% des sondés aient prononcé un avis défavorable, nous devons relever que presque 60% admettent en consommer tous les jours, parmi lesquels 15% reconnaissent en consommer plusieurs fois par jour<sup>53</sup>. Il y a peut-être une forme de honte, certainement d'ignorance ou de manque de recul de la part des sondés, à avouer leur fort attrait pour la viande. De plus, parmi les hommes sondés, plus de 75% déclarent ne pas suivre de régime particulier et consomment donc de la viande. Leurs réponses soulignent quelques dissonances entre leur discours et leurs actions : réfuter l'affirmation tout en affichant consommer de la viande tous quotidiennement, voire à plusieurs reprises dans la même journée.

### L'attachement au bon goût de la viande.

La résistance masculine à la végétalisation de l'alimentation peut s'expliquer par la relation et le rapport que les hommes entretiennent avec leur alimentation. La consommation de la viande est rattachée à une dimension hédonique de l'alimentation purement masculine, tandis que les femmes sont dans le contrôle permanent de leurs assiettes. De fait, le « bon goût de la viande » est l'explication donnée par tous les sondés dans le questionnaire lorsqu'ils expliquent ce qui les poussent à consommer de la viande<sup>54</sup>.

---

<sup>52</sup> *L'écoféminisme : féminisme écologique ou écologie féministe*, Catherine Larrère, p. 105-121 (2012)

<sup>53</sup> Questionnaire en annexe.

<sup>54</sup> A la question « *Qu'aimez-vous dans la viande ? Pourquoi en consommez-vous ?* » toutes les réponses mentionnent « le bon goût de la viande ». Annexe Questionnaire.

De surcroît, la résistance au végétarisme peut s'expliquer par les coûts qu'il engendre. Un homme pense qu'il a plus à perdre qu'une femme à devenir végétarien. En effet, changer de régime alimentaire implique forcément une rééducation alimentaire, un nouvel apprentissage de la cuisine. Tout changement requiert de l'investissement et du temps. Or, nous avons vu précédemment que les tâches domestiques alimentaires incombent encore aujourd'hui aux femmes, et que, de part une socialisation différenciée selon les sexes, les hommes partent avec un bagage culinaire certainement plus léger.

### Une nouvelle éducation alimentaire.

*« J'ai appris une autre manière de cuisiner. Au début je rajoutais beaucoup de produits ultra transformés protéinés genre des steaks de soja. J'ai très vite varié mon alimentation. »*

(Adonis, annexe 4).

Un régime végétarien, qui n'est pas la norme alimentaire, entend donc faire preuve d'une certaine créativité et attrait pour la cuisine afin de varier les plats, de se nourrir sainement tout en prenant du plaisir. Abandonner la viande rouge, et plus largement tous les produits carnés et d'origine animale, invite le mangeur à repenser son alimentation. Le mangeur doit faire preuve davantage de créativité, doit consacrer plus de temps à son alimentation et donc à sa cuisine. La cuisine végéta\*ienne est déstructurée et déconstruite.

A l'affirmation « devenir végétarien est plus difficile pour un homme que pour une femme », 75,5% des sondés ont répondu être en désaccord avec celle-ci. Cependant, il faut relever que 54% répondent "non" quand on leur demande s'ils réfléchissent à végétaliser leur alimentation et à abandonner la viande. Le constat est que les hommes tiennent - inconsciemment peut-être - à la viande, ils « préfèrent renoncer à la vie plutôt qu'à la viande »<sup>55</sup>. Les hommes sont les premières victimes de cancers colorectaux, ou de maladies cardiovasculaires<sup>56</sup>, et pourtant même après contraction, ils choisissent de ne pas se détourner de la viande rouge, notamment de la charcuterie.

---

<sup>55</sup> BOUAZZOUNI N. *Steaksisme : en finir avec le mythe de la végé et du viandard*. 2021, Ed.Nouriturfu.

<sup>56</sup> Rapport de l'OMS 2015 sur la cancérogénicité de la consommation de la viande rouge.

## Le besoin de se justifier auprès des siens.

*« Je pense que je devrais justifier mon régime végétarien et je me prendrais facilement des remarques, connaissant mes grands-parents. »*  
(Guillaume).

Enfin, une dernière explication à cette forme de résistance, nous est donnée par la justification de ce régime alimentaire. En effet, certains hommes ne veulent pas se convertir au végéta\*isme car ce changement de régime alimentaire nécessiterait de longues justifications de leur part. Le risque de recevoir des remarques désobligeantes de la part de leur entourage justifie aussi cette hésitation. Effectivement, lorsqu'une femme est vue en train de privilégier les légumes et les fruits, les chances qu'elle ne doive se justifier face à ses pairs sont relativement faibles. Finalement, c'est presque normal de voir une femme manger peu, voire pas, de produits animaux, de par sa nature sensible. Tandis que lorsqu'un homme est vu en train d'abandonner la viande, c'est un cas de figure qui sort de la norme. Il devra alors justifier son nouveau régime alimentaire, au risque de recevoir des critiques ou des jugements.

Par conséquent, la résistance masculine au végéta\*isme révèle les limites à la portée des théories écoféministes. Malgré la force de leurs arguments théoriques qui exposent la concomitance des causes animales et féministe et dénoncent le même traitement infligé par le même groupe dominant (les hommes), les théories écoféministes ne font pas l'unanimité au sein des féministes. Elles reçoivent des critiques essentialistes de la part de leurs pairs, et sont méconnues des hommes végéta\*iens. La déconstruction de ce groupe masculin pourrait faire écho avec les théories car ils ont conscience des biais genrés de notre alimentation, ils les relèvent. Mais finalement, les hommes végéta\*iens ne portent pas du tout le même discours que les écoféministes. Le végétarisme sort de la norme alimentaire, brise les idées préconçues et le dogme carniste.

Penser son alimentation à travers le prisme du genre n'a rien d'évident, même pour ces hommes végéta\*iens qui semblent assez sensibilisés à la genrisation de nos habitudes alimentaires. Il semble alors intéressant de se pencher sur leurs discours, leurs motivations et les faire miroiter avec les théories écoféministes, notre ligne directrice. Ainsi, la problématique du genre a-t-elle motivé les hommes à effectuer leur transition vers un régime végéta\*ien ? Si oui, peut-on dire qu'ils s'inscrivent dans la même lutte que les écoféministes ? Le végétarisme de ces hommes est-il un marqueur de leur engagement féministe ? Autrement dit, l'analyse des motivations et des discours des hommes végétariens, nous permettra de savoir s'ils s'engagent dans une voie alternative à la norme masculine hégémonique, qui alimente le système de domination masculine, et s'ils la dénoncent au même titre que les écoféministes.

### **III/ La dévirilisation de la viande rouge compliquée par la primauté de l'injonction à faire son genre en mangeant.**

« Il faut changer de mentalité pour que manger une entrecôte cuite sur un barbecue ne soit plus un symbole de virilité » lançait Sandrine Rousseau le 27 août 2022 lors d'une table ronde du parti politique EELV. La pratique du barbecue est une pratique majoritairement masculine<sup>57</sup> entraînant l'exclusion féminine. Les entretenus, hommes végétariens, reconnaissent la genrisation de nos habitudes alimentaires et sont conscients de l'association de la virilité à la viande, surtout rouge. Par déduction, ils admettent donc la corrélation positive entre la masculinité, ou l'homme, à la viande rouge. Néanmoins ce raccourci ne fait pas l'unanimité : le lien entre l'homme et la viande rouge semble être contesté...

Se pencher sur les motivations qui ont poussé les entretenus à adopter un régime végétarien nous permettra de découvrir si les questions de genre liées à nos habitudes alimentaires ont été un moteur du végétarisme de ce groupe d'homme, comme il l'est présenté dans les théories écoféministes (A). Il semblerait que l'approche masculine au végétarisme, à leur régime alimentaire plus généralement, soit marquée par un rapport coûts-avantages, qui se concrétise notamment par la hiérarchisation des différentes motivations ou arguments qui viennent à l'appui de cette alimentation. (B). Finalement, après avoir exposé ces différences et leur vision du végétarisme, on peut se demander si nos habitudes alimentaires peuvent être dégenrées. Réfléchir à la dévirilisation de la viande rouge nous donnera quelques éléments de réponse. (C)

---

<sup>57</sup> “78% des hommes s'occupent plus souvent du barbecue, contre 41% des femmes”. Sondage IFOP pour Darwin Nutrition : *Viande, genre et politique*, Darwin Nutrition, publié le 21 septembre 2022, mis à jour le 7 décembre 2022.

## **A) Le genre totalement absent des motivations des hommes végéta\*iens.**

Bien que les problématiques que soulèvent les écoféministes soient partagées par un grand nombre de féministes, il semblerait que leurs arguments aient du mal à atteindre les sphères masculines, aussi déconstruites qu'elles peuvent l'être. Le groupe des hommes végéta\*iens n'échappe pas à cette distanciation et n'est pas familier avec les théories écoféministes. Se pencher sur les motivations qui a poussé ce groupe à adopter un régime végéta\*ien nous permettra de comprendre si les questions de genre, telles que les présentent les théories écoféministes, ont été un des moteurs de leur transition. Autrement dit, ces hommes motivent-ils leur végéta\*isme par leur engagement féministe et par une compréhension et une conscientisation des conséquences oppressives de la genrisation de nos habitudes alimentaires ?

### **1) L'argument écologique et l'argument politique**

#### Le coût de la virilité<sup>58</sup> et l'argument écologique.

La virilité a un coût et Lucile Peytavin propose de le calculer. La virilité fait des dégâts et a des répercussions lourdes sur l'économie. Les valeurs viriles rassemblent les attributs de force et de puissance, et permettent de définir ce que doit être un homme. La virilité entraîne des comportements asociaux et des coûts importants pour la société. Un premier exemple, certainement le plus frappant, c'est la situation de l'autorité pénitentiaire. En France, la population carcérale est composée à 96,8% d'hommes (Peytavin L. 2021). Les hommes sont surreprésentés dans tous les types d'infractions, et ce constat s'explique par l'injonction à la virilité. Pour prouver leur virilité, les hommes adoptent des comportements dangereux et à risque.

Un autre exemple pouvant souligner le coût de la virilité est l'état de la situation écologique et environnementale. La pollution est fortement liée à nos façons de nous alimenter. La surproduction de bétail et sa surconsommation tiennent une place

---

<sup>58</sup> PEYTAVIN L. 2021. *Le coût de la virilité* Ed. Anne Carrière.

prépondérante dans les émissions de gaz à effet de serre. Le bilan carbone de la viande est lourd et représente environ 15% des émissions de gaz à effet de serre mondiales<sup>59</sup>. La pollution est intimement liée à la consommation de viande, elle est donc une des conséquences des régimes carnés virilistes. En effet, nous savons que les hommes consomment plus de viande (toutes viandes confondues) que les femmes. L'étiquette de viandard est assumée en France et les hommes l'utilisent plus que les femmes. Ainsi le régime alimentaire d'un homme est bien plus polluant : il émet environ 40% d'émission de gaz à effet de serre (GES) de plus que celui d'une femme<sup>60</sup>. Une alimentation végéta\*ienne diminue considérablement son impact carbone. En effet, entre une alimentation classique, ou omnivore, et une alimentation moins carnée, voire pas du tout, les émissions de GES passent de 1,6 tonne à 1 tonne de CO2 par an et par habitant<sup>61</sup>.

L'argument écologique montre des résultats positifs et peut suffire à convaincre des individus encore hésitants à adopter un régime végéta\*ien. En effet, la conscience environnementale est la motivation première pour 71% des individus souhaitant s'engager dans un processus de végétalisation de leur alimentation<sup>62</sup>. Pour Benoît devenir végétarien permet de donner du crédit à son engagement écologiste. Il essaie « *d'être en cohésion avec (sa) conscience écologique pour réduire son empreinte carbone.* »

*« Je pense que l'argument écologique est plus accepté par l'extérieur car on peut facilement l'appuyer avec des chiffres, des constats scientifiques. C'est peut-être un argument un peu plus noble, plus factuel. Tandis que la souffrance et le bien-être animal restent des arguments très subjectifs. »*

(Valentin, annexe 6)

A cette conscience écologique s'ajoute une échelle ou un ordre de valeur imposée aux motivations. D'après les dires de Valentin, certains arguments sont plus valorisés que d'autres, plus acceptés par l'extérieur. Si l'argument écologique revient le plus à la fois

---

<sup>59</sup> Rapport *L'état de l'insécurité alimentaire dans le monde*, FAO, 2013

<sup>60</sup> Étude britannique du Dr. Holly Rippin, "Healthier UK diets linked to lower greenhouse gas emissions", PLOS-One journal, publiée le 24 Novembre 2021.

<sup>61</sup> *Alimentation et environnement : les enjeux de la consommation de viande en France*, site du gouvernement "notre-environnement.gouv.fr".

<sup>62</sup> Réponse à la question "Quelles seraient vos motivations si vous décidiez de vous engager dans un processus de végétalisation de votre alimentation ?" Questionnaire en annexe.

dans le questionnaire, mais aussi dans les discours des entretenus, c'est parce qu'il est certainement en capacité de mettre le plus de preuves à l'appui. Le constat actuel de l'élevage bovin et de ses conséquences sur la situation environnementale peuvent facilement être justifiés et appuyés par des chiffres. L'argument écologique entre donc dans la catégorie des motivations dotées d'une rationalité brute et scientifique, le rendant ainsi moins discutable et plus honorable.

### Le bœuf est à droite, le soja à gauche.

L'engagement politique des hommes végéta\*iens leur permet d'asseoir leur légitimité et d'afficher une certaine cohésion entre leurs idéaux et leurs modes de vie. Un sondage délivré par l'IFOP et Darwin Nutrition<sup>63</sup> (2021) montre que revendiquer le statut de viandard c'est assumer un profil politique très à droite. Tandis que le végéta\*isme et le flexitarisme semblent se trouver plus largement à la gauche de l'échiquier politique.

*« Refuser de manger de la viande, je vois ça comme un véritable acte altruiste. C'est une vraie valeur altruiste, et ça, c'est une valeur de gauche, c'est certain. »*  
( Quentin, annexe 5).

L'engagement politique des hommes végéta\*iens semble être justifié voire renforcé et d'autant plus légitimé par leur régime alimentaire. Être un électeur de gauche, c'est défendre des valeurs altruistes, mais c'est aussi une façon *« d'accueillir et de comprendre les questions écologiques, environnementales et du bien-être animal. Alors que quand tu es de droite tu es certainement un peu plus réac »* (Rémi, végétarien). La gauche revendique une certaine ouverture d'esprit, de tolérance, d'humanisme et de quête de justice sociale et d'égalité, que le végéta\*isme semble apporter d'une certaine façon.

---

<sup>63</sup> Sondage IFOP pour Darwin Nutrition : *Viande, genre et politique*, Darwin Nutrition, Publié le 21 septembre 2022, Mis à jour le 7 décembre 2022.

*« Quand on voit tous les mouvements machistes d'extrême droite, on voit qu'ils sont vachement liés à la consommation de la viande rouge. Il y a un côté très identitaire à la promotion de la consommation de viande rouge »*

(Adonis, annexe 4)

La portée identitaire étiquetée à la viande rouge est vérifiée par des discours portés par des électeurs d'extrême droite. Derrière cette étiquette se cache la revendication du « repas traditionnel français » fait à base d'aliments traditionnellement français. La charcuterie et la viande rouge sont mises à l'honneur. La définition de ces repas traditionnel français joue et utilise la définition, très large et peu équivoque, du repas gastronomique des français proposée par l'UNESCO<sup>64</sup> selon laquelle « il s'agit d'un repas festif dont les convives pratiquent, pour cette occasion, l'art du bien manger et du bien boire. » Une définition vaste qui ne mentionne aucun aliment en particulier, et qui laisse donc libre cours à une composition sur-mesure. Certains partisans d'extrême droite se côtoient dans la mangesphère, et défendent l'identité française à travers l'existence d'un repas français, contre le « grand remplacement alimentaire »<sup>65</sup>. La chercheuse au CNRS Mathilde Cohen relie l'identitarisme viandard à son concept de « blanchité alimentaire » selon lequel les habitudes alimentaires des classes moyennes et supérieures blanches en France sont devenues la norme face à des régimes alimentaires déviants tels que le végéta\*isme, la nourriture halal, casher, etc. Pour cette sphère extrémiste de la politique, la gastronomie serait un des piliers de la fierté et de l'identité nationale française. L'alimentation est alors idéologisée par l'extrême droite.

C'est donc dans la volonté de se distinguer de ce groupe et de rejeter la digression identitaire de l'alimentation que les entretenus végéta\*iens appuie et justifient leur rejet de la viande (rouge). On peut dire que leur engagement politique a grandement contribué à l'adoption d'un régime végéta\*ien.

---

<sup>64</sup> “Le repas gastronomique des Français”, inscrit en 2010 ([5.COM](#)) sur la Liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

<sup>65</sup> En référence à la théorie du “grand remplacement” du conspirationniste Renaud Camus et repris par des représentants de l'extrême droite tels qu'Eric Zemmour ou l'auteur Alain Soral.

**2) L'avantage masculin de l'argument sportif. « Je suis sportif, je suis devenu végétane pour améliorer mes performances physiques et sportives. » (Adonis, annexe 4)**

La notion de performance.

Si la conscience écologique, mêlée à l'engagement politique, sont les motivations premières des entretenus, l'argument sportif n'en reste pas moins influent.

*« C'est plus facilement accepté de devenir végétane pour la performance sportive. On peut clairement s'imaginer que si le mec adore les animaux et qu'il aime prendre soin des choses alors il ne peut pas être viril. Le côté émotion, sensible, sont des sentiments très rattachés à la féminité plutôt qu'à la masculinité. »*

(Adonis)

Avoir recours à l'argument sportif a permis à Adonis de justifier, sans trop de houle, son régime végétalien. Au début de sa transition alimentaire, il n'avait pas conscience de la hiérarchie de valeur entre les différentes motivations. Il affirme en avoir conscience aujourd'hui et reconnaît que son renoncement à la viande, en tant qu'homme, est largement plus accepté par ses pairs lorsque l'argument premier est la performance sportive. De fait, il confirme en avoir ressenti les bienfaits très rapidement : *« j'ai ressenti quand je faisais du sport que je pouvais être endurant plus longtemps, j'avais moins de crampes et je pouvais répéter les efforts »*. Parce que, les résultats sont apparus rapidement, Adonis n'a pas eu l'impression de devoir se justifier à maintes reprises à son entourage. La performance physique nous renvoie à la force, aux muscles, à l'effort physique, qui sont tous des composantes de la virilité, associée à la masculinité. Ainsi, même si l'homme végétane brise le dogme carniste masculin, ses motivations et son engagement sont plus largement acceptées en société voire saluées car il est finalement « normal » pour un homme de chercher à améliorer son physique et sa performance sportive, si l'on en croît la virilité.

« Dans le sport, je trouve qu'il n'y a plus ce côté "viril". On parle plus de performance et il n'y a pas de barrière homme/femme, elle ne dépend pas du genre. »

(Adonis)

La notion de performance sportive est en elle-même ambivalente. Elle dépasse toute notion de sexe, car elle concerne autant les sportifs masculins que féminins. Hugo, un ancien végétarien, fait aussi la différence entre la recherche d'un physique et la performance sportive. Selon les deux hommes, la performance dépasse toute notion de sexe, tandis que la recherche d'un physique s'apprend plutôt à des régimes alimentaires, à une perte de poids...

Selon Hugo et Adonis, la performance ne peut pas être réduite à un critère de la virilité, et ne peut donc pas être associée uniquement à l'homme et au masculin puisque le sport est une pratique universelle. L'objectif de performance est commun à tous les sportifs de haut niveau. Cependant, nous avons vu précédemment que la notion de virilité est un idéal de performances et notamment physiques, qui englobe à la fois la performance sportive et sexuelle. Donc malgré les explications des entretenus sportifs, la performance sportive est, épistémologiquement parlant, liée à la notion de virilité, elle-même liée au masculin : une part de la performance sportive reste masculine. De plus, nous relevons que les seuls exemples cités par Adonis sont des hommes tels que « *Djokovic, (qui) a dominé le tennis et (qui) est végane, Lewis Hamilton pareil pour la F1.* » Bien que la performance (sportive) prévale le genre, son lien à la virilité est exposé.

#### La santé ou la quête de la jeunesse perdue.

Une équipe de chercheurs<sup>66</sup> a évalué les pratiques alimentaires d'hommes à « l'âge critique », entre 40 et 63 ans. L'étude met à l'appui le poids que pèsent les arguments sportif et physique dans les motivations de ces hommes à opter pour le végéta\*isme. Cet article est le résultat d'une enquête qui questionne le dicton « manger comme un homme » en recueillant les témoignages des hommes végéta\*iens. De cette étude en ressort le constat suivant : les hommes à « l'âge critique » prennent conscience des effets du temps qui passe sur leurs corps et cherchent à ralentir le processus de vieillissement, ou bien à le

---

<sup>66</sup> LA SANTE ou la jeunesse perdue. Diasio, N. & Fidolini, V. (2019). Garder le cap. Corps, masculinité et pratiques alimentaires à « l'âge critique ». *Ethnologie française*, 49, 751-767.

camoufler. Le végéta\*isme de ces hommes est un outil pour retrouver leur « jeunesse perdue ». Ils reconnaissent les bienfaits rajeunissant de leur végéta\*isme lorsqu'ils s'engagent dans des relations intimes avec des partenaires plus jeunes. Le végéta\*isme de ces hommes s'apparente à une renaissance, à une reconstruction de leur image masculine qui subit elle aussi les diktats esthétiques en vieillissant. Cette enquête montre combien les hommes sont plus conscients de leur physique en vieillissant. La vieillesse apporte avec elle la lourdeur, la fatigue, la perte d'énergie. Cette dernière se traduit par un sentiment d'impuissance face au temps qui passe et la vaincre semble être le premier moteur du végéta\*isme de ces hommes.

*« Ce qui englobe les protéines végétales c'est sain, contrairement aux protéines animales.*

*Elles risquent de causer des problèmes de digestion, de santé plus tard. »*

(Adonis)

La végétalisation de l'alimentation est aussi justifiée en amenant la ou les preuves de ses bienfaits sur les corps et la santé. Les bienfaits sont confirmés par des preuves scientifiques, des études, comme le rappelle l'Association des Végétariens de France (AVF)<sup>67</sup>. L'excès de viande rouge, et de toute protéine animale, est néfaste pour la santé, car il est à l'origine de pathologies cardio-vasculaires, de diabète et de cancers. L'alimentation végéta\*ienne est porteuse de bienfaits et éloignent les risques de contraction de certaines pathologies telles que le diabète de type 2, ou encore l'obésité, l'hypertension artérielle, etc. Benoît, végétarien, a remarqué de considérables changements physiques depuis qu'il est devenu végétarien. Il affirme avoir rejeté « *la malbouffe carnée de type kebab et burgers, ainsi que toutes les fritures* ». Depuis qu'il est végétarien « *le gras est moins présent dans (son) alimentation* ». Le constat est frappant puisqu'il a perdu vingt kilos depuis ses quatre ans de végétarisme.

---

<sup>67</sup> *Position officielle de l'AVF sur l'alimentation et la santé.* Texte élaboré par la Commission Nutrition-santé de l'AVF.

### 3) Une prise de conscience progressive de l'influence du genre sur l'alimentation.

#### Une prise de conscience tardive/postérieure au végéta\*isme.

*« Parce que quand on me parle d'alimentation je vais pas directement penser au genre. Je pense que ce sont des pensées qui arrivent après le changement de régime alimentaire, mais pas avant. »*

(Adonis)

Les entretenus ont conscience de la distinction genrée qui s'applique à notre alimentation, cependant, on ne peut pas dire qu'elle ait été une de leurs motivations au départ. De fait, la prise de conscience se fait assez tardivement, après la transition végétale. C'est en se renseignant, en nourrissant leur engagement végétarien et en construisant leurs nouveaux modes de vie qu'ils se sont confrontés à ce volet de l'alimentation. Les questions de genre, reconnaître la prédominance des stéréotypes genrés dans l'alimentation et voire même souhaiter les déconstruire, sont des raisonnements qu'ils ont eu après avoir opté pour le végéta\*isme. Ainsi, on ne peut pas dire que ça a été une cause de leur végétarisme.

#### Le végétarisme : un engagement politique et féministe ?

Le régime hyper-carné va de pair avec une vision ultra-conservatrice de la place des femmes dans la société. Les gros consommateurs de viande rouge sont plus imprégnés par des préjugés et des stéréotypes sexistes que les consommateurs modérés<sup>68</sup>. Ils cultivent une vision plus traditionaliste de la famille et des rôles sociaux. De fait, pour Adonis, ceux qui vouent un culte aux protéines animales et surtout à la viande rouge, sont « *des hommes qui ont des relents très machistes et des idées ariérées sur la femme* ». Si le régime hyper-carné renvoie à une vision conservatrice de la place des femmes en société, alors le végéta\*isme embrasse plutôt une vision égalitaire des sexes et s'apparente alors à un engagement féministe.

---

<sup>68</sup> Sondage IFOP pour Darwin Nutrition : *Viande, genre et politique*, Darwin Nutrition, Publié le 21 septembre 2022, Mis à jour le 7 décembre 2022.

Les entretenus n'ont jamais prononcé être féministe, mais si on part du postulat que le végéta\*isme s'inscrit dans la lutte contre (ou le rejet de) la domination de la masculinité hégémonique sur le reste de la société, alors on en déduit que le végéta\*isme de ces hommes est un outil égalitaire et juste. Ils défendent une pensée plus "woke" (cf. entretien Adonis), certainement un engagement féministe, à travers leur végéta\*isme. En cela, nous pouvons dire qu'ils rejoignent la pensée des théoriciennes écoféministes qui défendent une alimentation végéta\*ienne par soutien aux causes animale, environnementale et féministe.

*« Ces deux sujets-là (la cause animale et la cause féministe) ont un même lien : ils refusent un ordre établi par on ne sait qui, ils contestent le "c'est comme ça". La consommation de viande n'est pas encore largement remise en question, tout comme la question de l'inégalité de genre ne l'était pas il n'y a pas si longtemps. Dans les deux cas, on a à un moment des gens qui se disent "ok on va lever la tête, il faut comprendre et changer les choses." »*

(Valentin, annexe 6)

Tout comme Valentin, Quentin reconnaît aussi son ignorance antérieure à propos de la genrésation de nos habitudes alimentaires. Aujourd'hui, les deux avouent se sentir soulagés et fiers de savoir que leur engagement végétarien nourrit diverses causes. En effet, ils remplissent à la fois leur devoir de citoyen engagé pour la planète, et constatent que leur végétarisme peut aussi être porteur d'un message féministe, engagé dans la lutte contre le sexisme et désireux de déconstruire le modèle dominant et oppressif patriarcalo-carniste.

*« Mais devenir végétarien par soutien à la cause féministe, ça part loin quand même. C'est honorable, voir si c'est possible de croiser des luttes et de motiver son végétarisme par une certaine intersectionnalité. Mais ça n'est pas du tout mon cas. »*

(Rémi).

Toutefois, les mots de Rémi témoignent de la distance entre les motivations des hommes végétariens et celles des écoféministes. Il ne reconnaît pas la concomitance des luttes anti-sexiste et anti-spéciste, rejetant par la même occasion les théories écoféministes. Les paroles de Rémi l'expriment clairement, tandis que celles des autres sont plus subtiles,

mais dans tous les cas, on ne peut pas dire que le végéta\*isme de ces hommes soit motivé par un engagement féministe, contrairement aux théoriciennes écoféministes.

Finalement, ce groupe d'hommes végéta\*iens reconnaissent globalement les différenciations genrées que l'on retrouve dans nos façons de manger. Cependant, on ne peut pas dire que les inégalités et systèmes d'oppression et de domination qui en découlent aient été l'un des facteurs de leur végéta\*isme. Ce groupe a principalement mis en avant l'argument de la conscience écologique, intimement liée à un engagement politique à gauche de l'échiquier politique. Malgré une prise de conscience tardive mais générale de la genrisation de nos habitudes alimentaires, le végéta\*isme de ces hommes ne répond pas entièrement à l'engagement, ou au pari pris par les écoféministes : lutter à la fois contre le spécisme et le sexisme, deux causes intimement liées.

## **B) Des arguments et des motivations plus ou moins acceptés, qui doivent répondre aux injonctions de la virilité « toxique ».**

Tant que la masculinité continuera de s'approprier la virilité, les régimes alimentaires en seront les outils... Des critiques sont adressées à la virilité par tous les entretenus. Ils portent un regard négatif, voire honteux sur leur masculinité, trop associée à une figure oppressante. Certaines motivations sont plus ou moins valorisées socialement en tant qu'homme. Les entretenus procèdent à une hiérarchisation de leurs motivations, afin de correspondre à et de « faire leur genre ». En outre, il semble intéressant de se pencher sur le régime végétalien, principalement adopté par des femmes, mais qui connaît un phénomène de genrisation issu de la volonté masculine de se distinguer. En ce sens, comment envisager et comprendre la véritable nature de l'engagement végéta\*ien des ces hommes ? Peut-on parler d'un acte purement altruiste ?

### **1) La critique toxique adressée à la virilité et à la masculinité.**

## L'expérience négative de sa masculinité.

La virilité a été absorbée par la masculinité, elle est associée à l'homme et ne semble trouver aucun équivalent féminin. La virilité renvoie en premier lieu à l'apparence physique, « à la masse musculaire » (Valentin), donc à l'existence de diktats esthétiques et physiques du corps masculin. Le rapport que l'homme entretient avec son corps lui permet de se présenter aux autres comme un être masculin. Quand bien même la force physique n'est plus autant valorisée dans nos sociétés à fort capital technologique et technique, elle reste un symbole incontesté de la virilité. Par conséquent, nourrir sa virilité passe par l'absorption de calories et de protéines. Ces dernières, principalement d'origine animale, justifient ainsi une consommation excessive de viande pour l'obtention d'un physique viril. Les entretenus qui sont des hommes végéta\*iens, décident de se détourner de cette vision viriliste de leurs corps. Ils embrassent un mode de vie sain à la fois pour leurs corps et l'environnement et ne se soumettent pas aux diktats esthétiques de la masculinité hégémonique. Valentin pour qui « la virilité n'est pas du tout importante », appréhende donc son identité d'homme en-dehors de toute vision viriliste traduite par la construction et le maintien d'un physique musclé.

*« J'ai un peu de mal à penser mon identité masculine. J'essaie de faire en sorte qu'elle ne prenne pas trop de place. »*  
(Benoît).

En outre, elle est aussi souvent associée à un adjectif péjoratif. La virilité serait toxique. C'est le mouvement #MeToo qui a pointé les conséquences néfastes de la masculinité sur la société : la masculinité est toxique parce qu'elle est virile<sup>69</sup>. C'est Suzanna Weiss, une journaliste américaine, qui a répertorié les effets néfastes de la masculinité toxique : la misogynie, l'homophobie, la culture du viol, la violence et le refoulement des émotions. Les paroles de Benoît traduisent un profond mal être identitaire et des difficultés à se présenter en tant qu'homme en société sans être porteur d'une virilité

---

<sup>69</sup> GRENIER Noémie. *Entre " masculinité toxique " et nouvelles masculinités contemporaines : une redéfinition plurielle des masculinités au prisme du traitement médiatique du mouvement #MeToo*. Sciences de l'information et de la communication. 2019.

toxique. La théorie de la masculinité toxique suppose des injonctions sociales et des comportements asociaux imposés aux hommes dès les premiers moments de la socialisation primaire.

*« J'essaie de me déconstruire, j'ai encore beaucoup d'efforts à faire. Des fois j'ai des comportements masculins qui ressortent et qui peuvent être négatifs certainement. »*

(Quentin).

Prendre trop de place en occupant l'espace physiquement et oralement, imposer sa vision et ses idées, faire preuve de rigidité et d'autoritarisme, ne sont que quelques-uns des comportements que les entretenus associent à la masculinité toxique et desquels ils tentent de s'éloigner le plus possible. S'ils en ont autant conscience c'est parce qu'ils font tous partie d'un même environnement universitaire dans lequel la parole est libérée et les comportements oppressifs sont punis.

#### Sortir de la virilité pour retrouver la vertu.

Néanmoins, il semblerait que la révélation de l'existence des masculinités plurielles et en perpétuelle évolution, par le mouvement #MeToo, ait levé le voile sur l'impasse de la masculinité toxique. En effet, c'est le caractère évolutif de la masculinité qui lui permettrait de sortir de l'injonction à la virilité<sup>70</sup>. Appréhender la virilité comme étant fondée sur la domination et la violence ne suffit plus. Les identités sont flexibles, et permettent de s'éloigner et de s'indépendantiser des rôles et des comportements sociaux imposés par les institutions et le genre. Cet éloignement progressif ne peut se faire qu'à travers l'étude et la compréhension étymologique de la virilité. En effet, sa racine latine « *vir* » nous renvoie à la vertu, la volonté de vivre. La vertu de la vie, la force de vivre, le courage et la loyauté sont la traduction du sens premier de virilité.<sup>71</sup> Ces qualités, d'abord morales, ont été effacées au profit d'une expression physique et matérielle de la virilité. En réalité, elle est un ensemble de valeurs et de comportements moraux qui échappent à la binarité genrée de nos sociétés : la virilité est en même temps féminine et masculine.

---

<sup>70</sup> Castelain-Meunier, C. & Tapia, C. (2021). Les nouveaux visages de la virilité. *Le Journal des psychologues*, 384, 56-61.

<sup>71</sup> Gazalé O. *Le mythe de la virilité*, Ed. Robert Laffont, 2017.

Les entretenus cherchent donc à se définir en dehors de la virilité. En ce sens, leur végéta\*isme est une première critique à la virilité et aux comportements nocifs portés par la masculinité hégémonique. La volonté qu'ils ont d'avoir un impact positif sur leur environnement en supprimant leur consommation de viande et plus généralement de protéines animales, montre qu'ils ont conscience des coûts matériels et moraux qu'engendre la virilité (Peytavin L, 2021). En cela, ils inscrivent leur végéta\*isme dans un combat général pour un meilleur avenir, tant sur le plan environnemental/écologique en veillant à limiter leur empreinte carbone, que sur le plan interrelationnel en prenant conscience de la nocivité d'une masculinité hégémonique qui promeut des comportements asociaux et divisifs.

## **2) Les biais virilistes des végétaliens et l'idéal de la performance.**

Relier le végéta\*isme de ces hommes à une critique du dogme masculiniste carné semble justifié. Néanmoins, si les injonctions physiques et toxiques à la virilité justifient la consommation de viande pour les hommes, elles sont aussi utilisées pour compenser le mode de vie végéta\*ien. En cela, il nous faut relever les limites que porte le discours des végétaliens. Dans la première partie nous avons discuté de la supposée perte de virilité des hommes végéta\*iens et de leur efféminisation. Malgré le détachement de certains à leur virilité, il n'empêche que le lien entre virilité et homme est toujours en vigueur et nous pouvons le retrouver au sein de la communauté végétalienne (végane) masculine.

### Améliorer sa performance ou renforcer sa virilité ?

*« Je suis sportif, je suis devenu végane pour améliorer mes performances physiques. J'en ai ressenti les bienfaits. J'ai ressenti quand je faisais du sport je pouvais être endurant plus longtemps, j'avais moins de crampes. Je peux répéter les efforts. Le corps est vraiment plus endurant. »*

(Adonis)

Comme nous l'explique Adonis, il s'est tourné vers le véganisme pour améliorer ses compétences sportives. Depuis cette transition, il en bénéficie grandement puisqu'il défend ressentir moins d'état de fatigue, de courbatures et a constaté une nette amélioration de ses capacités physiques.

Cependant, si nous prenons le revers de la médaille, force est de constater que la recherche d'une performance physique toujours plus détonante, et la recherche d'un physique toujours plus musclé sont des objectifs dont les résultats ne peuvent que nous rappeler les traits principaux de la virilité. En effet, nous expliquions précédemment que la virilité est l'idéal de performance physique, mais aussi intellectuelle et sociale. Travailler à sculpter le corps masculin « *peut être aussi une pression de la société : l'homme doit être viril même en étant végane* » (Quentin).

Ainsi, être en quête d'amélioration physique peut s'apparenter à une quête virile... De fait, le véganisme n'est pas toujours émancipé des diktats physiques et virilistes qui s'appliquent aussi au régime omnivore. Prenons l'exemple frappant que nous offre une des publicités de l'association PETA<sup>72</sup>. Celle-ci lie la performance sexuelle de l'homme au véganisme. Dans cette publicité on y voit deux couples hétérosexuels, l'un des hommes est végétalien, le deuxième ne l'est pas. Les couples sont mis en scène, lors de laquelle l'homme omnivore ne peut satisfaire sa compagne, tandis que l'homme végane semble inarrêtable. La virilité, ici représentée par la performance sexuelle, s'impose aussi aux végétaliens. Pour confirmer ce fait, Adonis mentionne le documentaire *The Game Changers* (2018), produit notamment par James Cameron et par l'activiste végane et champion de MMA, James Wilks. Ce documentaire démontre que l'adoption d'un régime végétalien a des effets positifs sur la santé sexuelle d'un homme puisque « *le côté virilité dans le caleçon augmentait de 400% pour ceux qui ne mangeaient que des légumes* » (Adonis).

Ainsi, adopter un régime végéta\*ien, pour remettre en question le modèle masculin dominant, ne garantit pas l'émancipation de l'homme à l'injonction à la virilité.

La genrisation du véganisme.

---

<sup>72</sup> PETA : Pour une éthique dans le Traitement des Animaux, association américaine.

Comme expliqué précédemment, l'adoption d'un régime végéta\*ien représenterait un "risque" pour les hommes, les conduisant vers une émasculat[i]on (symbolique) progressive. Dans un processus de reconstruction identitaire rejetant les carcans de la masculinité hégémonique et dénonçant ses conséquences oppressives, certains hommes végéta\*iens justifient leur régime alimentaire alternatif (et supposément féminin) en ayant recours aux composantes de la virilité, en prouvant qu'ils ne la perdent pas dans le processus. Selon Adonis, « *les mecs véganes très musclés sont le parfait contre-exemple aux hommes convaincus qu'il faut manger de la viande sinon on n'est pas viril* ». De fait, certains hommes végétaliens utilisent leur régime sans viande (traditionnellement associé à la féminité) comme outil de renforcement de leur masculinité. C'est-à-dire que le concept de virilité, au sens de la force physique et de la notion de performance sportive, est intrinsèque à la construction de l'identité masculine.

Les végétaliens (qui ne consomment plus de nourritures issues de produits animaux) et les véganes (qui ne consomment plus de produits animaux, nourritures et objets confondus) ne représentent que 0,3% de la population française<sup>73</sup> et sont majoritairement des femmes. Toutefois, une tendance à se démarquer se fait entendre de la part des hommes végétaliens. Les « *hegans* »<sup>74</sup>, les hommes incarnent cette tendance et contribuent à la genrisation du véganisme. Ils sont les nouveaux visages du véganisme, représentés par des hommes âgés de 40 à 50 ans, embrassant le lifestyle végane pour améliorer leurs apparences physiques, en déclin car en vieillissement. Cette expression a été créée par Kathleen Pierce, une journaliste du Boston Globe en 2010. Ce sont des hommes qui refusent de manger de la viande et autres produits animaux, et qui conservent leur masculinité et leur virilité. Ils sont *hegans*, mènent une vie saine, et se distinguent du reste de la communauté végane car ils ne sont que des hommes. Leur véganisme de certains hommes est motivé par la longévité et la construction d'un physique rajeunissant, comme l'a démontré Diasio N. et Fidolini V. (2019). Le végétarisme et le véganisme étant perçus comme une menace pour la virilité, il a fallu redéfinir ces régimes pour préserver l'identité masculine hégémonique. En effet, les régimes et autres restrictions alimentaires, sont supposément féminines si l'on en croit la pensée magique (cf. Fischler C. 1990). Un homme adoptant ce mode de vie, ces mêmes restrictions, fait face à une possible féminisation. Pour que les hommes participent à cet engagement alimentaire, il faut

---

<sup>73</sup> IFOP « [Végétariens et flexitariens en France en 2020](#) » publiée en 2021.

<sup>74</sup> Contraction du pronom "he" (il/lui), et du mot "vegan". Le terme "hegan" définit les hommes végans.

enlever le stigmate féminin en créant donc une alternative masculine, car rappelons-le, le masculin se construit en opposition à ce qu'il n'est pas, et il n'est pas féminin.

Il n'est donc pas étonnant de voir surgir des messages emplis du langage du patriarcat pour mieux vendre le véganisme... aux hommes. Les messages de l'association végane PETA se défont de l'opposition féministe radicale à l'oppression patriarcale, dont les théories écoféministes font partie, pour se tourner vers des campagnes publicitaires qui n'hésitent pas à personnifier le véganisme, le transformant en effigie féminine ultra-sexualisée. Appeler les hommes à adopter un régime végane par la stimulation (hétéro)sexuelle est probablement l'un des meilleurs exemples de la ténacité de la genrisation de nos habitudes alimentaires. D'après la chercheuse en sociologie et créatrice du Vegan Feminist Network Dr. Wrenn, « genrer le véganisme travaille à protéger la masculinité en ostracisant ce qui est féminin ».

En cela, il semblerait que malgré les tentatives d'émancipation des végéta\*iens par rapport au modèle masculin dominant, ceux-ci restent encore soumis à des injonctions physiques virilistes. Le masculin s'est approprié la virilité et son idéal de performance(s) et ne sait que difficilement s'en défaire, même au sein des groupes disruptifs tels que les végétaliens.

### **3) La rationalité : une sensibilité morale et raisonnée masculine vs. la sensibilité naturelle et intuitive féminine.**

Les motivations des entretenus laissent transpirer une certaine dépendance du groupe à l'injonction masculine à la virilité. Les entretenus hiérarchisent, inconsciemment certainement, leurs arguments. Ils ont recours à des preuves scientifiques, des chiffres, qui valorisent leur conscience écologique et louent les bienfaits du végéta\*isme sur leur santé. En outre, certains envisagent leur végéta\*isme comme un investissement devant être rentable.

Alors où se placent les discours et l'engagement des hommes végéta\*iens si nous les comparons aux engagements écoféministes ? Deux visions du végéta\*isme s'opposent : d'un côté un végéta\*isme individuel et potentiellement valorisé, de l'autre un végéta\*isme altruiste et engagé pour le démantèlement de la figure patriarcalo-carniste.

### Un végéta\*isme « du côté de la science ».

Avoir recours à la raison plutôt qu'à la sensibilité accorde de la fiabilité aux raisonnements et aux actions. L'individu devient alors plus crédible. Or, la raison est, à tort, associée au masculin, la figure réfléchie, contrôlée et juste. Tandis que la sensibilité serait naturellement féminine. Elle tend d'ailleurs à contrôler les émotions des femmes qui seraient trop instables et donc inaptes à prendre des décisions ou à émettre un jugement raisonné<sup>75</sup>.

*« Je t'avoue que tous les reportages de L214 m'ont jamais vraiment frappé, j'étais plus sensible aux arguments écologiques. »*  
(Rémi).

Justifier son végéta\*isme par la science en prouvant ses bienfaits sur les corps par exemple (Adonis et le sport) ou en s'appuyant sur les avis scientifiques qui témoignent de l'impact de notre consommation de viande sur le réchauffement climatique, sont autant de justifications et motivations raisonnées, présentées par les entretenus. Leur végéta\*isme est « du côté de la science » et serait totalement éloigné d'une quelconque forme de sensiblerie féminine. La justification apportée par Rémi, mais aussi par l'ensemble des autres entretenus, relève de l'évidence et de la réalité. L'élevage a un réel impact sur le réchauffement climatique<sup>76</sup>, ainsi continuer de consommer de la viande de la façon dont nos systèmes la produisent est une façon de condamner les futures générations.

*« La souffrance et le bien-être animal restent subjectifs, alors que quand tu prouves les conséquences environnementales de l'industrie de la viande, on peut moins te contredire. C'est peut-être un peu plus noble, plus factuel. »*  
(Valentin)

---

<sup>75</sup> Boquet D et Lett D. *Les émotions à l'épreuve du genre*, 2018 p. 7-22, <https://doi.org/10.4000/clio.13961>

<sup>76</sup> Institute for Climate Economics a réévalué cette part à 18 % en 2019. L'association WorldWatch, en 2009, évaluait la part de l'élevage dans les GES à 51%.

Avancer des arguments scientifiques et rationnels les éloignent du risque d'être émasculés par leur pairs masculins. Ils ne sont pas renvoyés aux stéréotypes de genre féminin liés à la végétalisation de leur alimentation, car ils ne font pas ce changement par sensibilité au bien-être animal. Si le végétarien a recours à l'argument du bien-être animal, alors « *il est plus décrédibilisé* » (Valentin). L'argument écologique serait plus understandable, car « *plus noble et plus factuel* » (Valentin). Justifier son végétarisme en présentant sa sensibilité à la cause animale et au bien-être animal, en tant qu'homme, contribuerait à la féminisation de celui-ci. La sensibilité est une pulsion qui relève des émotions, et s'oppose à la stabilité de la rationalité. L'argument écologique leur permet d'avancer des faits, des chiffres et non pas des ressentis. Dans ce cas, les entretenus justifient leur végéta\*isme en admettant que l'argument écologique est plus crédible que l'argument du bien-être animal. Ils hiérarchisent leurs motivations selon, leurs convictions certes, mais aussi - inconsciemment peut-être - selon leur propension à être validées par leur entourage et la société.

#### Une approche au végéta\*isme marquée par une réflexion raisonnée « coûts-avantages » chez les hommes.

Même si l'adoption d'un régime végétalien est plus féminin que masculin<sup>77</sup> en 2018 la tendance était inversée. Une étude en Suisse montrait que 70% des végétariens étaient des femmes mais que 60% des véganes étaient des hommes<sup>78</sup>. Les femmes végétariennes se montraient plus hésitantes à transitionner vers un régime végétalien. En effet, c'est parce que le véganisme est un régime qui entend mettre en place de nombreuses restrictions envers soi-même mais aussi envers son entourage, qu'il est associé à la contrainte. Les femmes auront tendance à craindre que leur véganisme gêne leur entourage. Elles ne veulent pas déranger, ni imposer leur alimentation, parce que les femmes sont associées à l'empathie et ont une tendance pro-sociale. Arrêter de consommer tous produits animaux représente une mise en marge significative. Ainsi, pour les femmes, qui ont intériorisé un comportement pro-social, le véganisme représente un risque de rompre des liens sociaux avec leur entourage, d'être soumise à des remarques. Le risque de

---

<sup>77</sup> Enquête SwissVeg, *Le nombre de personnes végétariennes et véganes augmente encore en 2022*.

<sup>78</sup> Sondage à propos des végétariens et des véganes de Suisse, MACH Consumer 2017-2021 et sondage Swissveg de DemoScope 2017.

détérioration des liens sociaux qu'accompagne une transition à un régime végétalien semble être plus important pour une femme que pour un homme. Celui-ci ne craint pas d'imposer sa pensée ni son alimentation à son entourage. De surcroît, les entretenus y trouvent peut-être un certain avantage social à végétaliser leur alimentation. Ils n'ont jamais vraiment expérimenté le rejet de la part de leur entourage. Leur alimentation a surtout « *suscité une forme de curiosité positive de la part de mes amis* » (Valentin).

Le rapport coûts-avantages que les hommes entretiennent avec leur végéta\*isme est prégnant. Nous pouvons aussi mentionner le cas d'Adonis, pour qui l'amélioration de ses performances physiques prend le dessus sur son appétence pour la viande. Son véganisme est motivé par la performance sportive, sans celle-ci il aurait probablement gardé une alimentation sans restriction.

*« C'est bien de savoir que ce sacrifice (renoncer à la viande) me rapporte quelque chose et que ce n'est pas seulement une action altruiste. Ça m'aide à continuer dans mon végétarisme. »*  
(Quentin).

Le calcul coûts-avantages est clairement exprimé par Quentin pour qui le végétarisme est une véritable action altruiste qui se traduit par diverses formes de restrictions alimentaires sans être garanti d'obtenir quelque chose en contrepartie. Il est normal pour lui de se confronter à sa propre démotivation lorsque son action se mue par le don. Tout comme Benoît (végétarien) qui à « *l'impression de faire des efforts pour des gens qui n'en font pas* ». Ainsi, savoir que son régime alimentaire aura des répercussions positives sur son corps et sa santé, contrairement aux complications cardio-vasculaires qu'entraînent les régimes hyper-carnés, mais aussi prendre conscience de son utilité sociale en réduisant son empreinte carbone, sont autant de résultats et de promesses qui lui permettent de maintenir ces restrictions alimentaires en place.

Ne pouvons-nous pas relever ici, une similarité entre les hommes végéta\*iens et les écoféministes ? En effet, les écoféministes défendent le végéta\*isme par conviction certes, mais notamment pour être en cohésion avec leur engagement féministe. Ce comportement relève aussi d'une réflexion basée sur une comparaison « coûts-avantages ». Les hommes végéta\*iens, par cet acte supposément altruiste doivent y gagner quelque chose. La

privation et l'abnégation sont des comportements associés à la féminité, il nous paraît presque normal qu'une femme renonce à la consommation de produits animaux. Alors quid de l'homme qui adopte ces mêmes comportements qui ne sont en revanche pas naturels, ou normaux pour lui ? L'homme végéta\*ien fournit des efforts supplémentaires en végétalisant son alimentation et serait alors en quête de reconnaissance, de gratification sociale et individuelle.

En somme, l'injonction à la virilité est ancrée dans les esprits et les comportements masculins. Par conséquent, ils procèdent à une classification, ou une hiérarchisation de leurs motivations. La mise en avant de motivations et d'arguments à forte valeur ajoutée sociale, répond à une logique de rapport « coûts-avantages ». Nous retrouvons ici encore l'injonction à « faire son genre » : un homme doit se présenter comme un être de raison et de science, même quand il décide de mener l'acte militant que représente son rejet des produits carnés. Même quand l'acte se veut altruiste, il est soutenu par un retour sur investissement. On ne peut donc pas dire qu'ils se détachent véritablement du modèle dominant. Ce constat peut certainement être expliqué par le fait que la virilité est intrinsèque à l'homme de manière générale, indépendamment de la masculinité qu'il choisit d'incarner, ce qui rend la mise à distance laborieuse.

### **C) Une association viande rouge-virilité non assumée, qui rend sa déconstruction difficile.**

Les entretenus admettent les liens entre le genre et l'alimentation, en connaissent les différences et reconnaissent qu'ils participent au maintien de la domination d'un groupe sur le reste. Pour savoir s'il est possible de briser ce cycle doublement oppressif, pour savoir s'il est possible de « dégenrer » nos habitudes alimentaires, penchons-nous sur le cas de la viande rouge, qui porte en elle une genrification marquée.

## 1) Un gap générationnel, mais une association toujours pas assumée.

Si la genrisation de nos habitudes alimentaires est connue des entretenus, certains remettent en question l'association de la viande rouge à l'homme. En effet, selon eux, l'homme serait associée à une façon de se nourrir mais non pas à un aliment précis. Et pourtant, les hommes consomment deux fois plus de viande rouge (61,2g/j) que les femmes (31,4 g/j).<sup>79</sup>

### Un paradoxe de pensée qui souligne une association non assumée.

Presque 60% des sondés déclarent consommer de la viande au moins une fois par jour, et 15% admettent en consommer plusieurs fois par jour. Au total c'est presque 75% des sondés qui consomment de la viande tous les jours<sup>80</sup>. Il faut toutefois souligner le paradoxe suivant. La population sondée ne reconnaît pas - inconsciemment ou bien par honte - l'association, pourtant évidente, entre la consommation de la viande rouge et la population masculine. En effet,  $\frac{3}{4}$  des sondés sont en capacité de communiquer leur consommation de viande démesurée, tout en infirmant la phrase suivante : « un repas sans viande n'est pas un vrai repas »<sup>81</sup>.

Si nous disons que l'association n'est pas assumée par les entretenus c'est qu'ils y trouvent une forme de gêne, de honte à l'admettre. Reconnaître le lien entre la viande rouge et les hommes c'est reconnaître que les hommes cherchent à nourrir leur virilité par la consommation de cet aliment, or nous avons précédemment expliqué que le rapport des hommes végétariens à leur virilité était contesté et distant. Il semble en être de même pour les hommes omnivores qui ne se trouvent pas ou peu virils, ou alors émettent un avis neutre<sup>82</sup>.

---

<sup>79</sup> « [Etude individuelle nationale des consommations alimentaires](#) » (INCA 3), publiée en 2017 par l'Agence de sécurité sanitaire (Anses)

<sup>80</sup> Questionnaire en annexe. Question « A quelle fréquence consommez-vous de la viande ? »

<sup>81</sup> 76% ont émis un avis défavorable à la question, questionnaire en annexe.

<sup>82</sup> 40,3% (28,8% + 11,5%) ont un avis neutre ou se trouvent peu viril, voire pas du tout viril. Questionnaire en annexe.

*« Viril oui, dans la représentation qu'on s'en fait, mais pas masculin non. Je l'associe à une cuisine du dimanche, en famille, avec des mères qui savent bien la cuisiner. C'est un aliment un peu raffiné et bien travaillé donc je ne l'associe pas au masculin. »*

(Guillaume).

Guillaume fait la séparation distincte entre virilité et le genre masculin. Cependant, le masculin s'est arrogé la virilité. Ainsi, dès lors que le symbole viril de la viande rouge est reconnu, son lien à la masculinité l'est aussi par déduction. De plus, les propos de Guillaume nourrissent l'exceptionnalité de la viande rouge. Nous avons précédemment expliqué que la division du travail domestique, surtout du travail alimentaire, est différenciée selon les sexes. Les tâches domestiques quotidiennes et les corvées incombent aux femmes, tandis que les hommes s'arrogent les moments alimentaires d'exception. Or, la viande rouge ici est associée à « *une cuisine du dimanche* », donc à moment extra-ordinaire. Bien que Guillaume associe la viande rouge au féminin quand il souligne qu'elle est un aliment « *de mères qui savent bien cuisiner* », il oublie toutefois que ce sont majoritairement les hommes qui s'en arrogent la découpe. Comme un « *show-cooking* » ils s'emparent de cet aliment, souvent pièce maîtresse du repas, et de son exceptionnalité.

#### L'argument générationnel pour expliquer l'association de la viande rouge aux hommes :

*« Les générations précédentes se posent moins de questions et remettent moins en question. »*

(Rémi)

La consommation conséquente de viande rouge par les hommes relève d'une question de génération. La génération actuelle invalide l'association « *viande rouge-homme* ». C'est ce qu'affirme Rémi lorsque les statistiques lui sont présentées. Le fait que les hommes consomment une quantité de viande rouge doublement supérieure à celle des femmes serait dû à une question de génération. Il affirme que « *les hommes en (viande rouge) consomment plus par habitude de goût* ». Cette habitude s'explique selon lui par le seul fait que « *les générations précédentes sont moins conscientes de l'urgence écologique et de la question du végétarisme* ». Elles ne pensent pas aux alternatives alimentaires existantes et sont dès lors déconnectées de la réalité écologique. De surcroît,

Rémi nous confie avoir reçu des remarques désobligeantes au sujet de son végétarisme de la part « *des personnes plus âgées, des générations d'au-dessus* ». Il se rappelle avoir été rabaissé et comparé « *une poule ou un oiseau qui ne bouffe que des graines* ».

La génération actuelle, dont les entretenus font partie, semble beaucoup plus tournée vers des alternatives car elle est définie comme plus sensible à la situation environnementale et à l'urgence climatique. Il est beaucoup moins rare de voir des hommes végéta\*iens aujourd'hui que ça ne l'était il y a cinquante ans. Valentin affirme qu' « *aujourd'hui, être végétarien c'est beaucoup moins marginal* ». Guillaume, omnivore, renchérit à l'argument de Rémi. Il a « *connu plein d'amis (hommes) qui sont devenus végétariens* » en cela il ne confirme pas ce « *modèle d'homme qui doit manger plus de viande* » que la femme.

L'association viande rouge-homme est vérifiée auprès des générations précédentes, qui ne questionnent que peu leurs habitudes alimentaires et qui s'enferment dans les carcans de la normalité, ici nous renvoyant donc à une consommation de viande banalisée.

**2) La virilité attisée par la viande rouge ou le feu ? « *Je trouve que l'association viande rouge-masculinité est moins évidente que l'association barbecue-homme. Le barbecue catalyse vraiment cette association de l'homme à la virilité* » (Valentin, annexe 6).**

Si l'association viande-rouge homme n'est pas reconnue par tous les entretenus, ils s'accordent sur l'association du barbecue à l'homme. Selon eux, l'activité est éminemment masculine, mais l'aliment ne le serait pas.

L'appel du feu.

*« Je pense que c'est la symbolique du feu qui appelle le mâle. Ce côté symbolique du feu, c'est de la cuisine mais pas trop, à laquelle on mixe le côté bricolage avec le bois et les flammes, qui est censé être chasse-gardée masculine ».*

(Hugo, annexe 7)

Alors que les tâches alimentaires quotidiennes incombent aux femmes, la gestion d'un barbecue serait l'apanage de l'homme. Le feu l'attire. D'après Hugo, il y a « *quelque chose de très primal et simpliste* » dans la réalisation d'un barbecue, qui nous renverrait à « *la figure du chasseur-cueilleur* » (Valentin). Malgré les apparences supposément techniques que renvoie le barbecue, il n'est pas ardu de faire un feu ni même de gérer la cuisson des viandes, qui ne requiert pas des qualités culinaires extraordinaires...

*« On associe le barbecue à quelque chose de cru et de sauvage. C'est l'homme qui chassait et ramenait la viande et la faisait cuire. C'est l'homme qui chasse et qui nourrit. Il dépèce l'animal et le met sur le feu. »*

(Valentin)

Précisons toutefois que la plupart des sociétés de chasseurs-cueilleurs tiraient leur alimentation du travail des femmes, donc de la collecte ou de la cueillette. La chasse était réservée à l'homme mais était avant tout beaucoup moins productive puisqu'elle ne fournissait qu'environ un tiers des ressources alimentaires<sup>83</sup>. La chasse était dotée d'une importante symbolique et jouait un rôle décisif dans l'élévation des hommes au rang de dominants.

Cette pensée s'applique, de manière anachronique, au barbecue aujourd'hui. Bien que nos modes de vies soient radicalement différents de ceux que nous apprend l'histoire de l'espèce humaine à l'ère du paléolithique. Le barbecue attise une flamme en l'homme. Presque instinctif, l'accaparement masculin du barbecue et du feu ne s'explique en aucun cas par une prédisposition naturelle des hommes à cuire la viande. Tout n'est que construction sociale et récits genrés, mais que nous gardons tous (végéta\*iens et omnivores confondus) à l'esprit.

#### Le barbecue, une activité exceptionnelle.

*« Moi mon père s'occupait du barbecue mais pas de tout le processus, c'est pas lui qui s'occupe d'aller acheter la viande et les merguez, ni même le charbon. Par contre une fois que tout était prêt il jetait tout sur le feu. »*

---

<sup>83</sup> Demoule Jean-Paul, *Les dix millénaires oubliés qui ont fait l'histoire. Quand on inventa l'agriculture, la guerre et les chefs*, Paris, Pluriel, 2019.

(Hugo).

C'est une activité estivale festive et de groupe, qui traduit d'un moment exceptionnel. Comme vu précédemment, les hommes s'inscrivent dans le registre de l'exceptionnalité alimentaire. L'exceptionnalité de cette activité alimentaire la rend, par défaut, masculine. 78% des hommes s'occupent plus du barbecue contre seulement 41% des femmes<sup>84</sup>. Cependant, lorsqu'un barbecue est organisé, les hommes n'interviennent qu'au moment phare. En effet, 75% des femmes s'occupent des courses, 72% élaborent le menu et seulement 8% d'entre elles se retrouvent autour du grill une fois le moment venu. Les hommes s'occupent de mettre le charbon, d'allumer le feu et de la cuisson des viandes. Le barbecue est une des pratiques culinaires les plus participatives qu'il soit. En effet, les hommes se rassemblent autour du feu pour discuter, sociabiliser, tour à tour ils s'occupent de la cuisson des viandes. « *Jeter la viande sur le feu, que ça grille et que ça fasse du bruit* » (Hugo) tout en discutant debout avec des amis, extrait cette technique culinaire du registre de l'ordinaire pour en faire l'événement et le sujet phare de la rencontre. Lorsque la viande est consommée, ce sont les hommes qui sont félicités pour « la bonne cuisson », et non pas les femmes qui ont utilisé de leur temps pour se charger de l'achat des bonnes viandes.

### **3) Déviriliser la viande rouge, entre positivisme et patience.**

Bien que les entretenus reconnaissent d'une part l'existence de liens entre le genre et l'alimentation, ils n'admettent pas à l'unanimité l'association de la viande rouge à l'homme. La consommation masculine de la viande rouge est entretenue par l'image de la virilité, mais ce constat reste infirmé par certains, notamment par les quelques omnivores interrogés. En outre, les végéta\*iens interrogés préfèrent associer une façon de manger au masculin plutôt qu'un seul aliment. Alors, puisqu'ils admettent et dénoncent l'existence des stéréotypes de genre de notre alimentation, que reste-t-il à faire pour tenter de dégenrer nos habitudes alimentaires ? Le cas de la viande rouge, aliment à forte symbolique viriliste, nous permettra de donner quelques éléments de réponse.

---

<sup>84</sup> enquête OpinionWay réalisée pour Campingaz en 2015.

La dévirilisation de la viande rouge passe forcément par la végétalisation de notre alimentation.

*« Le débat va se tourner vers la promotion des légumes, et non pas vers la dévirilisation de la viande. Parce qu'en fait l'urgence maintenant c'est le réchauffement climatique, donc la promotion de légumes va de pair avec. »*

(Adonis)

La dévirilisation de la viande peut se faire, mais elle sera forcément une des conséquences de la végétalisation de notre alimentation, elle n'en sera en aucun cas la cause. Les questions de genre dans l'alimentation seront portées par l'argument écologique, qui a le pouvoir de se fonder sur des chiffres et des études scientifiques auxquelles tout le monde a accès et qui de plus, concerne tout le monde. Les conséquences écologiques engendrées par une consommation de viande trop conséquente justifient l'effacement progressif de cet aliment dans nos assiettes. La dévirilisation de la viande rouge sera l'une des conséquences de notre diminution générale de consommation de produits carnés. Elle ne se fera pas à l'issue de l'élargissement du combat mené par les économistes car celui-ci ne rassemblera jamais assez d'individus. Ainsi, il semblerait que la dénonciation des stéréotypes de genre liés à l'alimentation, qui nourrit la domination du dogme patriarcalo-carniste sur le reste de la société, ne sera en aucun cas la cause fédératrice qui incitera les individus à vouloir détruire, par la réduction de leur consommation de viande, cet ordre hiérarchique oppressif. Nous l'avons vu précédemment : les relations de domination inter-générées liées à l'alimentation ne contribuent pas aux motivations d'un individu à devenir végéta\*ien. En revanche, la végétalisation volontaire de l'alimentation d'un individu lui permet de poser un regard critique sur ses façons de consommer et de conscientiser les rapports de pouvoir et de domination infiltrés dans nos façons de manger.

Dévirilisation de la viande rouge par l'éducation.

*« Sans tomber dans les leçons de morale, c'est certain qu'il y aura de plus en plus de végétariens, hommes et femmes confondus et que les regards vont naturellement changer. De plus en plus d'hommes seront végéta\*iens, on grandira avec des mecs*

*détachés de la viande et donc l'association viande rouge-homme et virilité s'effacera progressivement. »*  
(Valentin)

Cet argument va de pair avec le précédent selon Valentin. Une prise de conscience globale de l'enjeu environnemental de la production et la consommation de viande, surtout de l'élevage bovin, nous mènera à un renouvellement des consciences. Celui-ci passera par une végétalisation de notre alimentation et donc par une nouvelle éducation alimentaire et sociétale. Une nouvelle pédagogie alimentaire avec laquelle il sera possible de « *désapprendre les stéréotypes de genre que l'on associe aux aliments* » (Maxime). Ce désapprentissage devrait alors permettre une transformation profonde du « *marketing alimentaire et du lobby de la viande* » (Maxime) qui sont les premiers contributeurs de la production de l'image virile et masculine de la viande rouge. C'est un travail qui se fera sur le long terme et qui « *sera en vain sur les précédentes générations parce qu'elles auront grandi avec des messages différents* ». (Valentin). En effet, en 2021 GreenPeace a produit un rapport dévoilant les stratégies de communication des produits carnés dans six pays européens<sup>85</sup>. L'association militante a identifié sept mythes créés par l'industrie de la viande pour inciter à sa consommation, parmi lesquels nous retrouvons notamment que le fait de « *manger de la viande (rouge) fait de vous un homme* » et que « *la bonne épouse et mère prépare et sert de la viande* ». GreenPeace dénonce les messages masculins et virilistes inscrits sur les emballages des produits carnés qui sont souvent gris, rouge ou noir et ont recours à l'image du feu, du barbecue ou de l'homme musclé. Le marketing carné utilise les stéréotypes de genre pour promouvoir la consommation de viande, quoique de plus en plus controversée, par les individus.

En outre, le renouvellement de conscience qui participe à la dégenrison de nos habitudes alimentaires, passe aussi par une requalification des caractéristiques considérées comme féminines telles que la douceur, l'empathie, la sensibilité. De fait, les hommes végéta\*iens embrassent et assument ces valeurs lorsqu'ils discutent de leur alimentation, comme Quentin qui est d'abord devenu végétarien pour le bien-être animal après s'être « *rendu compte à quel point notre consommation de viande était incompatible avec le respect du bien-être animal, et ne peut donc pas être bienveillante* ». La masculinité

---

<sup>85</sup> *Rapport : Que cache la pub pour la viande ?*, Greenpeace, publié le 29 novembre 2021 (France, Allemagne, Danemark, Suisse, Espagne et Pologne).

hégémonique est vouée à changer car elle est le modèle masculin, vers lequel tous les hommes doivent tendre, d'une société donnée à un instant-*t*. Aujourd'hui il semblerait que cette définition soit en train de se transformer. La figure masculine socialement valorisée abandonne l'image du chasseur carnivore hétéronormé, et tend à être représentée par un homme "libre-penseur".

Les entretenus partagent une position confiante et positive de l'avenir de nos habitudes alimentaires. La viande rouge peut, sur le long terme, être dégenrée. Sa neutralisation doit absolument se faire grâce à un effort commun et un renouvellement des consciences qui se traduira par une normalisation des régimes alimentaires végéta\*iens. Le marketing alimentaire des produits carnés joue un rôle clé dans la promotion de la consommation de la viande (rouge), il en va de soi qu'il détient une part de responsabilité dans la dégenrisation de celle-ci. Cependant, l'association de la viande rouge à la masculinité reste réfutée par certains qui associent d'abord une façon de manger, et non pas un aliment, au masculin. Toutefois, le renouvellement de conscience est déjà en train de s'opérer car d'après les entretenus, le lien entre la viande rouge et la virilité, le mythe de l'aliment indispensable aux vrais hommes, se fissure. De plus en plus d'hommes deviennent végéta\*iens, sans que leur masculinité et leur sexualité ne soient les sujets de railleries de la part de leur entourage.

## **Conclusion.**

L'hypothèse de départ était qu'il est possible de déviriliser la viande rouge, mais que cela ne passera pas uniquement par le renoncement à sa consommation, contrairement à ce que proposent les hommes végéta\*iens. Puisque leur végéta\*isme n'a pas été motivé par les questions de genre liées à l'alimentation, il ne peut donc pas traduire une volonté de déviriliser la viande rouge. Nous sommes partis du postulat que l'alimentation et nos façons de nous nourrir pouvaient être dégenrées. Pour cela, nous nous sommes penchés sur un aliment en particulier, la viande rouge, qui porte une charge symbolique plus lourde que la plupart des aliments. La viande rouge est très genrée puisqu'elle est associée à la virilité. Comprendre sa symbolique, son rôle dans la construction identitaire masculine du point de vue des hommes végéta\*iens, un groupe qui conscientise son alimentation certainement plus que d'autres, nous a permis de savoir si la viande rouge pouvait être dévirilisée. Dans le cas échéant, nos habitudes alimentaires peuvent donc être dégenrées.

Donc, l'étude de cet aliment nous a permis de comprendre les liens existants entre l'alimentation et le genre et les logiques de domination qui en découlent. Si la viande rouge peut se déviriliser alors les habitudes alimentaires peuvent être dégenrées. Nous sommes donc partis du postulat que la viande rouge pouvait être dévirilisée notamment en renonçant à sa consommation, comme le suggèrent à la fois les théories écoféministes qui promeuvent un végéta\*isme par un engagement féministe et antispéciste, et les discours des entretenus, des hommes végéta\*iens.

Pour cela nous avons été amenés, dans un premier temps, à comprendre les rouages de la genrisation de nos habitudes alimentaires. Celles-ci présentent des conséquences oppressives qui engendrent des systèmes de domination à la fois sociaux (de genre) et spécistes. Pour décortiquer ces rouages, nous avons choisi de nous pencher sur le cas de la viande rouge et d'en comprendre la symbolique afin d'exposer ses liens à la virilité et donc à la masculinité. Elle est un super-aliment qui confère à ses consommateurs masculins force, courage et pouvoir. Cet imaginaire construit autour de nos nourritures influence largement nos choix alimentaires. En effet, nous ne mangeons pas seulement les aliments pour leurs qualités nutritionnelles, mais bien pour ce qu'ils représentent. Ainsi, après avoir

compris comment la masculinité s'était arrogée la virilité, nous comprenons que la viande rouge, aliment à forte symbolique virile, est un aliment masculin. En consommer permettrait à l'homme de confirmer sa virilité et de construire l'identité masculine se rapprochant au plus près du modèle de la masculinité hégémonique, celui-ci étant la forme de masculinité la plus valorisée par une société à un instant-t. La masculinité hégémonique propose le modèle de l'homme viril, autrement dit d'un homme qui accumule des performances physiques, intellectuelles, sociales et sexuelles.

Comprendre la symbolique viriliste de la viande rouge nous permet aussi de comprendre si cet aliment joue un réel rôle dans la construction identitaire masculine. Ainsi, nous nous sommes tournés vers ceux qui en ont refusé la consommation : les hommes végéta\*iens. Une compréhension de leur rapport à leur masculinité et à la notion de virilité nous a permis d'une part de confirmer la prégnance du mythe viril de la viande rouge, d'autre part de comprendre que la virilité pouvait se penser et s'obtenir en-dehors de la consommation de viande (rouge). Ainsi, nous en avons conclu que la viande rouge n'était pas indispensable à la construction de l'identité masculine et que les hommes végéta\*iens tendent à s'éloigner, voire rejeter, ce modèle masculin carniste.

Après avoir exposé et déconstruit le mythe viril de la viande rouge, nous nous sommes penché sur les motivations qui ont poussé ces hommes à devenir végéta\*iens car celles-ci pourraient nous donner une solution à la virilisation de la viande rouge. Nous sommes partis du postulat que lorsque les hommes choisissent d'adopter un régime végéta\*ien, ils affichent le souhait d'être en rupture avec le modèle masculin dominant et avec toutes les formes de domination qui en découlent, dont la genrisation de notre alimentation. En cela, ils proposent une lecture alternative, une forme de résistance, voire même une solution, au dogme patriarcalo-carniste. Nous avons fait miroiter les motivations de ces hommes avec les théories écoféministes. Celles-ci défendent une alimentation végéta\*ienne par un double engagement : féministe et antispéciste. Ces deux groupes, les femmes et les animaux (l'environnement plus largement), sont tous les deux victimes du même système oppressif : le patriarcat carniste, entretenu notamment par la genrisation de nos habitudes alimentaires, nous incitant à « faire notre genre » par l'alimentation, et nos façons de nous nourrir. Selon les écoféministes, l'adoption globale d'un régime végétalien permettrait de démanteler ce système qui oppresse les corps et les consciences. Leur régime alimentaire représente leur volonté de dégenrer nos habitudes alimentaires. Analyser le discours de ces hommes en comparant les discours de ces deux

groupes nous a permis de comprendre la nature de leur engagement. Si il fait écho à celui des écoféministes (la lutte contre le sexisme et le spécisme) alors le démantèlement de stéréotypes de genre dont s'imprègne notre alimentation passe forcément par le renoncement à la consommation de viande, et plus largement de tout produit d'origine animale.

On a donc vérifié si le végéta\*isme de ces hommes pouvait relever du même engagement que celui des écoféministes, à savoir une double lutte antispéciste et antisexiste, mêlant la cause environnementale et animale à la cause féministe. Il en résulte que les hommes végéta\*iens s'engagent uniquement sur la lutte antispéciste, car leur végéta\*isme relève surtout de leur conscience écologique. Cependant, ni leur engagement féministe, ni leur conscience des liens entre genre et alimentation, ne les ont poussé à végétaliser leurs régimes...

Enfin, grâce à l'analyse des discours et des motivations des hommes végéta\*iens, nous avons identifié certaines solutions à la double oppression de la genrisation de notre alimentation, à travers le prisme de la viande rouge. Les écoféministes expliquent que la dégenrisation de nos habitudes alimentaires et par la même occasion la destruction du dogme patriarcalo-carniste, ne pourra se faire qu'à travers le renoncement, globalisé, à la consommation de la viande et de tout produit animal. Le régime végétalien semble être la solution pour détruire le système, masculin, de double domination, qui cultive la supériorité de l'homme sur son environnement et sur les autres humains, donc les femmes, et non-humains, ici les animaux. Les hommes végéta\*iens pensent à l'unanimité que nous pouvons assister à la dévirilisation de la viande rouge (et donc des habitudes alimentaires) uniquement si un renouvellement des consciences s'opère. Celui-ci dépendrait largement du rôle des institutions alimentaires. Ainsi, il faut absolument que le marketing alimentaire et le lobby de la viande cessent de divulguer et d'entretenir l'image du "vrai homme" viandard par nature. Toutefois, si nous restons réalistes, le discours tenu par ces hommes penche vers une situation utopique qui est loin de devenir réalité. Tant que le lobby de la viande existera, la viande sera consommée... Ou devrions-nous dire, tant que la viande continuera d'être consommée, le lobby de la viande survivra.

Si la dévirilisation de la viande rouge, qui semble être l'aliment le plus chargé symboliquement, est possible ou envisageable, alors la dégenrisation de l'alimentation l'est aussi. D'après les écoféministes et les hommes végéta\*iens, la végétalisation de l'alimentation semble être la condition *sine qua none* à la dévirilisation de la viande rouge. Néanmoins, le positivisme de ces hommes se heurte à la nature-même de leur engagement végéta\*ien, qui ne fait pas entièrement écho à celui des écoféministes. La dévirilisation de la viande rouge semble alors contestée. Bien que ce groupe d'hommes ait totalement conscience de la double oppression générée par la genrisation de nos habitudes alimentaires, après l'analyse de leurs motivations, nous nous sommes rendus compte que leur végéta\*isme n'avait en aucun cas été motivé par la volonté de la détruire. Effectivement, la nature de leur engagement est principalement écologique. Le constat environnemental accablant est la première motivation et le premier argument donné par l'échantillon interrogé. Quand bien même certains le motivent par la sensibilité au respect du bien-être animal, nous avons découvert que cet acte ne traduisait pas d'un altruisme pur car ces mêmes hommes entretiennent un rapport « coûts-avantages » à leur régime alimentaire, relevant donc d'une logique purement économique dans laquelle chaque action est pensée pour sortir gagnant de chaque situation. En cela, ils s'éloignent radicalement de la pensée écoféministe qui défend un végéta\*isme par le long combat vers le démantèlement des structures de domination sociale, et non pas par un intérêt individuel. Même si, notons cela, à terme, la dévirilisation de la viande rouge puis la dégenrisation de notre alimentation, bénéficiera individuellement à ces femmes.

Dès lors, la dévirilisation de la viande rouge ne pourra jamais se faire par le seul renoncement à sa consommation, comme semble le suggérer ces hommes. Il faut qu'elle soit aussi le résultat de la volonté du démantèlement du dogme patriarcal. Pour se faire, le renouvellement de conscience doit aller bien au-delà de la végétalisation de l'alimentation. Il doit aussi agir sur l'injonction masculine à la virilité, pour que nous n'ayons plus à « faire notre genre » par nos choix alimentaires.

Finalement, l'injonction à la virilité va au-delà de la consommation de viande rouge, ou de l'organisation d'un barbecue, qui sont les catalyseurs de cette première. En effet, tant que la virilité restera associée à la masculinité, à l'homme, alors nos façons de manger n'échapperont pas aux schémas oppressifs qui en découlent et la dégenrisation de nos habitudes alimentaires ne pourra pas se faire. Le positivisme des hommes végéta\*iens

est freiné par ce constat. De leur côté, c'est un constat que les écoféministes semblent avoir déjà compris : tant que les questions de genre liées à l'alimentation seront relayées au second plan, elles ne seront jamais le moteur principal de la végétalisation de l'alimentation comme elles le défendent, alors nos façons de manger seront toujours dictées par les injonctions sociales à « faire le genre ».

### ***Limites et poursuites.***

Une première limite que nous devons relever concerne le terrain de recherche. En effet, seulement une dizaine d'entretiens a été réalisée. De plus, tous les entretenus ont le même profil : ils sont tous en études supérieures, en master au sein d'une grande école et sont habitués à problématiser et conscientiser leurs actions. De fait, certains biais discursifs ont pu apparaître tout au long de ce travail de recherche. Aussi, les interrogés se situent tous dans une même tranche d'âge (22-23 ans). Nous ne pouvons pas nous empêcher de souligner que l'échantillon utilisé n'est pas représentatif du reste de la société. Il aurait, pour cela, fallu en interroger en plus grand nombre, en gardant la même tranche d'âge mais en diversifiant les milieux sociaux et éducatifs.

De plus, de nombreuses informations et données ont été partagées, exposant les liens entre l'alimentation et le genre. Il en va de même pour les *gender studies* et les relations interindividuelles inter-genre. Cependant, trouver de la documentation sur les masculinités a été un peu plus complexe. En effet, c'est un pan des *gender studies* assez bien développé dans le domaine de la recherche anglo saxonne, mais il reste un sujet d'étude en pleine construction et ascension. Cet intérêt grandissant pour les « *masculinities studies* » s'expliquerait par la montée en flèche de la supposée « crise de la virilité et de la masculinité ».

Pour continuer sur cette limite, recueillir les propos de ces hommes m'amène à penser qu'ils sont tous en rupture avec le modèle de l'homme dominant et viril. Si la virilité en crise est décriée car accusée de mettre en scène et de victimiser les garçons, je tiens quand même à souligner que les avis et expériences de ce groupe d'hommes végéta\*iens révèlent une forme de honte, voire d'insécurité ainsi qu'une grande difficulté à définir la masculinité aujourd'hui.

Les réponses et les données recueillies grâce au questionnaire restent approximatives. D'abord par le nombre de participants car seulement 53 hommes ont participé au sondage. Les questions fermées à propos de leur rapport à la virilité ne sont pas très concluantes, car c'est un sujet qui nécessite des arguments et des justifications, des retours d'expériences. Or ce n'est pas entièrement faisable avec un questionnaire. Néanmoins, celui-ci nous a permis d'accumuler des données chiffrées sur les omnivores, les mangeurs de viande, ce qui nous a ensuite permis de consacrer les entretiens principalement aux hommes végétariens avec les entretiens.

Enfin, le fait que la réflexion se base sur des théories écoféministes n'est pas le fruit d'un hasard. Effectivement, elles offrent une lecture différente du féminisme et mettent à disposition des outils permettant de mieux comprendre la mécanique de notre alimentation et de nos façons de nous nourrir. Donc c'est suite à la découverte de ces théories que l'intérêt de ce sujet s'est dévoilé. Le manque d'objectivité et de neutralité du chercheur vis-à-vis de son sujet peut donc être souligné ici, malgré les tentatives d'organiser un raisonnement scientifique, inspiré d'autres travaux similaires.

# Bibliographie

## Ouvrages.

- ADAMS C. (1990). *The sexual Politics of meat: a feminist-vegetarian critical theory*. New York: Continuum.
- BOUAZZOUNI N. (2017) *Faiminisme : Quand le sexisme passe à table*. Ed.Nouriturfu.
- BOUAZZOUNI N. (2021). *Steaksisme : en finir avec le mythe de la végé et du viandard*. Ed Nouriturfu.
- D'EAUBONNE Françoise, (2021) *Naissance de l'écoféminisme*, ed.Puf
- ESNOUF, C., FIORAMONTI, J., & LAURIOUX, B. (Eds.) (2015). *L'alimentation à découvert*. CNRS Éditions
- FISCHLER Claude (1990), *L'omnivore : le goût, la cuisine et le corps*, Odile Jacob, Paris, 414 pages.
- KHEEL M. (2005) "Vegetarianism and ecofeminism : toppling Patriarchy with a Fork", Marti Kheel, In *Food for Thought: The Debate Over Eating Meat*, p.327–341
- OSSIPOW L. (2015) .3.11. Le végétarisme. In Esnouf, C. Fioramonti, J. & Laurieux, B (Eds), *L'alimentation à découvert*. CNRS Editions.
- PATEMAN Carole, (1998) *The Sexual Contract*, 280 pages, Polity Press.
- PELLUCHON Corine, (2015) *Les Nourritures. Philosophie du corps politique*, p.143-159, Édition du Seuil.
- PEYTAVIN Lucile, (2021) *Le coût de la virilité*, Ed. Anne Carrière.
- PLUMWOOD V. (2004). *Animals and Ecology. Toward a Better integration*. in S.F. Sapontzis (ed.) *Food for Thought. The Debate over Eating Meat*, New York: Prometheus Books.

- POULAIN Jean-Pierre (2013), *Sociologies de l'alimentation*, Presses Universitaires de France, Paris, 288 pages.
- R.W. Connell, *Masculinities*, (2005) 2nd edition, University of California Press, Berkeley.
- SINGER Peter (1975), *La libération animale*, Harper Collins, Etats-Unis, 368 pages.
- SOBAL J. (2005) *Men, Meant and Marriage : Models of Masculinity*.
- TERRIEN Christophe (2018), *La consommation de viande et ses substituts. Enjeux, acceptabilité et évolution*, ISTE éditions, Londres, 198 pages.

### Articles académiques.

- BARBAROSSA Livia, SILVA Diego and DUBEUX Veranise, Les féministes devraient-elles être végétariennes ? Alimentation, genre et oppression dans une perspective féministe brésilienne, 2022 <https://doi.org/10.4000/aof.13154>
- DE BACKER, C, ERREYGERS S, DE CORT C, VANDERMOERE F, DHOEST A, VRINTEN J, VAN BAUWEL S., *Meat and masculinities. Can differences in masculinity predict meat consumption, intentions to reduce meat and attitudes towards vegetarians?* Appetite. 2020 Apr 1. doi: 10.1016/j.appet.2019.104559.
- DIASIO, N. & FIDOLINI, V. Garder le cap. Corps, masculinité et pratiques alimentaires à « l'âge critique ». *Ethnologie française*, 49, p.751-767, 2019 <https://doi.org/10.3917/ethn.194.0751>
- DUPUY, A. 10. La division sexuelle du travail alimentaire : qu'est-ce qui change ?. Dans : François Dubet éd., *Que manger: Normes et pratiques alimentaires* (pp. 164-179). Paris: La Découverte, 2017 <https://doi.org/10.3917/dec.dubet.2017.02.0164>
- FIDOLINI Vulca and FOURNIER Tristan, *À la table des stéréotypes, Dialogue fictif entre un homme et une femme au restaurant*, Anthropology of Food. 2022 <https://doi.org/10.4000/aof.13234>
- FOURNIER Tristan, JARTY Julie, LAPEYRE Nathalie et TOURAILLE Priscille, *L'alimentation, arme du genre*, p.19-49, 2015. <https://doi.org/10.4000/jda.6022>

- LARRÈRE C. “L’écoféminisme : féminisme écologique ou écologie féministe.” Open Editions, *Tracés revue de sciences humaines*, p. 105-121, 2012.
- MECHIN Colette, “La symbolique de la viande” p.121-134, *Le mangeur et l’animal. Mutations de l’élevage et de la consommation*. Autrement, Coll. Mutations/Mangeurs, N°172, Paris, 1997.
- MOGNARD, É. 3.10. Le rapport homme-animal. In Esnouf, C., Fioramonti, J., & Laurieux, B. (Eds.), *L’alimentation à découvert*. CNRS Éditions, 2015.
- PAILLAT, Monique (sous la direction de). *Le mangeur et l’animal. Mutations de l’élevage et de la consommation*. Autrement, Coll. Mutations/Mangeurs, N°172, Paris, 1997, 150 p
- RIVOAL, H. Virilité ou masculinité ? L’usage des concepts et leur portée théorique dans les analyses scientifiques des mondes masculins. *Travailler*, 38, 141-159. 2017 <https://doi.org/10.3917/trav.038.0141>
- VIALLES, N., & CAZES-VALETTE, G. 1.13. Manger de la chair. In Esnouf, C., Fioramonti, J., & Laurieux, B. (Eds.), *L’alimentation à découvert*. CNRS Éditions, 2015.
- VIALLES N., La viande ou la bête, *Terrain, Anthropologie et Sciences Humaines*, p.86-96, 1988.

## **Thèses.**

- GRENIER Noémie. *Entre “ masculinité toxique ” et nouvelles masculinités contemporaines : une redéfinition plurielle des masculinités au prisme du traitement médiatique du mouvement #MeToo*. Sciences de l’information et de la communication. 2019.
- SOUMIS Joëlle, *Masculinité(s) et le véganisme : La viande a-t-elle un genre ?*, Université du Québec, 2022.

## **Littérature grise.**

- DE BOER , J. cité par « Is meat manly ? How society pressures us to make gendered food choices », The Washington Post, 25 janvier 2017.
- “Le véganisme c’est un truc de gonzesse”, Podcast Comme un Poisson dans l’Eau, discussion avec Nora Bouazzouni, 2021.
- “Les paradoxes de la viande”, Podcast Radio France, publié en ligne en Janvier 2022.
- “Nora Bouazzouni : alimentation et stéréotypes de genre”, Podcast Présages #37, publié en ligne le 21 Juin 2021.
- “Nourrir son homme : le bon steak et le joli morceau”, Victoire Tuailon, Les Couilles sur la Tables, Binge Audio.
- “Oui les hommes mangent plus de viande”, Reporterre.net, publié le 30 août 2022.
- PELLUCHON, C. & MICHALON, R. (2017). Manger : un acte éthique et politique: Entretien avec Corine Pelluchon, par Robin Michalon. *Revue française d'éthique appliquée*, 4, 76-90.
- RAVACHE, S. "Mœurs alimentaires sexuées dans le monde rural et urbain", *Ruralia*, n°12-13, 2003.
- “Reconnaître que les hommes mangent plus de viande que les femmes, un progrès pour la santé et le climat”, article Le Monde, publié le 8 Septembre 2022.
- “Salade ou viande, femme ou homme ? Les normes de genre déterminent nos goûts”, par Marie Astier Reporterre.net, publié le 19 juin 2021.
- TADLI, Dounia, “L’alimentation et les rapports de genre. De l’outil de coercition au levier de révolution”, dans *Famille, Culture & Education*, 2019.

## **Études, statistiques, enquêtes.**

- Adéquation aux nouvelles recommandations alimentaires des adultes âgés de 18 à 54 ans vivant en France : Etude Esteba 2014-2016, Santé Publique France, publiée le 1 janvier 2019.

- Conseil de l'Europe Portail. Questions de genre : Les masculinités. <https://www.coe.int/fr/web/gender-matters/masculinities#%7B%2267587103%22%3A%5B%5D%7D>  
1
- Enquête sur les rapports au genre et à la politique des amateurs de viande, IFOP et Darwin Nutrition, publiée en ligne le 19/10/2022.
- Étude Végétariens et flexitariens en France en 2020, France AgriMer, publiée le 20 mai 2021.
- INCA 3 : Evolution des habitudes et modes de consommation, de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition, publiée par l'Anses le 12/07/2017
- Rapport du Haut Conseil de la santé publique relatif aux objectifs de santé publique défendus par le PNNS de 2018-2022.
- Sondage IFOP pour Darwin Nutrition : Viande, genre et politique, Darwin Nutrition, Publié le 21 septembre 2022, Mis à jour le 7 décembre 2022

## **Annexes.**

### *Questionnaire*

Lien vers le google form de la version vierge du questionnaire :

<https://docs.google.com/forms/d/1eyKe-c7Gcpd9x1SE8WbDi5rAeA3Xda8VlkNA-x84Pmg/prefill>

## **Annexe 2 - Grille d'entretien basique.**

*Dans le but de ne pas alourdir les annexes, nous choisissons de ne retranscrire que quatre entretiens qui ont grandement participé à la construction de ce travail : celui d'Adonis, de Quentin, de Valentin et de Hugo. La grille d'entretien a été adaptée à chaque individu, certaines questions se justifient selon le profil et le déroulé de la conversation. Ainsi, il n'a pas été question de mener les entretiens avec une grille unique. Cependant, quelques questions ont été utilisées comme feuille de route et se retrouvent dans tous les entretiens.*

### **I/ Régime alimentaire et rapport à l'alimentation genrée.**

- 1) Ton régime alimentaire ?
- 2) Quelles ont été tes motivations principales à devenir végéta\*ien ?
- 3) As-tu eu besoin de justifier ton régime alimentaire ?
- 4) As-tu reçu des remarques désobligeantes ?
- 5) Quel rapport entretiens-tu avec ton corps, et quelle est la place de l'alimentation dans ce rapport-ci ?
- 6) Quels liens, selon toi, existent entre l'alimentation et le genre ?
- 7) Associes-tu des aliments à un genre (masculin/féminin) ? Une façon de manger genrée ?

### **II/ La viande rouge et sa symbolique virile.**

- 1) Le mythe de la viande rouge comme meilleure source de protéines ?

- 2) A quoi associes-tu la viande rouge ? (quels moments, quels lieux, quels personnalités)
- 3) Fais-tu le lien entre « viande rouge » et « virilité » ? Si oui, de quelle façon ?
- 4) La dévirilisation du barbecue entend-elle la dévirilisation de la viande rouge ?  
Peut-on déviriliser la viande rouge au même titre que le barbecue ?
- 5) Renoncer à la viande c'est renoncer à sa virilité ?

### **III/ Nature de l'engagement et prolongement sur la « virilité ».**

- 1) Existe-t-il des arguments mieux reçus que d'autres par ton entourage ? Existe-t-il une hiérarchisation des arguments pour un homme végéta\*ien ?
- 2) Existe-t-il un lien entre l'engagement politique et l'alimentation ?
- 3) Quelle est ta définition de la « virilité » ?
- 4) Les biais virilistes du régime végétalien/végane ?
- 5) Changer de régime alimentaire pour être en rupture avec le modèle masculin dominant ?
- 6) Peut-on se tourner vers le végéta\*isme pour détruire les stéréotypes de genre qui peuplent notre alimentation ?

### Annexe 3 - Tableau récapitulatif des entretiens.

<b>Nom</b>	<b>Âge</b>	<b>Catégorie socio-professionnelle</b>	<b>Régime alimentaire</b>
Adonis	23 ans	Etudiant (master)	Végétalien
Valentin	23 ans	Etudiant (master)	Végétarien
Quentin	22 ans	Etudiant (master, à Berlin)	Végétarien / flexitarien
Hugo	22 ans	Etudiant (master)	Omnivore, ancien végétarien
Gaspard	20 ans	Etudiant (BTS)	Omnivore
Rémi	22 ans	Etudiant (master)	Végétarien
Benoît	23 ans	Etudiant (master)	Végétarien
Maxime	23 ans	En reconversion pour devenir maraîcher)	Végétarien
Guillaume	22 ans	Etudiant (master)	Omnivore

## **Annexe 4 - Retranscription de l'entretien avec Adonis, végétalien et sportif.**

*Adonis, régime végétalien. L'usage du terme végane est strictement alimentaire, autrement dit nous le comprenons comme l'équivalent au régime végétalien. Il ne nous renvoie pas à son sens premier : le véganisme comme mode de vie total qui exclut les produits animaux de n'importe quelle consommation (alimentaires, vestimentaires, etc).*

### **Ton régime alimentaire.**

Je dirai plus végétarien, j'essaie d'être le plus végane possible, mais il m'arrive de manger du fromage parfois, quand on mange une raclette. J'ai commencé il y a deux ans. C'était galère au départ, j'étais en Mayenne, je faisais des écarts.

### **Quelles ont été tes raisons/motivations ?**

Je suis sportif, je suis devenu végane pour améliorer mes performances physiques. J'en ai ressenti les bienfaits. J'ai ressenti quand je faisais du sport que je pouvais être endurant plus longtemps, j'avais moins de crampes. Je peux répéter les efforts. Le corps est vraiment plus endurant.

### **L'alimentation et le genre, ça te parle ?**

Oui, il y a vraiment ce truc-là... Il faut que l'humain ait des protéines, et elles doivent forcément être animales. Alors que techniquement la meilleure source de protéines est végétale. Avant de faire du sport il faut absolument avoir un apport en protéine et c'est majoritairement de la viande. Je trouve que ça reste très présent, surtout chez les hommes qui ont des relents très machistes, des idées ariérées sur la femme. Le documentaire *The Game Changers* sur Netflix parle du sport, de la virilité et du régime alimentaire, et montre qu'il y a encore beaucoup de sportifs qui ont cette idée qu'il faut des protéines animales sinon il sera moins performant.

### **La viande rouge comme "meilleure" source de protéines, un mythe ?**

En fait, il faut savoir que ce qui englobe les protéines végétales c'est assez sain, alors que ce qui englobe les protéines animales n'est pas sain pour la flore intestinale. Ça va causer des problèmes pour la digestion, ça peut causer d'autres problèmes de santé plus tard.

Donc oui, c'est un mythe et c'est pour ça que ma motivation première ça a été la santé et la performance sportive.

### **Le régime végétalien entend-il reconstruire toute ton éducation alimentaire ?**

Ouais, je savais quand même assez bien cuisiner. Mais en fait avec un régime végane, si t'es pas renseigné, tu peux très vite avoir des carences. C'est quand même mieux d'avoir des compléments. Mais ouais du coup j'ai appris une autre manière de cuisiner. Au début je rajoutais beaucoup de produits ultra transformés protéinés genre des steaks de soja. J'ai très vite varié mon alimentation.

### **Associes-tu des aliments à un genre, masculin/féminin ?**

Ouais bah clairement ce sont des clichés mais la salade c'est vert c'est pour les femmes, la viande rouge c'est pour les hommes. Après le lobby de la viande essaie de jouer là-dessus, maintenant les œufs et le poulet sont vachement plus mis en avant que le bœuf. On voit beaucoup de culturistes qui font de la muscu et qui n'arrêtent pas de dire "je mange des œufs crus le matin". C'est des gros clichés, qui sont encore très présents.

### **Existe-t-il un lien entre l'engagement politique et l'alimentation ?**

Quand on voit tous les mouvements machistes d'extrême droite, on voit qu'ils sont vachement liés à la consommation de la viande rouge. Il y a un côté très identitaire à la promotion de la consommation de la viande rouge.

Alors qu'à gauche, on a des personnes plus "woke", c'est des personnes plus ouvertes et plus tolérantes, donc le côté "oh t'es une fillette, tu manges pas de viande" ne ressort pas.

### **As-tu eu besoin de justifier ton régime alimentaire ?**

Pas vraiment. En plus les raisons que je donnais c'était : gagner en muscle, être plus performant quand je fais du sport. Quand tu vois le nombre d'exemple de sportifs de haut niveau qui sont végétaliens.. Regarde Djokovic il a dominé le tennis et il est végétalien, Lewis Hamilton pour la F1, Carl Lewis pareil. Même pour pousser un peu plus, dans le documentaire The Game Changers, il y avait une étude sur le nombre d'érection qu'un homme a durant la nuit en fonction de ce qu'il mange. Le côté "virilité dans le caleçon" augmentait je crois de 400% pour ceux qui mangeaient que des légumes.

### **Comment et quand as-tu fait le lien entre “viande et virilité” ?**

Le documentaire m’a bien aidé, mais je me suis renseigné aussi de mon côté. C’est surtout en me renseignant ouais. C’est aussi avec l’expérience perso. Je suis né en Mayenne, j’ai vécu dans un milieu très rural. Il n’y avait pas forcément beaucoup d’ouverture au monde. Je me suis construit à l’époque en pensant qu’il fallait manger de la viande, enfin c’était une obligation. Je me souviens que j’avais un ami au lycée qui était devenu végétarien, avant tout le monde et je le vannais.

### **Que penses-tu des biais virilistes du régime du véganisme ?**

Je trouve ces mecs véganes très musclés sont le parfait contre-exemple de tous ces mecs persuadés qu’il faut manger de la viande sinon on n’est pas viril.

### **La virilité reste-t-elle inhérente à l’identité masculine et donc reste indépendante de tout régime alimentaire ?**

Oui oui, il y a des culturistes qui sont végétariens ou vegans et qui vont rester machistes au possible. Ils penseront qu’ils seront meilleurs que les autres parce qu’ils auront changé d’alimentation, pour se différencier et avoir leur truc à eux. On reste vraiment dans le schéma très viriliste de la distinction et de “c’est moi qui ai la plus grosse”.

### **Les hommes végéta\*iens ont-ils une masculinité différente de la masculinité dominante ? Changer de régime alimentaire revient à être en rupture par rapport au modèle dominant ?**

J’avoue que je sais pas... Je connais personne qui a changé son alimentation parce qu’ils avaient des idéaux par rapport au genre. Parce que quand on me parle d’alimentation je vais pas directement penser au genre. Je pense que ce sont des pensées qui arrivent après le changement de régime alimentaire, mais pas avant. C’est certainement après avoir reçu des remarques et des insultes qu’ils se sont demandés comment ce lien était fait.

### **L’argument du sportif est-il mieux accueilli ?**

Ouais clairement, c’est plus facilement accepté de devenir végane pour la performance sportive. On peut clairement s’imaginer qu’il adore les animaux et qu’il aime prendre soin des choses et donc il ne peut pas être viril. Le côté émotion, sensible, sont des sentiments très rattachés à la féminité plutôt qu’à la masculinité.

### **Les hommes végéta\*iens renoncent-ils à la virilité en renonçant à la viande ?**

**Pas vraiment... Je pense qu'il y a un refus du masculinisme traditionnel très machiste.** Dans le sport, je trouve qu'il n'y a plus ce côté "viril". On parle de performance et il n'y a pas de barrière homme/femme. On mange parce qu'on veut s'améliorer sur le plan sportif, pas pour représenter quelque chose ou porter une idée. Juste je veux être meilleur dans mon sport donc je fais attention à ce que je mange et ça c'est pas propre à l'homme. Donc non, dans mon cas et dans le cas des sportifs végétariens, il n'y a pas vraiment ce côté virilité qui viendrait influencer nos régimes alimentaires. **C'est plutôt le côté de performance qui pour le coup ne dépend pas du genre.**

### **Idéal de performance, ta définition de la virilité ?**

Pour moi, être viril, ça n'a pas une connotation positive à mes yeux. C'est déjà très genré, être viril c'est être le pilier de la maison, la femme s'appuie sur lui. Je trouve pas que ce soit positif. **Si quelqu'un se dit être viril c'est déjà problématique, parce qu'il s' imagine avoir une position dans son couple et dans la société qui ne tient pas.** La virilité c'est aussi le refus des émotions et c'est aussi la construction d'un certain physique, imposant. **Je vois pas d'exemple de personne qui se dit "viril" et déconstruit en même temps, j'ai jamais une personne qui se dit et viril et féministe.**

### **Mais alors, si la virilité c'est physique, et que le physique c'est le sport, où places-tu ta notion de virilité toi qui est sportif ?**

Je vois le sport comme une performance et comme je l'ai dit ça va au-delà du genre. Chacun souhaite performer dans sa discipline, je l'associe moins à l'aspect viriliste. Pour ce qui est du sport on s'éloigne des questions hommes/femmes. J'ai pas la vision du sport viriliste. Le sport est lié à la notion de virilité, et le lobby de la viande s'est emparé de la virilité en défendant la consommation de protéines animales, pour être plus musclé et plus performant et plus viril.

### **As-tu reçu des remarques homophobes qui laissent entendre l'existence de liens entre la sexualité et le végétarisme ?**

Oui clairement c'est sûr que des gens font le lien. Moi même j'ai eu ce genre de remarques quand j'étais en Mayenne envers mon ami qui était devenu végétarien.

### **Faut-il déviriliser la pratique du barbecue comme le propose Sandrine Rousseau ?**

Je pense qu'elle a tout à fait raison. Si elle porte cette idée de manière radicale c'est parce qu'elle a pu être témoin de la virilisation du barbecue. C'est peut-être moins le cas dans notre génération. Donc oui elle avait totalement raison d'en parler et la preuve, tous ceux qui lui ont répondu étaient des personnalités masculines cis-blancs.

Si on remonte vraiment loin, il y a peut-être l'idée que ce sont les hommes qui étaient les chasseurs et qui ramenaient la viande. Et on retrouve ce schéma aujourd'hui, ça peut être une explication.

### **La dévirilisation de la viande se fait-elle uniquement au renoncement de sa consommation ?**

**En fait je pense surtout que le débat va se tourner vers la promotion des légumes, et non pas vers la dévirilisation de la viande.** Parce qu'en fait l'urgence maintenant c'est le réchauffement climatique, donc la promotion de légumes va de pair avec. **La question de la virilité va passer au second plan et les problèmes climatiques vont s'imposer, le climat va prendre le dessus en matière de choix alimentaires.**

### **Se tourner vers le végéta\*isme est un outil pour détruire les stéréotypes de genre ?**

Oui je pense oui. J'ose espérer que les nationalistes ne viendront pas nous dire qu'il faut manger de l'artichaut pour être un mâle dominant... Mais de toute façon, les résultats concernant les stéréotypes de genre ne seront visibles que beaucoup plus tard...

### **Pourquoi ne pas inciter les femmes à en consommer ?**

Bah le problème là c'est le GIEC. Tous les rapports nous le montrent, on ne peut pas, pour déviriliser la viande, inciter les femmes à en consommer plus. Ce serait trop en désaccord avec le discours écologique.

## **Annexe 5 - Retranscription de l'entretien avec Quentin, végétarien/flexitarien.**

### **Ton régime alimentaire.**

Je ne suis pas un “vrai” végé car je mange encore de la viande surtout quand je suis invité chez des gens. Je ne fais pas primer mes intérêts alimentaires. Ce qui compte pour moi c'est la quantité totale de viande que tu manges. Je considère la différence minimale entre une entorse au végétarisme et l'ultra-végétarien. Je pense qu'il vaut mieux réduire que d'arrêter totalement. Je ne réfléchis pas trop à devenir végétalien, parce que je tiens au fromage, j'aime beaucoup ça.

### **Quelles ont été tes motivations pour devenir végétarien.**

**Le bien-être animal et l'écologie.** Mais d'abord le bien-être animal. Je me suis rendu compte à quel point notre consommation de viande était incompatible avec le respect du bien-être animal. Même en consommant “local”, à la fin 95% des bœufs sont élevés dans de mauvaises conditions en France. Des faits qui sont simplement incompatibles avec une consommation “bienveillante” de viande.

### **Ton rapport à ton corps et ton alimentation.**

Quand je lis des articles qui disent que la consommation de viande favorise l'apparition de cancers, ça me permet de tenir. **Le fait que la viande rouge soit mauvaise pour la santé ça me renforce un peu dans mon choix. C'est bien de savoir que ce sacrifice (renoncer à la viande) me rapporte quelque chose, et que ce n'est pas seulement une action altruiste. Donc ça aide à continuer dans le végétarisme.**

### **As-tu entendu parler de la polémique autour du barbecue avec Sandrine Rousseau ?**

Oui bien-sûr j'en ai entendu parler. Il était temps que la gauche ose enfin, j'étais très content de cette polémique qui est tout à fait justifiée. Mais derrière ils oublient la deuxième partie, c'est que la nourriture la façon de se nourrir c'est le sommet de l'iceberg. En dessous de ça, le virilisme et la masculinité toxique entraîne plein plein d'autres conséquences. C'est une polémique, mais c'est surtout un signe, une introduction à un problème plus profond.

### **Fais-tu le lien entre la virilité et la viande rouge ?**

Il existe clairement. Et en plus, parmi les mecs végés, je trouve qu'il y a une forte surreprésentation gay, bi. Je pense qu'il y a un lien entre végé/refus de la viande et autre sexualité (hors hétéro).

### **Renoncer à la viande est une volonté de rupture avec le modèle masculin dominant ?**

Totalement, je pense que oui. Rien que le qualificatif péjoratif "homme soja" qui serait l'antithèse de l'homme viril. Ce serait pratiquement l'émascultation. Et oui, pour le coup des liens sont faits ou sont à faire entre l'orientation sexuelle et le régime alimentaire.

### **Justification de ton régime alimentaire ?**

Oui oui ça a pu arriver, avec mes parents et mes amis. **Mais globalement on est plutôt en position de moralisateur en mettant les autres (carnistes) en porte-à-faux en les mettant face aux effets secondaires de leur consommation de viande.** Je ressens pas de pression à justifier mon régime alimentaire. **Et quand tu es carniste tu ne ressens jamais de pression, parce que c'est la norme de manger de la viande.** C'est le même format que les "boysclub", il y a ce besoin de réaffirmer ce goût pour la viande pour certainement réaffirmer cette virilité. Chose que l'on ne retrouve pas dans la communauté végétarienne.

### **Quel est le rapport que tu as avec ta masculinité ?**

J'essaie de me déconstruire, j'ai encore beaucoup d'efforts à faire. Des fois j'ai des comportements masculins qui ressortent et qui peuvent être négatifs certainement. Mais c'est sûr que j'ai fait des efforts sur moi-même.

### **Ta virilité en tant que végétarien ?**

Ma virilité va bien (rire). Aussi, mon entourage ne m'a jamais renvoyé un manque de virilité. Par contre au sein des mascu carnistes, les hommes végés ne sont pas des hommes, ils sont des "hommes soja".

### **Pourquoi associe-t-on la viande à la virilité ?**

C'est parce que tout ça est encore associé à la chasse et que la chasse est vue comme quelque chose de viril. Aussi parce qu'il y a des protéines dans la viande rouge. On est dans l'ère de la muscu et viande égale protéines dans l'imaginaire collectif, mais alors que

non, les lentilles sont pleines de protéines. C'est juste plus long à cuisiner. Être végétarien c'est apprendre à cuisiner et à plus réfléchir à son alimentation.

### **Quand est-ce que tu t'es rendu compte des liens entre le genre et l'alimentation ?**

Je m'en rend compte maintenant. **Au début de mon végétarisme je n'en avais pas conscience.** C'est en me documentant, en me renseignant dans ma cause que j'ai découvert l'alimentation genrée.

### **Existe-t-il un lien entre l'engagement politique et l'alimentation ?**

Oui, défendre la consommation de la viande rouge fait certainement partie de la droite. Refuser d'en manger je vois ça comme un véritable acte altruiste. C'est une véritable valeur altruiste et c'est une valeur de gauche oui.

### **Es-tu familier avec les théories des écoféministes ?**

Non, mais je suis familier avec la théorie de *l'Androcène* de Sandrine Rousseau. Mais oui, je vois le lien entre la femme, comme la nature, qui se retrouvent toutes les deux soumises voire exploitées par les hommes (les dominants). Contrairement au sexisme, je trouve que le spécisme est moins discuté. Je trouve que le bien-être animal est totalement sous-estimé en France. (il a pas trop répondu à ça).

### **Les biais virilistes du véganisme ?**

C'est intéressant, je n'y ai jamais pensé de la sorte. Peut-être que ces hommes véganes ultra virils veulent briser tous les clichés autour du véganisme : "je ne suis pas un homme soja et je le prouve". C'est peut-être aussi une pression de la société, l'homme doit être viril même en étant végane.

## **Annexe 6 - Transcription de l'entretien avec Valentin, végétarien.**

### **Ton régime alimentaire.**

Je bois du lait encore un peu, je mange encore des gâteaux avec des œufs. par contre je ne mange plus du tout de chair animale. J'ai commencé il y a à peu près 4 ans, quand je suis arrivé à la Fac. J'ai commencé à m'intéresser aux questions environnementales, à l'urgence climatique. Je trouvais au début que mon régime alimentaire n'était pas en accord avec mon discours écologique. Donc j'ai voulu changer d'alimentation, un peu du jour au lendemain, pour arrêter de jouer un rôle. Le gap entre végétarien et végétalien est encore trop important, pour l'instant je ne suis pas prêt à faire ce pas. On est vraiment sur la souffrance animale quand on devient végétalien. Je veux dire, l'argument du bien-être animal a beaucoup plus de poids dans les motivations pour un régime végétalien que végétarien, qui mettrait d'abord en avant certainement l'argument écologique.

### **As-tu senti que tu devais justifier ton végétarisme aux autres ?**

Je n'ai pas du tout été regardé de travers, mon entourage a accepté mon végétarisme. Mes parents se sont un peu inquiétés pour ma santé, ils craignaient que j'ai des carences. Mais en fait mon végétarisme a plutôt suscité une forme de curiosité positive au sein de mes amis.

### **As-tu reçu des remarques féminisantes étant donné que le végétarisme est un régime "féminin" ?**

Non pas du tout. On ne m'a jamais dit que j'étais moins homme en devenant végétarien. **Je trouve que c'est plus dans la génération précédente qu'on trouve plus de femmes végétariennes.**

### **L'ordre des motivations/arguments pour justifier un régime végétarien ? Quid si on mettait argument bien-être animal en premier ?**

**Oui carrément. L'argument du bien-être animal est un peu plus marginal, car on a une mauvaise image ou en tout cas le végétarien est plus décrédibilisé.** Je pense que l'argument écologique est plus entendable par l'extérieur car on peut l'appuyer par des chiffres, des constatations scientifiques. C'est peut-être un peu plus noble, plus factuel. La

souffrance et le bien-être animal reste subjectif, alors que quand tu prouves les conséquences environnementales de l'industrie de la viande, on peut moins te contredire.

### **L'association "alimentation et genre", ça te parle ?**

J'ai un peu ce cliché de me dire que les mecs aiment bouffer un peu à outrance, les burgers sont pour les mecs, les concours de bouffe aux Etats-Unis sont pour les hommes aussi. **Manger gras et beaucoup c'est un peu plus masculin.** En tout cas c'est ce que les publicitaires nous laissent voir. Alors que du côté féminin on nous montre beaucoup une alimentation plus saine, le fitness.

### **Connais-tu des aliments dits "masculins" ou "féminins" ?**

Je pense typiquement au cliché, les femmes mangent leur salade et les hommes mangent leur burgers. Mais ça c'est le bon travail des pubs comme "soyez un vrai mec, mangez un burger" ou alors le mythe du summer body et du régime salade pour les femmes.

### **Selon toi, à quoi est associée la viande rouge ?**

Je l'associe surtout au restaurant, à un moment qui sort de l'ordinaire. Je ne l'associe pas forcément à un genre particulier, mais plus au restaurant.

### **As-tu entendu parler de la polémique de la dévirilisation du barbecue, lancée par Sandrine Rousseau ?**

Je comprends exactement ce qu'elle dit, si ça a été mal compris c'est certainement parce que le mot "barbecue" fait pas trop sérieux. Mais on est tous d'accord pour dire que le barbecue est très masculin. **Là où la viande rouge ne m'évoque pas forcément le masculin, le barbecue oui, c'est une pratique masculine.** Je pense que les gens n'ont pas essayé de comprendre ce qu'elle voulait dire, ils se sont juste arrêtés au mot "barbecue". En tant que végétarien je ne m'occupe pas du barbecue. **Je me demande si en tant que végétarien tu prends de la distance et du coup tu te rends compte du dogme masculiniste autour de la viande et du barbecue.** J'ai un rapport au barbecue totalement différent pour le coup. C'est peut-être pour ça que j'ai reçu la phrase de Sandrine Rousseau différemment.

### **Est-ce que tu dirais la même chose de la viande rouge ? Peut-on parler d'une dévirilisation de la viande rouge ?**

Moins pour la viande rouge... Je trouve que l'association viande rouge-virilité et masculinité est moins évidente que l'association barbecue-homme. Je trouve que c'est moins emblématique que le barbecue qui catalyse vraiment cette association.

**Qu'est-ce que le barbecue stimule chez les hommes que la cuisine quotidienne ne stimule pas ?**

Je pense que c'est lié au chasseur qui ramenait la viande et la faisait cuire. C'est l'homme qui chasse, l'homme qui nourrit, il dépèce l'animal et le met au feu. On garde un peu cette même logique avec le barbecue peut-être.

**Faire son genre en société et la masculinité hégémonique. La normalité, pour un homme, c'est manger de la viande et être hétérosexuel ?**

Ouais je pense très clairement que faire le barbecue c'est une case à cocher pour être un homme. "C'est bon je fais le barbecue je suis un vrai papa, je suis un mec c'est bon".

**Du coup, y renoncer c'est renoncer à cette masculinité dominante, au modèle masculin dominant ?**

Je pense qu'il y a vraiment une question de génération. Je pense que si tu étais végétarien il y a 50 ans oui, tu pourrais avoir cette distinction/détachement de la masculinité dominante. Mais aujourd'hui moins, être végétarien c'est beaucoup moins marginal.

Et puis personnellement, je suis devenu végétarien pour des raisons purement écologiques. Je ne l'ai pas fait pour me distinguer du modèle masculin dominant. Mais maintenant je m'en rend compte et ça me fait quand même sourire. Mais ça n'a pas été une de mes causes ou motivations à mon végétarisme.

**Es-tu familier avec les thèses écoféministes ? Penses-tu que le régime végétarien puisse être un outil de lutte à la fois pour l'égalité des sexes et la cause animale ?**

Personnellement, toute la réflexion générée de mon alimentation m'est venue après **donc elle ne peut pas être une cause de mon végétarisme. Ce qui est certain c'est que ces deux sujets là ont un même lien : ils refusent un ordre établi par on ne sait qui, ils contestent le "c'est comme ça"**. La consommation de viande n'est pas remise en question, tout comme la question des inégalités de genre ne l'était pas il n'y a pas si

longtemps. Dans les deux cas c'est à un moment des gens qui se disent "ok on va lever la tête, il faut comprendre et changer les choses".

### **Ton rapport à la virilité ?**

Alors c'est pas du tout important pour moi, on ne m'a jamais inculqué une vision viriliste. Bon la virilité pour moi est plutôt physique, elle est associée à la masse musculaire. On voit bien ce que c'est mais on a du mal à la définir je pense.

### **Se tourner vers le végéta\*isme est-il un moyen de lutter contre les stéréotypes de genre ?**

Bah je pense qu'il y a des liens entre alimentation et genre, mais **ce n'est pas un raisonnement que j'applique au quotidien dans mon alimentation**. C'est vrai qu'il y a l'idée et le cliché qui veut que quand tu manges de la viande tu es plus fort que si tu n'en manges pas. Il y a un vrai stéréotypes de genre : **manger de la viande c'est pour être fort, et être fort c'est masculin**.

### **Peut-on déviriliser la viande rouge comme Sandrine Rousseau propose de déviriliser le barbecue ?**

Oui alors ce ne sera pas une mince affaire. On en revient à ce qu'on disait tout à l'heure. On aura beau mettre en place plein de choses, des nouvelles publicités, ça n'aura des résultats positifs que sur les nouvelles générations. Et le travail sera en vain sur les précédentes générations parce qu'elles ont grandi avec des messages différents lancés par le marketing alimentaire. **C'est possible de déviriliser la viande rouge, mais sur un temps long, car ça se fera sur des renouvellements de conscience**.

### **Est-ce que ça se fera par le renoncement à sa consommation, en devenant végété ?**

Ouais je pense, sans tomber dans les leçons de morale. C'est certain qu'il y aura de plus en plus de végétariens, donc les regards vont naturellement changer. De plus en plus d'hommes seront végétariens, tu grandiras avec des mecs qui sont détachés de la viande et donc l'association viande-virilité s'effacera progressivement. En tout cas j'ose espérer.

## **Annexe 7 - Retranscription de l'entretien avec Hugo, omnivore, ancien végétarien.**

### **Ton régime alimentaire ?**

Je suis omnivore, je n'ai pas de restriction alimentaire, si ce n'est que ma copine est végété donc quand on mange ensemble je ne mange pas de viande. Je dirai pas que je suis flexitarien, mais je n'ai pas du tout une consommation excessive de viande. Je peux m'en passer. J'ai été végétarien pendant 6 mois. Mais en fait je prends quand même du plaisir à manger de la viande. Et puis c'est plus contraignant d'être végété. Quand tu vas dans des restaurants il n'y pas trop d'alternatives végétariennes, ou alors pendant les repas de famille on mange souvent de la viande. Donc voilà, je n'ai pas forcément envie de redevenir végété. Et puis je continue d'en manger parce que la viande c'est quand même des apports protéiques très très forts et accessibles.

### **Quel type de viande consommes-tu le plus ?**

Je mange surtout de la viande maigre donc blanche. **La viande rouge c'est plutôt en famille, c'est quand même un repas qui sort de l'ordinaire.** C'est un peu comme le rôti du dimanche.

### **Pour quelles raisons (re)deviendrais-tu végétarien ?**

D'abord pour des raisons écologiques. Pour avoir fait des recherches et pour m'être sensibilisé à la question environnementale, je sais que nos façons de produire et de consommer des produits carnés sont déplorables. Donc oui, je deviendrais végétarien d'abord pour des raisons écologiques.

Aussi, j'ai remarqué que dans ma pratique sportive, en course à pieds, je courais mieux quand je n'avais pas mangé de viande avant. Donc la performance sportive pourrait être une de mes motivations. Mais c'est un petit paradoxe que j'ai en moi, j'aime la viande, je dis qu'elle est importante à ma pratique du sport, et en même temps je remarque que je suis plus performant quand je ne mange pas de viande.

**Mais je pense qu'il faut faire la différence entre la construction d'un physique, et la performance sportive.** Les deux sont différents, quand on construit un physique, si on veut développer sa masse musculaire, manger de la viande aidera rapidement. Mais quand

on réfléchit en fonction de la performance physique et sportive, tu te bases sur des ressentis. Comment ton corps se sent quand tu fais du sport, comment il récupère après.

### **A quoi peux-tu associer la viande rouge (sa consommation et sa représentation)?**

C'est une consommation rare, à part le steak haché qui est de la viande rouge, c'est un mets qui relève de l'exception. Je trouve que c'est quelque chose que l'on trouve beaucoup dans les fast food, avec leurs burgers à la viande de bœuf. **Donc je dirai que la viande rouge est associée aux fast foods. Je trouve qu'elle nous renvoie aussi à quelque chose d'estival, et à des moments de convivialité comme le barbecue**, sur lequel on ne grille que de la viande rouge.

### **Si la viande rouge représente des moments de convivialité, les hommes végé sont-ils alors exclus ou mis de côté ?**

Non je ne pense pas. Je suis parti en vacances avec des amis végétariens cet été, et juste on a trouvé un juste milieu. Je me suis adapté et c'est normal. Il faut juste être volontaire, y mettre du sien, et changer ses habitudes alimentaires. C'est jamais agréable de changer ce qu'on connaît et ce à quoi on est habitué, tu as l'impression que retirer certains aliments de tes plats c'est la fin du monde, mais il y a une grosse part de volonté dans l'adaptation. Et puis tu apprends à t'habituer aux changements aussi. **Ce qui est peut-être compliqué dans le fait de s'adapter à des régimes végétariens c'est peut-être le sentiment d'être perdu au début, de ne pas savoir comment remplacer la viande.** En fait, il faut juste changer ses aliments de base, en remplaçant la viande par des légumineuses par exemple, et après tu déclines cette base en plein de plats différents. La difficulté est là, c'est d'essayer de trouver une base alimentaire, une cuisine simple accessible et que tu puisses apprécier.

### **Comment, et par quoi, tu justifies ta consommation de viande ?**

Je consomme de la viande pour deux vraies raisons. D'abord parce que j'aime ça, honnêtement. Mais aussi pour des raisons sportives. Je fais beaucoup de sport et je sais que dans la viande je peux trouver facilement ce dont j'ai besoin.

### **Le genre et l'alimentation, quels liens selon toi ?**

J'ai juste à regarder mon schéma familial. **L'alimentation c'était le pré carré de ma mère. Mon père ne faisait jamais rien, sauf le barbecue l'été et la bûche de Noël en**

**hiver.** C'est un véritable schéma de domination, dont je me suis rendu compte en entrant en études supérieures. **Je me suis rendu compte que mon père préparait les plats symboliques, et on l'applaudissait ou le félicitait. Il était tout le temps valorisé quand il cuisinait.** Mais alors personne ne disait rien à ma mère qui cuisinait tous les jours pour tout le monde. **L'alimentation n'échappe vraiment pas aux inégalités de genre, à la logique de domination masculine.** Mon père avait attrait à tout ce qui relevait de l'exceptionnel et ma mère était restreinte à l'ordinaire, aux corvées. Tout ce qui était valorisé, c'était pour mon père. C'est quand même un schéma pas très sain... Donc oui, les liens entre alimentation et genre existent vraiment et personnellement je vois bien la domination masculine.

### **Existe-t-il une façon de manger dite masculine ou féminine ?**

J'ai remarqué que ma copine, après un repas lourd, avait plus de mal à digérer que moi. Et en faisant quelques recherches j'ai appris que les corps masculins ont une plus grande facilité à digérer même des aliments lourds ou ultra transformés. **Du coup je dirai que les hommes ont tendance à avoir des régimes plus délétères pour leur santé, parce que leurs corps digèrent mieux.** Je le vois aussi en famille, pendant les repas copieux et lourds, moi et mon petit frère on aura aucun scrupule à se resservir, alors que ma mère aura plus de mal.

**Aussi, pour moi, il y a vraiment un côté viriliste à la viande.** Quand j'étais à fond dans la muscu au lycée, je parlais avec d'autres hommes qui faisaient beaucoup de sport, et j'ai compris en discutant que la pierre angulaire de leur alimentation et de leur forme physique c'était la viande. Si tu l'enlèves c'est pas possible d'avoir leurs corps. La viande c'est vraiment l'aliment magique qui te permettra de progresser rapidement, d'obtenir un physique viril et corpulent. Un autre point, c'est vrai que l'image de la viande rouge dans les repas de famille est toujours découpée et servie par l'homme. Prends le poulet du dimanche, c'est l'homme qui le découpe. Pareil pour le gigot, la découpe c'est l'apanage de l'homme. Alors je ne sais pas pourquoi, mais ça prouve bien qu'il y a un lien entre les hommes et la viande rouge.

**Les femmes passent plus de temps en cuisine, à elles leur incombent les charges alimentaires. Alors pourquoi retrouve-t-on toujours les hommes autour du barbecue**

2

**Je pense que c'est la symbolique du feu qui appelle le mâle. Ce côté symbolique du feu, c'est de la cuisine mais pas trop, à laquelle on mixe le côté bricolage avec le bois et les flammes, qui est censé être chasse-gardée masculine.** C'est marrant parce que c'est une cuisine ultra simple. Moi mon père s'occupait du barbecue mais pas de tout le processus, c'est pas lui qui s'occupe d'aller acheter la viande et les merguez, ni même le charbon. Par contre une fois que tout était prêt il jetait tout sur le feu.

### **Déviriliser le barbecue, déviriliser la viande rouge ?**

Pour moi il faut, c'est indispensable. Et in fine, cette dévirilisation de la viande rouge, amènerait à un meilleur équilibre (des sexes) dans les tâches quotidiennes. Pour moi c'est un truc qui se détricote. En dévirilisant le barbecue, tu dévirilises la viande rouge, ce qui fait que les femmes auront peut-être une plus grande place autour de la viande rouge et de sa consommation, de sa préparation, et au bout d'un moment tu fais comprendre que les femmes passent trop temps par rapport aux hommes en cuisine, et tu rééquilibres tout ça progressivement. Mais oui, déviriliser le barbecue et la viande rouge permettra de détricoter le problème de fond.

### **Comment déviriliser la viande rouge ?**

Par exemple, on pourrait utiliser les mêmes schémas de publicité masculin, en les remplaçant par une image féminine. Pour Charal enlevons le coup de fourchette et le slogan guttural. Et inversement pour les publicités ultra féminines, en y insérant l'image masculine.

### **Les biais virilistes du véganisme.**

Alors voir que des hommes véganes puissent être ultra sportifs et ultra musclés, c'est remettre en question le dogme, la domination de la viande rouge. **C'est un peu casser le schéma de la pierre angulaire. Ils contribuent à détruire l'argument de l'indispensabilité de la viande rouge pour être fort et musclé.**

Mais oui ces véganes peuvent représenter un des biais viriliste du véganisme, parce que  **finalement ils sont en quête du physique viril...** En fait il faut interroger la raison pour laquelle ils se lancent dans la recherche de ce physique là, et pourquoi ils se lancent intensément dans le sport.

### **Comment définir le modèle masculin dominant ?**

Je sais pas trop, je pense que le milieu dans lequel je baigne n'a pas le même idéal masculin qu'une autre partie de la société. Je trouve que je suis dans un milieu qui essaie de déconstruire des schémas dominants.

Mike O'Hearn, c'est un culturiste, avec un visage parfait. Sur les réseaux sociaux il est présenté comme "l'homme parfait". Il répond à tous les critères de la masculinité dominante, il répond aux canons de beauté de l'homme parfait. Je pense que les hommes qui ne sont pas à l'aise avec leur virilité et leur masculinité, parce que ce sont des concepts peu étanches, vont avoir tendance à l'alimenter au travers d'une consommation de viande.