

Véganisme, ascèse et changements de régime alimentaire

28 février 2023

Dans un article d'*Études rurales*, le sociologue S. Mouret (Inrae) étudie les transformations de soi impliquées par la végétalisation intégrale de l'alimentation. Il compare un engagement d'inspiration végétarienne, observé en Écosse auprès de la Vegan Society, à celui associé au mouvement animalitaire en France, avec des entretiens avec des sympathisants de L214 et AVF. Il insiste sur le travail moral pratiqué par ces personnes et sur leur ascèse : pour elles, « devenir végane est notamment une manière d'accroître la cohérence et l'exigence de leur engagement pour les animaux ». Leurs parcours comportent bien des sacrifices, notamment dans la sphère des relations sociales (famille, amitiés, travail). Allant de l'aversion à l'indifférence, le dégoût de la viande se construit et requiert un effort de détachement. Inversement, l'appétit pour les nourritures végétales doit être « cultivé », même si certains se cantonnent à une alimentation simplifiée et fonctionnelle. La place du plaisir dans la cuisine semble plus développée dans le cas écossais, tandis que les militants français, centrés sur la dénonciation de la violence envers les animaux, considèrent cette dimension comme secondaire. Enfin, l'auteur met en évidence des compromis et des moments de relâchement (lors de repas avec des amis), ainsi que des renoncements, notamment pour raisons de santé, entraînant « une forme plus radicale de recomposition identitaire ».

Source : [Études rurales](#)