



**PEUT-ON
FAIRE UNE
OMELETTE
• SANS •
CASSER
D'OEUF ?**

SEPT-DEC
2017

**PROTÉINES VÉGÉTALES
VS
PROTÉINES ANIMALES**

**BIABIANY OCÉANE • DELATTRE
ANTONIN • KLOBOUKOFF
EMMA • MILLE FIONA • MARTINS
OPHÉLIE • QUILLVERE
EVE • RABIER CORENTIN • RIF
VINCENT**





INSTRUCTION DE CONTROVERSE:

Peut-on faire une omelette sans casser d'oeufs ?

Protéines animales vs protéines végétales

La végétalisation de l'alimentation remet-elle en cause la place des protéines animales dans l'alimentation en France ?

Parcours de cinquième année "Risques, Sciences, Environnement, Santé" - SCIENCES PO TOULOUSE
Septembre - Décembre 2017

Professeurs encadrants: Valérie PÉAN et Antoine DORÉ

SOMMAIRE

RÉSUMÉ	5
PLAN	6
UNE DISCORDE POUR DES PRUNES ?	7
L'état de lard de la controverse	7
. Un risque protéique limité pour les végétaliens	7
. La délicate question du lait et des régimes végétaux pour nourrissons	7
. Les carences sont-elles surmontables ?	8
Quand les politiques publiques font chou blanc	8
. Les évolutions des politiques publiques de l'alimentation : le végétal, nouvelle norme alimentaire ?	8
. La mise à l'agenda de l'alimentation : nutritionnalisation pour une sanitarisation de l'alimentation ?	8
. Un cadrage politique non conforme aux pratiques effectives des mangeurs ?	9
LES MANGEURS MARCHENT-ILS À LA CAROTTE ?	9
Régimes végétalisés : les français appuient sur le champignon	9
. L'évolution des pratiques alimentaires : anomisation ou communautarisation de l'alimentation ?	10
. Cependant, des pratiques alimentaires justifiées par des débats non tranchés	10
. Les industriels sur la vague de la végétalisation de l'alimentation : le mangeur piégé par les industriels ?	10
Végétal ou animal : la viande défend son steak	10
. La viande : un univers de représentations	11
. La viande : un mythe puissant qui occulte des clivages ?	11
. Les industriels de la viande et des produits laitiers	11
CONCLUSION	12
GLOSSAIRE	15
SIGLES	16
ANNEXES	17

RÉSUMÉ

Aujourd'hui, par rapport à 1992, les français absorbent 8% de protéines d'origine animale de moins en moyenne. En cause ? Les crises sanitaires (vache folle), l'émergence des biocarburants, le souci de la préservation de l'environnement, le respect du bien-être animal, la recherche d'une alimentation plus saine, les nouvelles préoccupations concernant la sécurité alimentaire et les modèles agricoles, la lutte contemporaine contre certaines maladies chroniques (obésité, maladies cardio-vasculaires, hypertension..). Autant de facteurs disparates à considérer dans nos habitudes alimentaires.

Pourtant, les connaissances scientifiques autour de la substitution de protéines végétales aux protéines animales restent peu stabilisées : les conséquences sur la santé ainsi que sur la croissance des enfants sont des questions qui divisent les scientifiques. Malgré tout, loin d'être un phénomène exclusivement conjoncturel, les pouvoirs publics parlent de "transition nutritionnelle" : *en quoi cette dynamique structure-t-elle effectivement les évolutions actuelles et à venir de nos modèles sociétaux ?*

"Nous sommes ce que nous mangeons" disait Hippocrate. Ainsi, manger, bien plus qu'un apport nutritif, est un acte chargé de sens. Envisager la végétalisation de notre alimentation nécessite donc de tenir compte de notre rapport à cette dernière. Cet article vous propose un éclairage à certains facteurs qui influencent cette tendance, en analysant l'évolution mais aussi les résistances au remplacement des protéines animales par les protéines végétales.

PLAN

Le rapport du think tank Terra Nova invitant à la réduction des produits d'origine animale; le soutien du ministre de l'écologie Nicolas HULOT défendant l'idée d'introduire un repas végétarien par semaine dans les cantines scolaires; la déclaration de l'année des légumineuses par la FAO; le rapport de l'OMS déclarant potentiellement cancérigène les viandes rouges; le projet de catégorisation des légumineuses dans les discussions sur le prochain PNNS;... L'alimentation, ou du moins celle discutée par les institutions aussi bien nationales qu'internationales, paraît avoir envahi nos médias.

Pour désigner ce mouvement porté par les politiques nutritionnelles et la science légitime, consistant à accorder plus de place aux produits végétaux dans notre alimentation, la sociologue LAMINE parle de "végétarisation"¹ de l'alimentation. Pour autant, ces recommandations sont-elles le reflet d'une réelle évolution des pratiques des mangeurs ? La "végétarisation" de l'alimentation s'accompagne-t-elle d'une "végétalisation"² (entendue comme le débordement de la controverse à d'autres considérations que celles exclusivement nutritionnelles et sanitaires) ? Les études prospectives menées par le ministère de l'agriculture³ constatent en effet la baisse de la consommation de protéines animales et parlent de "transition nutritionnelle" en cours depuis les années 1980. Pour certains sociologues (FISCHLER, POULAIN, LEPILLER), c'est la crise de la vache folle de 1996 qui est le tournant des évolutions des pratiques alimentaires des français, à tel point qu'on parle d'une ère de la "modernité alimentaire"⁴. L'analyse des données de presse indiquent également un intérêt croissant pour les régimes de type végétarien ou encore pour les légumineuses depuis le milieu des années 1990⁵. Quoiqu'il en soit, le constat est sans appel : 23% des adultes de 15 ans et plus, en France, déclarent avoir limité leur consommation de viande en 2015, et cette réduction s'accompagne d'un report sur d'autres produits d'origine animale (oeufs et fromages) mais aussi sur d'autres sources de protéines d'origine végétale⁶. Toutefois, la tendance est inverse au niveau mondial : tirée vers le haut par les pays émergents, la consommation mondiale moyenne de viande augmente⁷. Le phénomène est donc territorialisé : il se concentre principalement dans les pays occidentaux.

La controverse porte donc sur cette partie des français qui tendent à modifier leurs pratiques alimentaires en reportant les sources de protéines d'origine animale par des protéines végétales. Si les végétaliens ne représentent qu'1% de la population française actuelle, les végétariens quant à eux sont 3% (et 10% de la population envisage de le devenir⁸). Les sources de protéines animales paraissent avoir un sombre avenir devant elle : la protéine animale, en voie d'extinction ? Rien n'est moins sûr. Ainsi, jusqu'où le statut de la protéine animale est-il remis en question par la végétalisation de l'alimentation en France ?

Si la protéine animale est effectivement remise en question par la "végétarisation" de l'alimentation, c'est-à-dire telle que portée par les discours scientifiques et les politiques publiques, elle n'est pour autant pas totalement discréditée : d'un point de vue nutritionnel et sanitaire, rares sont les voix légitimes à défendre un remplacement intégral des protéines animales par les protéines végétales.

Néanmoins, l'alimentation déborde le champ scientifique et politique et leur grille de lecture nutritionnelle et sanitaire. Les voix et représentations profanes (celles des mangeurs), des médias ou encore des industriels mobilisent d'autres registres, certains tendant à soutenir la végétalisation de l'alimentation, d'autres s'élevant contre cette évolution des pratiques alimentaires.

¹ LAMINE C., Les intermittents du bio: Pour une sociologie pragmatique des choix alimentaires émergents, *Natures sociales*, Editions Quae, 2008

² Nous avons décidé de désigner par "végétalisation" les changements alimentaires effectifs tendant à remplacer les produits d'origine animale par des produits d'origine végétale. Voir glossaire

³ Rapport du Ministère de l'Agriculture, *Comportements alimentaires en 2025. Tendances et impacts*, 2016

⁴ POULAIN, *Sociologies de l'alimentation, les mangeurs et l'espace social alimentaire*, PUF, 2002

⁵ cf annexe 1

⁶ cf annexe 3

⁷ http://www.lemonde.fr/planete/article/2015/10/26/les-francais-ont-de-moins-en-moins-d-appetit-pour-la-viande_4797354_3244.html

⁸ SIPOPS A., *Lexique : comprendre la galaxie végétarienne*, Le Monde, avril 2016

et beaucoup plus selon notre sondage auquel ont répondu 443 personnes, du 24 Novembre 2017 au 4 Décembre 2017 - cf annexe 4

Une discordance...pour des prunes ?

La protéine animale discutée par la végétarisation de l'alimentation : la nutritionnalisation de l'alimentation ?

La question de la substituabilité des protéines animales par les protéines végétales pose de nombreuses questions dans le champ scientifique : si certaines connaissances ne sont plus source de discussions sur le plan nutritionnel, d'autres ne sont pas encore stabilisées comme celle des conséquences sanitaires de certaines carences susceptibles de naître de ce remplacement.

Néanmoins, ces questions nutritionnelles ne restent pas enfermées dans des laboratoires de recherche : la controverse nutritionnelle ruisselle dans l'espace des politiques publiques notamment depuis que l'alimentation a été construite comme un enjeu de santé publique.

L'état de lard de la controverse

Entre complémentarité et substitution : une controverse nutritionnelle non stabilisée par les scientifiques

Un risque protéique limité pour les végétaliens

→ Les facteurs limitants des protéines végétales, un argument mis en avant par les sceptiques. Toutefois, varier suffisamment son alimentation en veillant à bien combiner dans la même journée légumineuses et céréales permet d'avoir des protéines complètes. Dans les pays industrialisés, les risques de carences en protéines sont limités car notre alimentation est riche en protéines. Toutefois, les individus ayant des besoins protéiques plus élevés (personnes âgées, sportifs, malades chroniques donc sujets à la protéinolyse) doivent surveiller leurs carences.

→ On tend vers une stabilisation de la controverse en faveur de l'alimentation végétale, pour des raisons sanitaires : les faibles taux en acides aminés essentiels que sont la lysine et la méthionine auraient un effet préventif contre les maladies cardiovasculaires. De plus, les produits végétaux auraient des taux élevés en arginine, glycine, sérine et alanine (acides aminés non essentiels qui permettraient une réduction du cholestérol LDL, des risques d'athérosclérose et de la mortalité par cancer), une forte teneur en fibres (prévenant le cancer du côlon) et seraient faiblement dotés en acides gras saturés⁹.

La délicate question du lait et des régimes végétaux pour nourrissons

→ La remise en question des produits laitiers et du calcium animal. Confusion entre quantité de calcium présente dans un aliment et sa biodisponibilité. L'absorption du calcium végétal serait au moins deux fois supérieure à celle du calcium animal.

→ Femmes enceintes, allaitantes, nourrissons, enfants: une alimentation strictement végétale, encore souvent présentée comme "de la maltraitance"¹⁰, est-elle possible? Les avis divergent : les opposants s'appuient sur la question des carences et de leur irréversibilité; toutefois, les études et rapports récents vont dans le sens d'une ouverture au végétal¹¹.

→ Déplacement de la controverse vers celle des compléments alimentaires.

Les carences sont-elles surmontables ?

→ Les principaux risques de carences pour les végétaliens concernent la vitamine B12, le fer et le calcium. Dans une moindre mesure, on parle également du zinc, de l'iode, des vitamines A et D, ainsi que de l'EPA et du DHA (oméga 3 à chaîne longue présents quasi-exclusivement dans les produits animaux).

⁹ Krajcovicova-Kudlackova M, Babinska K, Valochovicova M, "Health benefits and risks of plant proteins", Research Base of the Slovak Medical University - Institute of Preventive Medicine, Bratislava, *Bratislava Medical Journal*, 2005.

¹⁰ Vocabulaire de Patrick Tounian et d'autres acteurs de la controverse. Également au sens juridique: une députée Italienne a déposé une proposition de loi condamnant les parents imposant une alimentation végétalienne ou tout autre "régime alimentaire déficient en éléments essentiels pour une croissance sain" (peut aller jusqu'à deux ans de prison).

¹¹ "Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets", *The American Journal of Nutrition*, 2009 ; M. Amit, Société canadienne de pédiatrie, "Les régimes végétariens chez les enfants et les adolescents", *Paediatr Health Child*, 2010 ; Lydia El Ayoubi, Ecole Universitaire de Maïeutique Marseille Méditerranée, thèse: "Les conséquences des régimes végétariens et végétaliens pendant la grossesse et la lactation, sur la femme enceinte, le fœtus, le nouveau-né et le nourrisson : A partir d'une revue de la littérature", 2016

→ Ce sont ces carences, et notamment leurs effets sur la santé, qui divisent les scientifiques. Des études démontrant l'absence de liens entre calcium et ostéoporose se multiplient¹², tandis que l'efficacité des compléments alimentaires n'est toujours pas tranchée¹³.

→ Cette question se poserait au niveau de la génétique et dépendrait donc de chaque consommateur : étude de l'Université de Cornell qui démontre l'existence d'un gène végétarien déterminant l'adaptativité de l'individu à une alimentation végétale. Ce gène déterminerait en effet la quantité d'enzymes FADS1 et FADS2, connus pour faciliter la conversion des oméga-3 et oméga-6¹⁴.

Quand les politiques publiques font chou blanc

Les politiques, à l'interface scientifique / profane : une traduction de la controverse nutritionnelle efficace ?

Les évolutions des politiques publiques de l'alimentation : le végétal, nouvelle norme alimentaire ?

→ Le constat est sans appel : la végétalisation de l'alimentation trouve un réel écho dans les politiques publiques. Pour preuve, les recommandations "5 fruits et légumes par jour"¹⁵ d'abord, puis les nouvelles recommandations en vue d'un nouveau PNNS qui instituent de nouvelles catégories d'aliments (tels que les légumineuses et les fruits à coques non salés, principaux substituts aux sources de protéines animales) et prônent un rééquilibrage en faveur des protéines végétales¹⁶. Également, les nouvelles politiques de la PAC¹⁷.

→ Les sources de protéines animales sont ainsi réévaluées par les programmes d'action publique : les recommandations journalières ou hebdomadaires relatives à ces dernières pourraient être diminuées au profit de ces nouvelles catégories d'aliments.

La mise à l'agenda de l'alimentation : nutritionnalisation pour une sanitarisation de l'alimentation ?

→ De nombreux sociologues développent la thèse d'une nutritionnalisation de l'alimentation (POULAIN¹⁸, LEPILLER¹⁹) : depuis les années 1970, ils constatent l'investissement croissant du champ de l'alimentation par les politiques publiques, mettant ainsi au programme les évolutions des connaissances nutritionnelles au profit de la lutte contre certaines maladies en développement (obésité, diabète...).

→ Etant donné l'état de la controverse nutritionnelle, il n'est donc pas étonnant de voir la part croissante donnée aux régimes végétariens dans la littérature grise : cependant, les doutes concernant les carences sur certaines maladies et sur la croissance des nourrissons continuent de peser sur les recommandations publiques (mise en garde contre les régimes de type végétaliens et stigmatisation de certains groupes)²⁰.

Un cadrage politique non conforme aux pratiques effectives des mangeurs ?

→ Ce cadrage nutritionnel et sanitaire tend à faire ombrage à la dimension plaisir de l'alimentation. Pour preuve, l'analyse sémantique des différents documents de littérature grise montre une sur-représentation des registres sémantiques de la nutrition²¹. Or, la proportion de français adoptant des pratiques alimentaires dites "risquées" (consommation de viande et poisson cru)²² augmente : les risques sanitaires et nutritionnels sont-ils des arguments faisant sens dans les systèmes de sens des mangeurs ?

→ POULAIN souligne l'effet de la multiplication des sources d'information comme facteur d'angoisse pour les mangeurs²³. Or, l'action publique alimentaire se décline dans divers documents, parfois contradictoires, à tel

¹² M. J Bolland, W. Leung, V. Tai, S. Bastin, G. D Gamble, A. Grey, I. R Reid, "Calcium intake and risk of fracture: systematic review", Department of Medicine, University of Auckland, Department of Public Health, University of Otago, Department of Radiology, Starship Hospital, Auckland, *BMJ*, 2015 ; Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Baron JA, et al. "Calcium intake and hip fracture risk in men and women: a meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials." *Am J Clin Nutr.* 2007; 86:1780-90

¹³ Entretien avec Béatrice de Reynal, nutritionniste, partageant ses doutes concernant l'efficacité des compléments alimentaires car peu consommés au milieu de bols alimentaires

¹⁴ Krishna Ramanujan, "Eating green could be in your genes", *Cornell Chronicle*, 2016

¹⁵ PNNS 3

¹⁶ PNNS 2017-2021 : Révision des repères nutritionnels pour les adultes, Quoi dans mon assiette, avril 2017,

¹⁷ Plan PAC 2014 - 2020 : protéines végétales pour la France (rapport du Ministère de l'Agriculture), 2014

¹⁸ POULAIN, Sociologie de l'obésité, PUF, 2009

¹⁹ LEPILLER, document de présentation à Dijon sur l'avenir des légumineuses, 2012

²⁰ *La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous*, ANSES, 2012, dans lequel les végétariens ont une rubrique destinées

²¹ cf annexe 2

²² Rapport de l'Anses, Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3), 2017

²³ Cf Annexe 4

point que Terra Nova²⁴ ou encore les états généraux de l'alimentation²⁵ soulignent cette cacophonie informationnelle.

La mise en débat des protéines animales par les protéines végétales est certaine d'un point de vue nutritionnel : controverse scientifique relayée par les pouvoirs publics, cette entrée est cependant insuffisante à la compréhension de la remise en question du statut des protéines animales. Au delà d'un type de rationalité scientifique "légitime", il faut considérer les déterminants multiples des choix des mangeurs : le mangeur ne fait pas un calcul coûts / avantages concernant les protéines végétales / animales sur sa santé. "L'homme mange avant tout des symboles" (TREMOLIERES, 1968). Dès lors, quelles symboliques la controverse nutritionnelle pourraient-elles ébranler ?

Les mangeurs marchent-ils à la carotte ?

Les choix des mangeurs sont-ils uniquement motivés par la nutrition ?

Quant à la sphère scientifique et sa traduction politique, il faut tendre vers un rééquilibrage des apports en protéines : une partie des protéines animales doivent être abandonnées au profit de protéines végétales. Cependant, l'homme mangeant avant tout des aliments et non des nutriments, ce ne sont pas les diverses sources de protéines qui sont rééquilibrées mais bien plutôt certains groupes d'aliments : la réduction de la consommation des produits d'origine animale n'est pas uniforme et si la consommation de viande rouge diminue, la consommation de viande blanche augmente²⁶. Ce n'est donc pas tant le statut de la protéine animale qui est remis en question, mais bien plutôt certaines catégories d'aliments.

Cet aspect nous permet ainsi de comprendre comment la controverse nutritionnelle sur les sources de protéines a du mal à s'incarner dans les pratiques effectives des mangeurs français qui mixent de multiples systèmes de sens. De ce fait, la nutrition et la santé ne sont peut-être pas les clés de lecture principales de l'alimentation. De plus, ces mises en débat et à l'agenda attaquent une catégorie d'aliments particulière qui a ses défenseurs : la mise en danger de la viande, et notamment de la viande rouge, par d'autres catégories alimentaires, soulève de nouveaux débats.

Régimes végétalisés : les français appuient sur le champignon

Les leviers de la végétalisation de l'alimentation : différents argumentaires mobilisés par les mangeurs

L'évolution des pratiques alimentaires : anomisation ou communautarisation de l'alimentation ?

→ Un des courants de la sociologie mise sur la théorie d'une anomisation de l'alimentation (FISCHLER²⁷). Cependant, la végétalisation de l'alimentation mobilise des arguments bien plus divers que la grille de lecture nutritionnelle et sanitaire²⁸ : environnement, bien-être animal, économies budgétaires...

→ L'individualisation de l'alimentation (POULAIN²⁹) ? Le fleurissement de catégories désignant les régimes végétalisés³⁰ ainsi que les clivages dénoncés entre ces catégories pourraient être le signe d'une communautarisation de l'alimentation³¹ : lors d'une observation participante³², nous avons observé une véritable construction de la revendication de l'appartenance à certains types de mangeurs.

Cependant, des pratiques alimentaires justifiées par des débats non tranchés

→ Les argumentaires mobilisés par les adeptes de régimes végétalisés ont mis sur la table des débats qui s'inscrivent en périphérie de la controverse nutritionnelle tels que ceux touchant à l'environnement (la

²⁴ La viande au menu de la transition alimentaire : enjeux et opportunités d'une alimentation moins carnée, Terra Nova, novembre 2017

²⁵ Etats généraux de l'alimentation, novembre 2017

²⁶ 16 fiches pour mieux appréhender les comportements alimentaires de 2025, Alim'agri, 2017

²⁷ FISCHLER, *Gastro-nomie et gastro-anomie*, Communications, 1979

²⁸ réponses au sondage auquel ont répondu 443 personnes, du 24 Novembre 2017 au 4 Décembre 2017- cf annexe 4

²⁹ Cf annexe 4

³⁰ Cf annexe 3

³¹ données issues d'un entretien mené avec Mr MUCHNIK, anthropologue de l'alimentation

³² observation participante de trois heures réalisée en Novembre 2017 avec trois jeunes adultes toulousains

production de produits d'origine animale est-elle plus ou moins nocive que la production de protéines végétales³³?), à l'histoire (la "culture de la viande" est-elle historiquement valide³⁴?), ou encore au bien-être animal (sensibiliser sur les questions animales permettrait-il d'augmenter le nombre de régimes végétalisés³⁵ ? face aux théories de l'alimentation sarcophage³⁶?)

→ Malgré ces questions qui divisent, les résultats de notre enquête montrent que ce qui paraît important c'est la quête de sens : registre de la "cohérence" et d'une certaine forme de "croyance" lors du focus groupe³⁷; études de la sociologie de l'alimentation sur la recherche de nouvelles formes de régulations (POULAIN)

Les industriels sur la vague de la végétalisation de l'alimentation : le mangeur piégé ?

→ Ces quêtes de sens par les mangeurs font le bonheur de certains industriels. Ainsi, la végétalisation de l'alimentation trouve également écho dans les stratégies marketing de certains industriels (exemple du rapport de Bonduelle de 2016, "Les protéines pour nourrir le monde³⁸", selon lequel il faut encourager la production de légumineuses pour des raisons environnementales et nutritionnelles)

→ A tel point que l'on peut se demander qui de l'oeuf ou la poule : est-ce la demande de végétalisation qui produit l'offre ou l'offre qui impulse la demande ? Théories de Muriel G.³⁹ : selon elle, les choix effectués par les consommateurs sont dictés par des intérêts économiques portés par les industriels. A relativiser toutefois : pour preuve, faible place des lobbies du végétal qui luttent pour se faire entendre (GEPV n'était pas invité aux états généraux de l'alimentation⁴⁰)

Végétal ou animal : la viande défend son steak

Les limites à une substitution végétale complète : le poids des produits carnés et laitiers en France

La viande : un univers de représentations

→ Présente ou absente du régime alimentaire, la viande n'est jamais un élément neutre. Elle tient une place centrale dans l'univers symbolique de l'alimentation⁴¹. Même en cas d'absence il s'agira d'explicitier ce refus et donc de reconnaître les significations qu'elle porte.

→ Le sang est au centre de ce système de représentations. Sa mise à distance évoque la « difficile médiation entre la réalité « crue » du morceau et le désir inconscient d'angélisme de nos appétits⁴² ». En France : la viande est vue par son utilité culinaire avec la dialectique masculin/féminin (opposition blanc/rouge...noir). La distinction nature/culture est peu marquée, contrairement aux espagnols et allemands⁴³. La viande garde donc, même sémantiquement, une place centrale dans les représentations.

La viande : un mythe puissant qui occulte des clivages ?

→ La viande bénéficie de représentations puissantes qui limitent l'implantation de nouvelles pratiques alimentaires : souvent associée à la gastronomie, au plaisir et à la tradition française⁴⁴, ou encore indispensable à l'équilibre alimentaire⁴⁵ elle est un marqueur identitaire fort. Souvent dépossédée de sa diversité.

→ En effet, la viande marque des lignes de fractures culinaires (viande blanche / viande rouge), spirituelles (protestants / catholiques), spatiales (urbain / rural), culturelles (nature / culture), genrées (homme / femme) ou économiques (bourgeoisie / classe populaire), dans la société.

³³ *Fausse viande ou vrai élevage*, INRA, 2017

³⁴ *La viande au menu de la transition alimentaire : enjeux et opportunités d'une alimentation moins carnée*, Terra Nova, novembre 2017

³⁵ Agrobiosciences, *Sésame numéro 2*, novembre 2017

³⁶ FISCHLER, *Gastro-nomie et gastro-anomie*, Communications, 1979

³⁷ données issues de l'observation participante de trois heures réalisée en Novembre 2017 avec trois jeunes adultes toulousains, durant lequel le vocabulaire utilisé était assez évocateur : « veut prêcher la bonne parole », une participante surnommée « la prophète » par sa capacité à convertir ses connaissances.

³⁸ Rapport de la Fondation Louis Bonduelle, *Protéines végétales : répondre aux enjeux globaux*, 2015

³⁹ entretien mené avec Mme K., nutritionniste

⁴⁰ *Lettre ouverte au Président de la République sur l'absence de protéines végétales aux états généraux de l'alimentation*, GEPV, 2017

⁴¹ MECHIN, *La symbolique de la viande*, Le mangeur et l'animal. Mutations de l'élevage et de la consommation, 1997, sous la direction de PAILLAT

⁴² *ibidem*

⁴³ FARGE & MORETTI, *L'imaginaire culinaire en allemand, espagnol et français : le rapport à la viande*, ESSACHESS - Journal for Communication Studies 8, 2015

⁴⁴ données issues du sondage auquel ont répondu 443 personnes, du 24 Novembre 2017 au 4 Décembre 2017 ; cf annexe 6

⁴⁵ Etude SOFRES de 2003 : Le baromètre sur l'image de la viande montre que la viande a été confortée dans son image d'aliment central. En 1993, 59% des Français considéraient que la viande de boeuf était indispensable à l'équilibre alimentaire contre 62% en 2003 > pas d'étude depuis

Les industriels de la viande et des produits laitiers : un lobby puissant

→ Les industriels de la viande et des produits laitiers se sont adaptés aux différents arguments mobilisés par les tenants de régimes végétalisés : leur communication couvre à la fois l'économie, l'environnement, la santé, le bien être animal, la sécurité alimentaire...

→ Ils prennent part aux discussions autour des programmes de santé publique⁴⁶ et se prononcent contre les potentielles nouvelles recommandations du PNNS⁴⁷ (communiqué de presse qui trouve écho dans une presse variée). A tel point que Greenpeace accuse les lobbies de la viande d'interférer dans les discussions pour les menus dans les cantines⁴⁸.

Les aliments substitutions à la viande souffrent eux-même de difficultés d'implantation

→ Les légumineuses souffrent de représentations classistes à leur désavantage ("la viande du pauvre"⁴⁹), du poids historico-économiques de leur production⁵⁰, des difficultés de cuisine et du nécessaire (ré)apprentissage de leur utilisation⁵¹. De plus, les nouveaux produits protéinés (le faux-mage, le faux-gras, les saucisses végétales, ou encore les viandes in-vitro...) ont-ils un réel marché ? Des produits récents et un nécessaire travail de prospective.

→ La cristallisation de ces débats dans les cantines scolaires : les difficultés de l'implantation de ces nouveaux régimes se lit dans les débats autour de la restauration collective, malgré un soutien récent des politiques (HULOT) face à ce nouveau défi (posé par Terra Nova). Une végétalisation durable de l'alimentation passe-t-elle par une prise de conscience des jeunes générations ?

La controverse scientifique autour de la substitution des protéines animales par les protéines végétales est certaine : elle est d'abord nutritionnelle, certes, mais toujours secondée par des considérations sanitaires. En effet, face au développement de l'Etat sanitaire étudié par Frédéric PIERRU notamment, il apparaît cohérent de voir le secteur de l'alimentation investi de ces discours nutritionnels et sanitaires. Cependant, lorsque cette controverse nutritionnelle s'incarne dans des aliments, d'autres enjeux émergent : les questions environnementales, anthropologiques, philosophiques et éthiques paraissent alors avoir toute leur place dans les choix alimentaires effectués par les mangeurs.

Les protéines animales sont en effet remises en question par la *végétarisation* de l'alimentation : les champs scientifique et politique réévaluent le partage des sources de protéines. Le statut des protéines animales est également questionné par la *végétalisation* de l'alimentation, c'est-à-dire par tous les autres registres argumentatifs mobilisés par les mangeurs : l'alimentation devient un nouvel enjeu identitaire, potentiellement structuré autour de l'arbitrage entre produits d'origine animale ou végétale.

Cette lecture de la controverse pourrait permettre d'éclairer l'actualité sur l'étiquetage des produits alimentaires de façon différente : ainsi, si les mangeurs ne font pas le choix de leur alimentation qu'en fonction de qualité nutritionnelle des produits achetés, on peut facilement questionner l'efficacité du nutri-score (censé faciliter le choix des consommateurs, en fonction de la qualité nutritionnelle des produits). Un choix réellement facilité par l'ajout d'informations supplémentaires ?

⁴⁶ à la table du PNNS 3, 7 des rédacteurs entretiennent des lieux plus ou moins directs avec les industriels de la viande et des produits laitiers

⁴⁷ FICT, *La vie n'est pas une équation*, janvier 2017

⁴⁸ Rapport de Greenpeace, *Viande et produits laitiers : l'Etat laisserait-il les lobbies contrôler l'assiette de nos enfants ?*, 2017

⁴⁹ données issues d'entretiens menées avec LEPILLER (sociologue)

⁵⁰ MAGRINI and Al, *Why are grain-legumes rarely present in cropping systems despite their environmental and nutritional benefits? Analyzing lock-in in the French agrifood system*, Ecological Economics, 2016

⁵¹ données issues d'entretiens menées avec MUCHNIK (anthropologue) et LEPILLER (sociologue)

BIBLIOGRAPHIE



OUVRAGES

BOLLAND, LEUNG, TAI, BASTIN, GAMBLE, GREY, *Calcium intake and risk of fracture: systematic review*, Department of Medicine, University of Auckland, Department of Public Health, University of Otago, Department of Radiology, Starship Hospital, Auckland, BMJ, 2015

EL AYOUBI, *Les conséquences des régimes végétariens et végétaliens pendant la grossesse et la lactation, sur la femme enceinte, le fœtus, le nouveau-né et le nourrisson : A partir d'une revue de la littérature* Ecole Universitaire de Maïeutique Marseille Méditerranée, thèse, 2016

FARGE & MORETTI, *L'imaginaire culinaire en allemand, espagnol et français : le rapport à la viande*, ESSACHESS - Journal for Communication Studies 8, 2015

FISCHLER, *Gastro-nomie et gastro-anomie*, Communications, 1979

KRAJCOVICOVA-KUDLACKOVA, BABINSKA, VALOCHOVICOVA, *Health benefits and risks of plant proteins*, Research Base of the Slovak Medical University - Institute of Preventive Medicine, 2005.

LAMINE, *Les intermittents du bio: Pour une sociologie pragmatique des choix alimentaires émergents*, Natures sociales, Editions Quae, 2008

MAGRINI and Al, *Why are grain-legumes rarely present in cropping systems despite their environmental and nutritional benefits? Analyzing lock-in in the French agrifood system*, Ecological Economics, 2016

MECHIN, "La symbolique de la viande", *Le mangeur et l'animal. Mutations de l'élevage et de la consommation*, Autrement, 1997

POULAIN, *Sociologies de l'alimentation, les mangeurs et l'espace social alimentaire*, PUF, 2002

POULAIN, *Sociologie de l'obésité*, PUF, 2009



RAPPORTS ET LITTÉRATURE GRISE

Rapport de l'Anses, *Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3)*, 2017
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0234Ra.pdf>

Rapport de la Fondation Louis Bonduelle, *Protéines végétales : répondre aux enjeux globaux*, 2015
http://www.fondation-louisbonduelle.org/wp-content/uploads/2016/10/dossier_scientifique_proteines_vegetales_repondre_enjeux_globaux_2015_fondation_louis_bonduelle.pdf#axzz3slnf3djg

Rapport de Greenpeace, *Viande et produits laitiers : l'Etat laisserait-il les lobbies contrôler l'assiette de nos enfants ?*, 2017
https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2017/12/rapport_greenpeace_viande_et_produits_laitiers_a_la_cantine-1.pdf

Rapport du Ministère de l'Agriculture, *Comportements alimentaires en 2025. Tendances et impacts*, 2016
<http://agriculture.gouv.fr/16-fiches-pour-mieux-apprehender-les-comportements-alimentaires-de-2025>

Rapport du Programme National Nutrition Santé (PNNS), *La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous*, 2012
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf>

Rapport du Ministère de l'Agriculture, *Plan Pac 2014 - 2020, protéines végétales pour la France*, 2014
<http://agriculture.gouv.fr/le-plan-proteines-vegetales-pour-la-france-2014-2020>



INTERNET : SITES WEB

16 fiches pour mieux appréhender les comportements alimentaires de 2025, Alim'agri, 2017

<http://agriculture.gouv.fr/16-fiches-pour-mieux-apprehender-les-comportements-alimentaires-de-2025>

Fausse viande ou vrai élevage, INRA, 2017

<http://www.inra.fr/Chercheurs-etudiants/Systemes-agricoles/Tous-les-dossiers/Fausse-viande-ou-vrai-elevage>

La viande au menu de la transition alimentaire : enjeux et opportunités d'une alimentation moins carnée, Terra Nova, novembre 2017

<http://tnova.fr/rapports/la-viande-au-menu-de-la-transition-alimentaire-enjeux-et-opportunites-d-une-alimentation-moins-carnee>

Lettre ouverte au Président de la République sur l'absence de protéines végétales aux états généraux de l'alimentation, GEPV, 2017

http://www.gepv.asso.fr/fichiers/20170807163043_17_07_31_GEPV_lettre_ouverte_Etats_generaux_alimentation_.pdf

PNNS 2017-2021 : Révision des repères nutritionnels pour les adultes, Quoi dans mon assiette, avril 2017

<https://quoidansmonassiette.fr/pnns-2017-2021-revision-des-reperes-nutritionnels-pour-les-adultes/>



ARTICLES DE PRESSE, REVUES

Agrobiosciences, Sésame numéro 2, novembre 2017

AMIT, Société canadienne de pédiatrie, *Les régimes végétariens chez les enfants et les adolescents*, Paediatr Health Child, 2010

FICT, *La vie n'est pas une équation*, janvier 2017

<http://www.fict.fr/2017/01/24/communiqu-e-de-presse-fict-vie-nest-equation/>

SIPOPS, *Lexique : comprendre la galaxie végétarienne*, Le Monde, avril 2016

http://www.lemonde.fr/planete/article/2016/04/07/lexique-comprendre-la-galaxie-vegetarienne_4898161_3244.html

Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets, The American Journal of Nutrition, 2009

RAMANUJAN, *Eating green could be in your genes*, Cornell Chronicle, 2016

GLOSSAIRE

Anomisation de l'alimentation (ou gastro-anomie): Thèse développée par le sociologue Claude FISCHLER. Il affirme que la gastro-anomie serait un phénomène résultant de la modernité alimentaire. Elle se caractérise par la surabondance alimentaire, la baisse des contrôles sociaux (déstructuration des repas, déritualisation, désocialisation...) et une multiplication des discours alimentaires ainsi que leurs dimensions contradictoires.

Biodisponibilité: Désigne la part du nutriment ou du principe actif qui est véritablement absorbé par l'organisme.

ALA-EPA-DHA : l'ALA (acide alpha-linolénique), l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (docosahexaénoïque) sont les trois types d'acides gras oméga-3 essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Flexitarisme : Régime alimentaire qui consiste à manger de la viande et du poisson de façon occasionnelle. Le flexitarisme est parfois appelé "régime semi-végétarien" ou "régime végétarien flexible".

Modernité alimentaire: Modèle défini par le sociologue Jean-Pierre POULAIN pour désigner le mode alimentaire français post-moderne. Il se caractérise par une simplification de la structure des repas, une alimentation en dehors de ces derniers (grignotage), une géographie toute particulière des consommations alimentaires et un profil de journée alimentaire.

Nutritionnalisation: Désigne un processus d'extension d'une forme de rationalité du choix alimentaire fondée sur les sciences nutritionnelles et orientée vers un objectif de santé (POULAIN, 2009; LEPILLER 2012).

Protéine : Selon le Larousse, "macromolécule constituée par l'association d'acides aminés unis entre eux par une liaison peptidique". Les protéines peuvent être d'origine animale ou végétale. Elles jouent un rôle important dans l'entretien des tissus du corps et dans le métabolisme.

Végétarisme: Régime alimentaire qui exclut la chair animale (viande et poisson). Parfois appelé régime lacto-ovo végétarien, il admet des produits d'origine animale tel que les oeufs et les produits laitiers (contrairement au régime végétalien).

Végétalisme: Régime alimentaire qui exclut les produits d'origine animale : viande, poisson, mais aussi oeufs et produits laitiers. Il est parfois appelé régime végétarien stricte.

Végétarisation: Mouvement porté par les politiques nutritionnelles et la légitimité scientifique, consistant à accorder plus de place aux produits végétaux dans notre alimentation (LAMINE; 2008)

Végétalisation: En général, c'est l'accroissement de la part de produits d'origine végétale dans l'alimentation. Dans notre plan, nous avons considéré que la végétalisation comme le débordement de la controverse à d'autres considérations que celles exclusivement nutritionnelles et sanitaires, en opposition à la végétarisation (définition de LAMINE).

Transition nutritionnelle: Désigne une évolution dans le comportement alimentaire d'une société. Selon un rapport du Ministère de l'Agriculture intitulé "*Comportements alimentaires en 2025. Tendances et impacts, 2016*", elle se traduit en France par une diminution de la consommation de viande, de lait et de produits de la mer au profit d'une hausse de la consommation d'oeufs et de fromages ainsi que de protéines végétales.

SIGLES :

GEPV: Groupe d'Études et de Promotion des protéines végétales

FAO: Food and Agriculture Organization of the United Nations

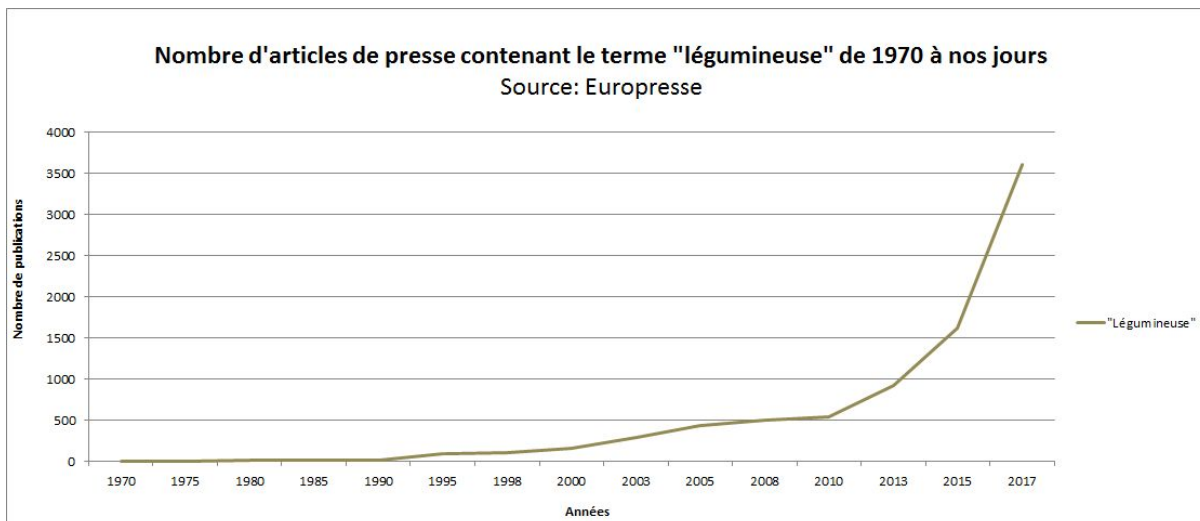
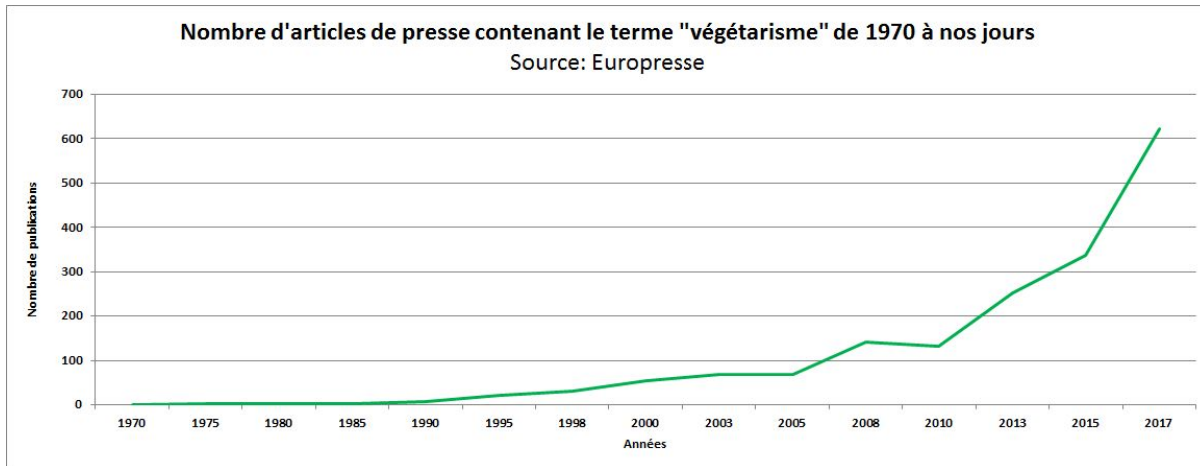
OMS: Organisation Mondiale de la Santé

PAC: Politique Agricole Commune

PNNS: Plan National Nutrition Santé

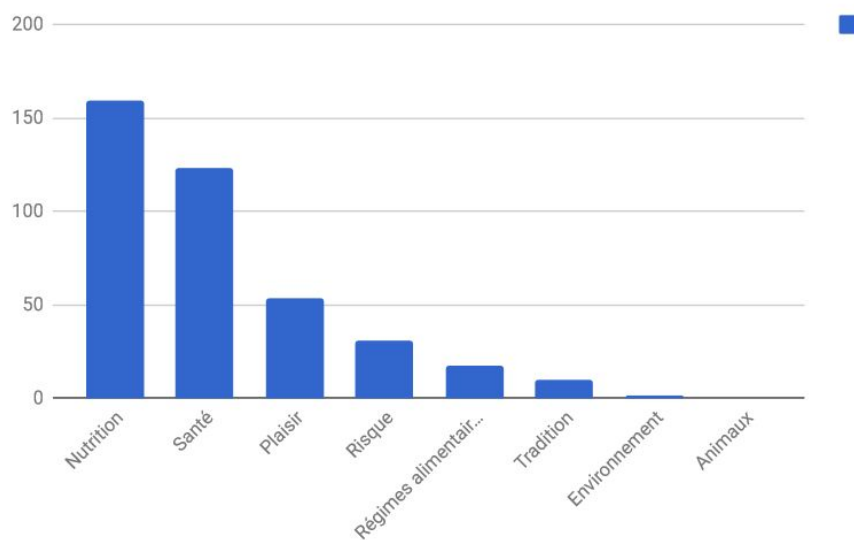
ANNEXES

ANNEXE 1:

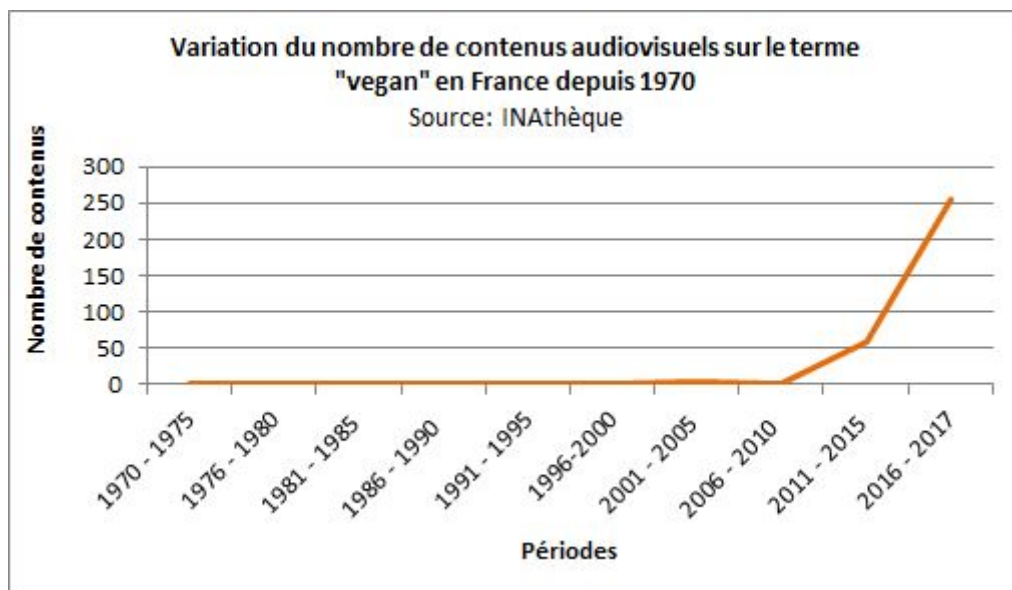
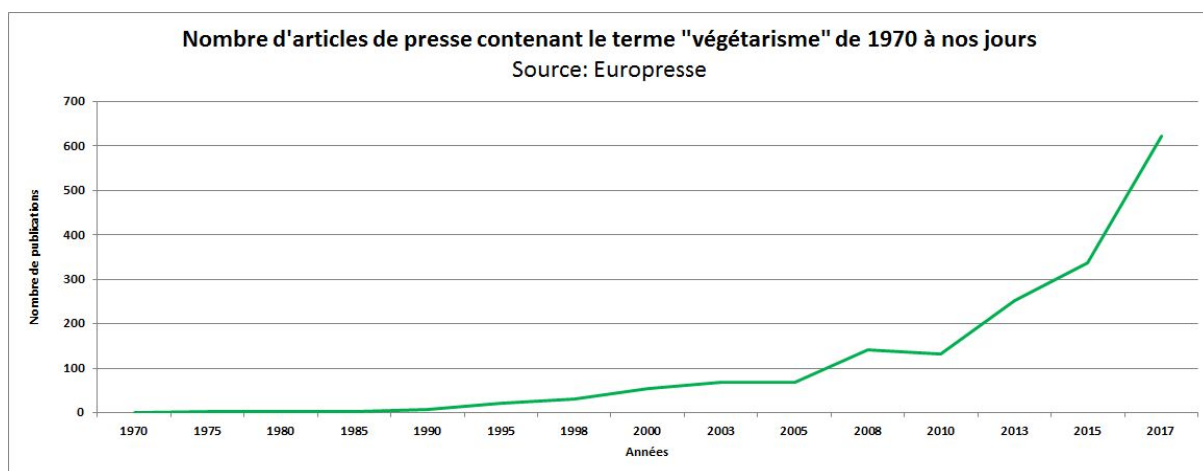
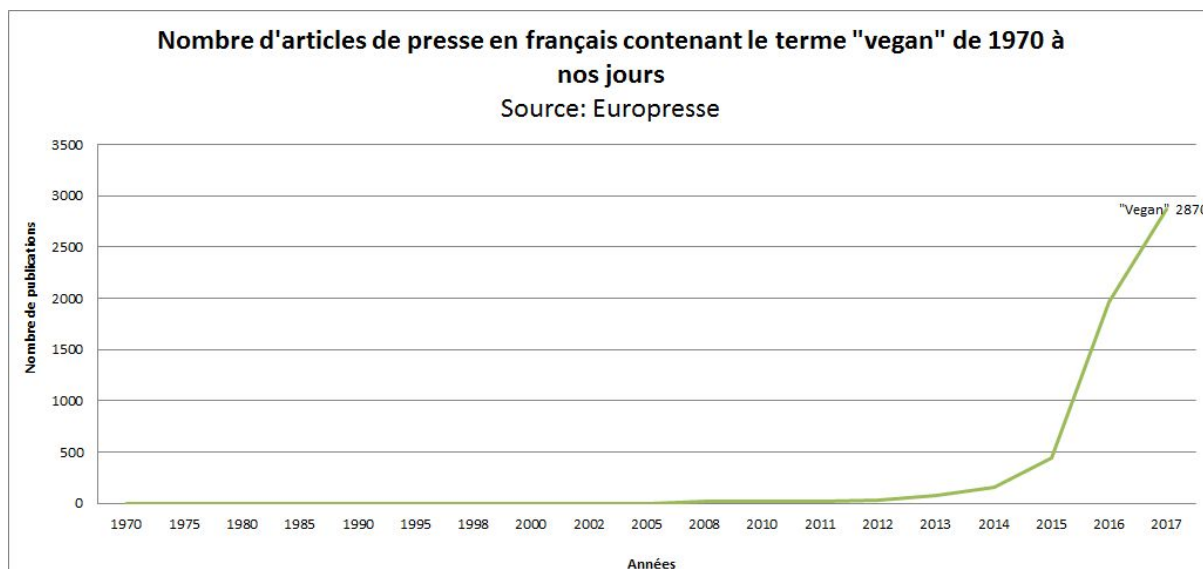


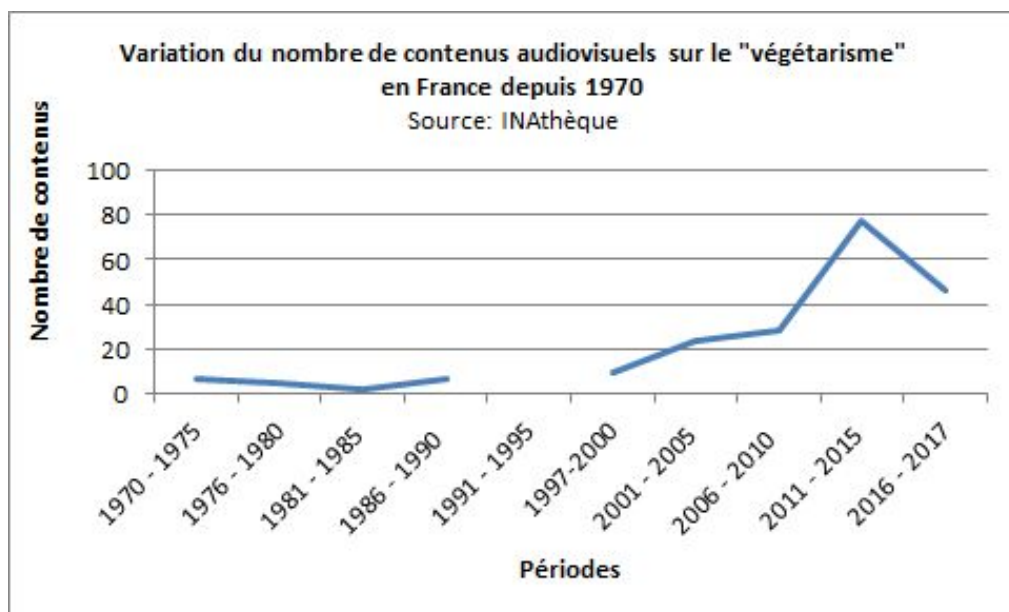
ANNEXE 2:

Nombre d'occurrence de mots associés à des registres sémantiques variés dans le livrable "le guide alimentaire pour tous" (PNNS3)



ANNEXE 3:



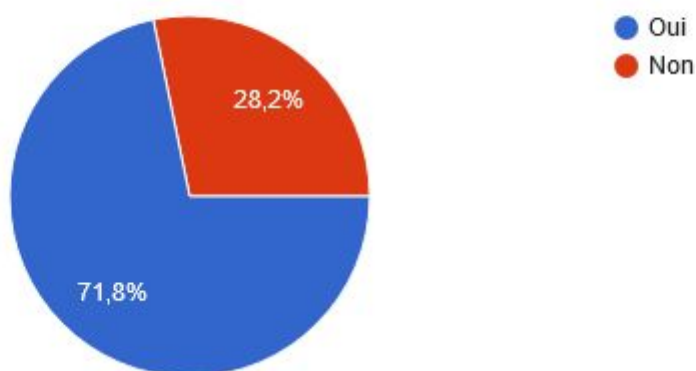


ANNEXE 4:

Données issues du sondage auquel ont répondu 443 personnes, du 24 Novembre 2017 au 4 Décembre 2017

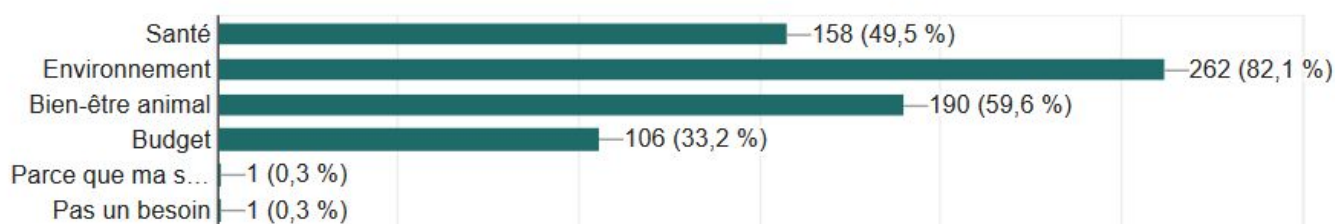
Cherches-tu à réduire ta consommation de viande ?

432 réponses



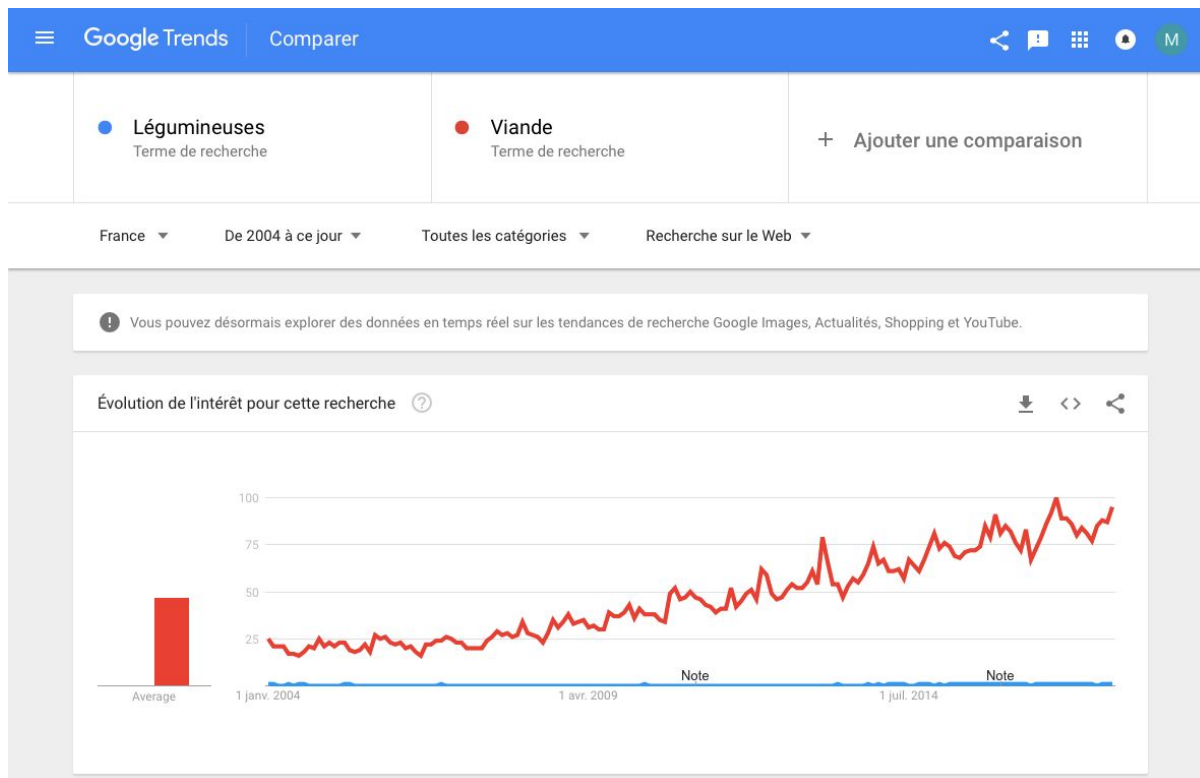
Si oui, pour quelles raisons ?

319 réponses



ANNEXE 5:

Résultats des méta-données obtenues via Google Trends pour les mots-clés comparatifs : “légumineuses” et “viandes”



On voit ici que le mot-clé “viande” est beaucoup plus utilisé que le mot-clé “légumineuses”, l'écart allant jusqu'à plus de cent points en décembre 2016.

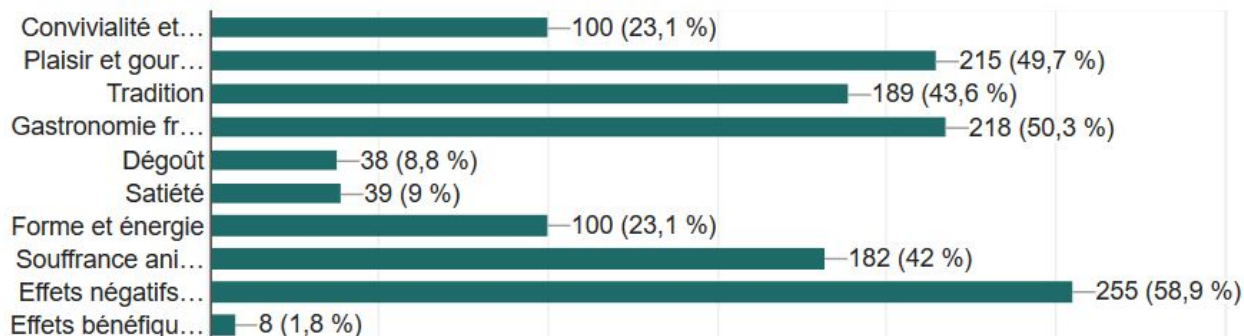
ANNEXE 6:

Données issues du sondage auquel ont répondu 443 personnes, du 24 Novembre 2017 au 4 Décembre 2017

Que t'évoque la viande ? (plusieurs réponses possibles)



433 réponses



- convivialité et plaisir
- plaisir et gourmandise
- gastronomie française
- dégoût

- satiété
- forme et énergie
- souffrance animale
- effets négatifs pour l'environnement
- effets bénéfiques pour l'environnement

ANNEXE 7:

Extraits du focus group avec 3 personnes végétaliennes animalistes :

- **Animaliste 1** : "J'ai conscience que je suis dans une démarche sectaire. Je suis fermé avec des gens qui me ressemblent politiquement. Etant étudiant en philo-socio, je sais que je suis influencé par la foule, et je ne veux pas être déterminé. Donc j'essaie de ne pas trop m'y confronter, pour ne pas sortir de mon ascétisme car c'est difficile".
- **Animaliste 2**: " C'est fatiguant de devoir expliquer à longueur de journée pourquoi et comment être végétalien. Donc pour notre colloc, on ne cherche que des végétaliens animalistes. C'est un confort".
- **Animaliste 1** : "les vegans, c'est pas nos ennemis, au sens idéologique, mais au sens politique, ils nous font de l'ombre, avec un discours porté sur l'alimentation. Conceptuellement, c'est vide."
- **Animaliste 1** : "Dans le mot animalisme, il y a le terme des victimes dedans, alors que vegan, on parle de style de vie. Et l'animalisme c'est pas un style de vie c'est un mouvement politique."