

## La viande



Dr Jean-Michel Lecerf

# La viande

Un peu, beaucoup,  
passionnément, pas du tout

*Dans le vif*

BUCHET • CHASTEL

© Libella, Paris, 2016.  
ISSN : 2427-6650  
ISBN : 978-2-283-02947-3

## SOMMAIRE

Introduction .....	9
I. Sociologie et comportement.....	11
II. Du côté de la nutrition.....	33
III. Objectif santé.....	55
IV. Le bien-être animal à l'ordre du jour ...	79
V. L'environnement, un bien commun.....	91
VI. En manger moins ?.....	109
Épilogue .....	119
Quelques idées de menus pour une semaine équilibrée.....	123
Bibliographie .....	127



## INTRODUCTION

Elle a été la nourriture convoitée par excellence, elle est maintenant mise en accusation. La viande, cet aliment symbolique, recherché, au cœur de la gastronomie française et occidentale, est l'objet de toutes les critiques. Cette remise en question semble concerner les dimensions nutritionnelles, sanitaires, culturelles, éthiques, écoenvironnementales. Le débat fait rage : les protagonistes s'opposent, les arguments sont affûtés, les positions se crispent jusqu'à la caricature. On pourrait cependant dire qu'il n'y a pas de fumée sans feu, et les accusations méritent d'être écoutées ; au chapitre de la défense, le plaidoyer vaut aussi d'être entendu. Il nous faudra faire dans la nuance plutôt que dans les injonctions ou dans les propos incendiaires.

Il en va ainsi de la nutrition. En effet, la composante émotionnelle, voire affective, de l'alimentation est considérable. Car nous ne mangeons pas des nutriments ni même des aliments, mais des plats, des recettes et, au-delà, des symboles, des souvenirs, des « racines ». C'est pourquoi, en tant que mangeur, chacun est expert en alimentation

et a quelque chose à dire sur son assiette. C'est légitime. Au risque de ne pas prendre assez de recul. Au risque de faire preuve de parti pris en voulant généraliser ses choix et ses préférences. Au risque de faire de la nutrition un combat sans en percevoir toutes les facettes. Au cœur de positions contradictoires, d'avis péremptoires, de peurs exacerbées, de positions instrumentalisées, le consommateur doute et rejette : ainsi le sucre, puis le beurre, le gras, le pain, le gluten, le lait, les légumes, le cuit, la charcuterie, le soja, la viande sont attaqués, voire vilipendés.

Et pourtant, il ne faut pas esquiver le débat, il est important. Les enjeux sont essentiels, car la santé dépend en partie de l'alimentation qui dépend, quant à elle, de l'agroalimentaire ; et l'agroalimentaire est un moteur des activités humaines, avec des répercussions économiques, sociétales et environnementales majeures.

Ce sont tous ces aspects que nous essaierons de présenter, sans passion mais avec conviction, pour tenter de démêler le vrai du faux, les risques et les dangers de toutes les positions, parce que « la vérité » est sans doute encore à chercher.



CHAPITRE I

SOCIOLOGIE  
ET COMPORTEMENT

Notre alimentation s'inscrit dans une histoire et une culture collectives ; elle appartient aussi à notre nature humaine. Dans l'histoire de l'humanité, la consommation de viande est fluctuante. Les études paléontologiques sont fondées sur des techniques scientifiques de plus en plus sophistiquées, telles que l'analyse des restes alimentaires à partir des « poubelles » préhistoriques, des usures de dents, des outils, des peintures ; les proportions d'isotopes stables dans les os humains permettent, depuis une trentaine d'années, de comprendre que l'homme du paléolithique était un consommateur important de viande ; mais il était surtout opportuniste, c'est-à-dire que, grâce à son omnivorisme, il mangeait ce qui était disponible. Un certain nombre de chercheurs pensent d'ailleurs que cet homme préhistorique était plus charognard que chasseur.

Ces études ont été rapprochées de celles portant sur les tribus indigènes, étudiées au <sup>xx</sup>e siècle par des anthropologues tels que S. Boyd Eaton, vivant comme nos ancêtres du paléolithique

de la chasse et de la cueillette. Le scientifique américain a analysé le régime alimentaire de ces populations et a mis en évidence un apport très important en protéines, près de 40 %, au lieu des 12 à 15 % consommés par la majorité des populations du xx<sup>e</sup> siècle.

En effet, l'absence de culture céréalière ne permet pas un apport élevé en glucides. Le régime dit « paléolithique » qui comporte de la viande, des noix, des légumes, fruits, baies et plantes aromatiques est aujourd'hui devenu une mode ; il est pourtant peu transposable de nos jours, notamment parce qu'il était associé à une activité physique intense. Le feu, et donc la cuisson, a permis aux peuples de faire un bond en avant en augmentant la digestibilité de la viande ainsi que sa conservation et, par conséquent, sa disponibilité. Certains paléontologues et primatologues affirment que la viande cuite, en fournissant plus de calories et de protéines, a permis d'économiser l'énergie nécessaire pour digérer les végétaux et de la consacrer au cerveau. Mais la cuisson au feu de bois génère des molécules peu recommandables, tels les amines hétérocycliques et les hydrocarbures aromatiques polycycliques dont on connaît désormais le caractère cancérigène. Il est toutefois probable que la mortalité précoce, souvent accidentelle, ne laissait pas beaucoup de temps aux cancers de se développer même s'ils existaient, tout comme l'athérosclérose, ainsi que l'on a pu le mettre en évidence sur des corps momifiés ou congelés retrouvés et étudiés récemment.

## LA VIANDE DANS L'HISTOIRE DE L'ALIMENTATION

Au néolithique, l'élevage, avec le lait et les œufs, et le début de l'agriculture ont permis de diversifier la nourriture. Il faut souligner que, de la préhistoire à nos jours, les habitudes alimentaires ont toujours été conditionnées par la disponibilité alimentaire. L'habitat s'est donc concentré près des points d'eau, rivières, lacs, mers, qui sont également des lieux de pêche permettant aussi la consommation de poisson dont certains font l'hypothèse qu'elle a pu contribuer au développement cérébral grâce aux fameux oméga 3 (quoique la viande des animaux terrestres sauvages n'en soit pas exempte). Il est en tout cas certain que l'omnivorisme a été un atout pour la sécurité alimentaire, en termes à la fois de disponibilité et de variété, et le gage d'une meilleure nutrition.

Dans l'Antiquité grecque et romaine, la viande faisait partie du régime alimentaire courant et figurait dans la cuisine traditionnelle. Le célèbre médecin grec Hippocrate énonçait ce principe aujourd'hui totalement d'actualité : « que ton alimentation soit ton médicament ». Tout comme les philosophes, il prônait la modération.

### *Une bonne exégèse*

Certains ont voulu interpréter les passages de la Genèse, où il est écrit que l'homme ne se nourrissait que de plantes dans le paradis terrestre, comme la preuve que, avant le péché originel, l'homme était végétarien, voire végétalien.

L'autorisation de consommer des animaux n'aurait été donnée qu'après le Déluge.

Selon la tradition chrétienne, la compréhension littérale ne peut être retenue comme grille de lecture de la Bible. La Genèse, l'un des livres les plus importants de l'Ancien Testament, a essentiellement pour but de nous montrer comment l'homme a refusé Dieu et s'est détourné de lui en voulant l'égaliser et donc s'en passer.

Ainsi, il ne faudrait pas lire au premier degré les passages qui décrivent avec délectation la place des viandes savoureuses comme une incitation au carnivorisme, mais un signe de joie, don de Dieu. La Bible n'est pas un traité alimentaire, même si la nourriture y a une place importante, témoignant du fait que l'histoire du peuple élu s'inscrit dans une histoire humaine.

Le Moyen Âge, en Occident, est marqué par deux éléments majeurs concernant la place de la viande. Le premier porte sur sa disponibilité, relativement faible tant que la forêt domine l'espace rural, car les pâturages sont peu abondants et la stabulation n'est pas pratiquée. De surcroît, la chasse est réservée aux seigneurs et aux nobles. Lorsque la peste décime une part importante de la population, le ratio homme-bétail diminue, accroissant la disponibilité en viande. Les documents anciens font état d'une augmentation considérable de la consommation, jusqu'à plusieurs livres par jour, suivie d'une décroissance progressive jusqu'aux très bas niveaux du XVIII<sup>e</sup> siècle et du début du XIX<sup>e</sup> siècle.

Le second élément, très important au Moyen Âge, est celui de la symbolique alimentaire. En effet, la spiritualité concerne alors tous les domaines de la vie quotidienne, mêlant croyances et segmentation sociale de la société. De fait, la symbolique occupe toujours une place essentielle dans l'alimentation. Ainsi, les volatiles, en particulier ceux les plus éloignés du sol et qui sont plus près du ciel, sont considérés comme plus dignes d'être consommés et donc, à ce titre, réservés aux nobles et aux seigneurs. Cygnes, hérons, flamands roses et oies sauvages sont couramment servis à la table des « grands ». À l'inverse de la basse-cour réservée au peuple, de même que le porc vivant dans la boue.

À la Révolution française, la viande est devenue de plus en plus convoitée et recherchée, parce qu'elle est rare. Le peuple, qui est pauvre, se nourrit à l'époque de blé (froment) et de sarrasin (blé noir). Le pain est d'ailleurs l'objet d'enjeux politiques, et la pauvreté sans doute en partie à l'origine des jacqueries précédant la Révolution. Heureusement, peu de temps auparavant, Parmentier, avec le soutien de Louis XVI, a pu importer la pomme de terre, qui a fini par s'imposer dans l'alimentation des Français.

Sous le Premier Empire, puis sous Napoléon III, la préoccupation alimentaire est encore l'enjeu de nombreux conflits, notamment avec le blocus continental qui mène indirectement au développement de la betterave sucrière. Confronté à la pénurie de beurre, trop rare et trop cher, Napoléon III demande au chimiste français, Hippolyte Mège-Mouriès, de mettre au point

une matière grasse bon marché : la margarine. Pour garantir à chacun l'accès à une nourriture suffisante, le prix du pain, considéré comme une base vitale, est fixé par l'État (à un niveau bas)... jusqu'en 1978.

À partir du milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, la stabulation et les modes d'alimentation du bétail se développent, avec notamment l'introduction des plantes fourragères ; ces techniques, comme la zootechnie, permettent une augmentation notable de la productivité animale. L'élevage progresse parallèlement à la population humaine et s'intensifie au détriment de l'élevage extensif. Dès cette époque, la nutrition animale commence à avoir recours à des suppléments protidiques d'origine animale afin d'améliorer la valeur biologique des protéines végétales.

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, la consommation de viande est d'environ 40 kg/an et par Français alors que celle de pain atteint plus de 180 kg/an/personne (par comparaison, au début du siècle précédent, la consommation de pain était du double et celle de viande de la moitié, ce qui témoigne à la fois de la grande pauvreté et de la monotonie alimentaire). Avec les revendications sociales de l'entre-deux-guerres, la viande devient un enjeu de société important : « défendre son bifteck » remplace « gagner son pain à la sueur de son front » ! La productivité croissante et les exigences sociales conduisent à la démocratisation de cet aliment symbolisant l'accès à la richesse, possible grâce à la diminution du coût de production et du prix de vente. Les bas morceaux (avant) sont délaissés au

profit des morceaux arrière, des steaks à griller. Chaque Français veut, et peut, consommer de la viande midi et soir.

Le « mur de l'estomac<sup>1</sup> » est atteint au milieu des années 1980, avec une consommation de près de 100 kg/an/personne exprimée en poids-carcasse (ce qui surestime la consommation réelle puisque sont intégrées ici les parties non consommables comme les os ou les tendons). En 1981-1982, l'association Frères des Hommes lance sa campagne « Mieux se nourrir ici, vaincre la faim là-bas », révélant l'utilisation importante de tourteaux de soja et de céréales provenant de ce que l'on appelait le « tiers-monde », pour la nourriture des animaux, porc et volaille surtout. On découvre alors que nos pays, consommateurs de viande, exploitent des terres agricoles du tiers-monde au détriment des cultures vivrières. Cette analyse économique, bien qu'un peu simpliste, constitue les prémices de la découverte de la mondialisation, et de l'interrelation de nos modes de vie ainsi que de la complexité des circuits économiques.

En 1996, un événement dramatique induit un ralentissement de la consommation de viande et surtout une prise de conscience de l'importance des circuits de production : le scandale de la « vache folle » ou ESB (encéphalopathie spongiforme bovine). Il s'agit d'une affection causée par le prion responsable de la maladie de Creutzfeldt-Jakob, sévère maladie neurodégénérative mortelle

---

1. Expression signifiant qu'il n'est guère possible de remplir plus l'estomac.

du cerveau. Jusqu'à cette menace d'épidémie, elle n'avait été observée qu'en cas d'anthropophagie, à la suite de la consommation du cerveau ou de la moelle épinière. On se rend compte que sa transmission est due à l'utilisation de « farines » animales fabriquées à partir de carcasses cuites, mais à une température insuffisante pour détruire le prion présent dans les tissus. Et le grand public apprend avec stupeur que de la farine d'origine animale entre dans la composition des aliments pour bovins... Heureusement, seuls quelques cas de maladie de Creutzfeldt-Jakob ont réellement été recensés au lieu des milliers qui avaient été annoncés.

Une réduction transitoire de la consommation de viande s'est ensuivie. Un mouvement anti-viande s'est lentement installé pour des raisons multiples : écologiques, environnementales, tiers-mondistes, altermondialistes, philosophiques, éthiques, sanitaires, rejoignant certaines motivations prônées par le végétarisme.

#### NOTE ANTHROPOLOGIQUE

La nature humaine est une, mais elle est aussi diverse. La génétique nous montre que le génome humain est unique, il ne peut y avoir de croisement entre l'espèce humaine et une autre espèce animale : il n'y a qu'une seule race, la race humaine. Cependant, il existe autant d'individus différents que de personnes, tant les polymorphismes sont innombrables et fondent une partie de nos différences. Même des jumeaux



monozygotes sont différents dans l'expression d'un certain nombre de leurs gènes, en raison de l'épigénétique – cette modification d'origine environnementale de la fonction de nos gènes. Certes, l'homme en partage la majorité avec les grands singes, mais il ne descend pas de ces derniers. Ils ont des ancêtres communs, puis des divergences et des séparations irrévocables sont apparues : ainsi, seul l'homme enterre ses morts et cherche à comprendre d'où il vient, où il va, et quel sens donner à sa vie.

L'alimentation participe à cette recherche de sens, au moins d'un point de vue symbolique. En nous nourrissant, nous entrons en relation avec les autres, et aussi avec le monde. C'est sans doute ce qui explique l'importance considérable de cette composante de notre relation à la nourriture qu'est le « principe d'incorporation » : nous sommes ce que nous mangeons, plus encore, nous devenons ce que nous mangeons. Il y a là, certainement, une explication majeure à de nombreuses pratiques et, aujourd'hui encore, à nombre positions en matière d'alimentation. Manger de la viande, c'est incorporer la chair de l'animal, c'est prendre sa force, ses qualités : ainsi, les Romains recommandaient de la viande de buffle aux lutteurs, du lièvre aux sauteurs, de la gazelle aux coureurs. Ce principe d'incorporation prévaut encore aujourd'hui chez certains « viandard » ; la couleur rouge de la viande n'y est probablement pas étrangère, évoquant le sang, la colère, la force.

### *Le principe d'incorporation*

Une expérience très classique, menée par Carol Nemeroff et Paul Rozin en 1989, illustre bien en quoi consiste ce principe.

On commence par décrire à un groupe d'étudiants deux cultures imaginaires chez les Chandorans, des insulaires qui chassent la tortue marine et le sanglier. Dans la première, le mets préféré est la tortue marine, et le sanglier est chassé seulement pour ses défenses. Dans la seconde, le mets favori est le sanglier, et la tortue est exploitée pour sa carapace. Les Chandorans ne se distinguent que par leur alimentation. On demande ensuite aux étudiants d'attribuer au Chandoran moyen des adjectifs à partir d'une liste : ils représentent les mangeurs de sanglier comme ressemblant au sanglier et les mangeurs de tortue comme ressemblant à la tortue.

La même expérience est répétée avec une autre culture fictive, celle des Hagi, qui sont soit végétariens mais chassent l'éléphant pour le commerce de l'ivoire, soit mangeurs de viande d'éléphant mais cultivent des légumes pour les vendre aux tribus voisines : toutes les caractéristiques animales sont alors attribuées aux mangeurs d'éléphant.

Nous sommes donc ce que nous mangeons : principe d'incorporation et « manger magique » sont de fortes croyances.

Des philosophies orientales, telle la macrobiotique – fondée sur l'opposition du yin et du yang dans toutes les composantes de l'univers –, ont porté à son extrême cette pensée magique, en

conseillant de soigner les organes avec certains aliments, en fonction de leur ressemblance morphologique : les noix pour le cerveau, le chou-fleur pour les poumons, les haricots pour les reins... On peut en sourire, mais cela témoigne fortement de ce principe universel d'incorporation. Celui-ci trouve son expression maximale dans les pratiques d'anthropophagie où la chair du parent est consommée pour en garder l'âme ou bien, à l'inverse, où la chair de l'ennemi est dévorée pour en éliminer l'esprit. Toutefois est ici franchie une limite à notre humanité civilisée qui considère que certains comportements sont des transgressions universelles : l'anthropophagie, l'inceste, le sacrifice humain en font partie.

Alors, notre nature humaine est-elle omnivore, carnivore ou végétarienne ou encore végétalienne ? Ce principe d'incorporation ne peut permettre de trancher. La ressemblance avec d'autres espèces animales non plus : la plupart des grands singes sont frugivores et obligés de consommer d'énormes quantités de nourriture ; le tube digestif et la denture des herbivores, des ruminants, des rongeurs et des félins n'ont rien à voir avec les nôtres, même s'ils ont certains points communs. L'homme est omnivore, pas tant par ses caractéristiques anatomiques que par sa condition qui lui permet de s'adapter à l'alimentation disponible, de chercher à multiplier les sources alimentaires pour assurer sa croissance, son développement, sa longévité et sa descendance. Il est fondamentalement omnivore, car ce fut la condition non seulement de sa survie, mais aussi de son expansion, et son génie

créatif en résulte. Cependant, son adaptabilité a permis que des populations entières puissent être des « carnivores obligatoires » consommant presque uniquement des poissons et des mammifères marins comme les Inuits, ou bien des végétariens comme certaines populations indiennes, ou encore de très gros consommateurs de produits laitiers comme les peuples africains, Peuls ou Massaï. Il en est ainsi de la diversité humaine et de l'adaptation de l'homme à son environnement.

S'il est une caractéristique de notre humanité, en termes d'alimentation, il faut sans doute la chercher dans les finalités de l'acte alimentaire qui sont au nombre de trois : nourrir, réjouir, réunir. Manger est certes un acte de survie, un signe de vie : ne dit-on pas un « bon vivant » ? Et se nourrir est aujourd'hui un moyen reconnu de santé, de « bonne » santé (la notion de bien portant a d'ailleurs évolué avec le temps). Ingérer des nutriments nous permet d'assurer croissance et entretien du corps : c'est une nécessité biologique. Ce n'est pas la seule fonction : manger procure du plaisir, le premier plaisir étant la correction du déplaisir qu'est la faim. Cette fonction est même plus, c'est une motivation, on pourrait dire un désir. En ce sens, le plaisir alimentaire pourrait être premier, c'est celui qui nous pousse à manger. Il est par conséquent très utile que les aliments les plus nourrissants soient aussi ceux qui nous procurent le plus de plaisir. Si les plus agréables avaient été les moins nourrissants, nous n'aurions pas survécu. Si nous n'avions pas de plaisir à manger, si nous en perdions le goût, nous perdriions le goût

de vivre, nous ne mangerions pas et mourrions de faim ! N'est-il pas essentiel que l'évolution ait permis (ou que le Créateur ait voulu ?) que le plaisir soit associé à des fonctions vitales pour la survie de l'individu et de l'espèce humaine telles que la nutrition et la sexualité ? Et quel plaisir plus grand y a-t-il que de manger lorsque l'on a faim ? La faim est au service du plaisir, lequel est ainsi au service du nourrir. Ce plaisir peut toutefois s'amplifier au risque d'un déséquilibre et d'une perte de sens, lorsqu'il devient une fin unique en soi, déconnectée des autres finalités. La troisième fonction universelle de l'alimentation réside dans la relation, l'échange, le partage que permet le repas, la rencontre. Ne dira-t-on pas : « Je le connais, j'ai mangé avec lui » ? Ou encore, comme l'écrit l'anthropologue Françoise Héritier-Augé : « L'autre, c'est d'abord celui qui ne mange pas comme soi. » Lors du repas, à travers le repas, nous livrons un peu de nous-mêmes. La rencontre se fait autour d'aliments qui ont un sens partagé, parce qu'ils traduisent une culture commune ; mais le partage peut naître aussi de la découverte de cultures et donc de modes alimentaires différents. La nourriture, comme la musique, apaise les mœurs, aplanit les difficultés, nous rend un peu plus semblables dans notre humanité, sans pour autant nous faire abandonner les différences qui nous enrichissent. Malheureusement, l'alimentation devient parfois l'objet de tensions, de conflits et de crispations au lieu de nous rassembler.

Autour de ce triptyque, nourrir-réjouir-réunir, s'épanouissent la convivialité et la commensalité

(les mœurs alimentaires et les codes du repas) qui nous permettent à la fois de nous identifier et de nous rassurer. Le repas partagé est aussi un régulateur efficace de notre comportement alimentaire.

Ainsi, l'homme est un mangeur, omnivore, gourmand et social. On pourrait rajouter intermittent, car il ne mange pas tout le temps, comme le font l'herbivore ou le granivore, mais à des moments précis, les repas, et il cuisine, il transforme les aliments. Jean Trémolières, considéré comme l'un des pères de la nutrition moderne en France, définissait un aliment comme une « denrée comestible, nourrissante, appétente et coutumière ». C'est un bon résumé dans lequel chacun des termes est essentiel.

#### VIANDE ET CULTURE

L'alimentation est une culture, avec ses forces et ses défauts. Cette culture s'inscrit dans une histoire, une tradition, une religion, un patrimoine, une symbolique. Elle est partagée par un groupe social, un peuple, une nation. Tout cela n'est pas figé mais évolue. La viande n'échappe pas à cette culture, elle en est même parfois un symbole.

Depuis plus d'un siècle, la viande est l'objet de toutes les convoitises, en tant qu'« aliment des riches ». Pourtant, il ne faudrait pas occulter le fait que les protéines, nutriments essentiels qu'elle apporte, sont le constituant vital par excellence. Les populations qui consomment moins de 10 %

de leur ration énergétique (calories) en protéines ont une prévalence majeure de sous-nutrition (ce qui ne signifie pas que l'on ne puisse avoir recours à d'autres sources de protéines). Cette appétence pour la viande s'observe dans tous les pays. Elle est, en effet, un marqueur de développement socio-économique (même si l'on peut considérer qu'elle peut aussi être à l'origine de problèmes économiques). Ainsi, alors que sa consommation décroît dans de nombreux pays occidentaux, elle est fortement à la hausse dans le Maghreb et le reste de l'Afrique, en Inde, en Chine...

D'abord convoitée parce que chère, la viande est ensuite davantage consommée parce que son prix baisse. On assiste ainsi à une accélération de sa consommation quitte à ce que la baisse de prix accentue les désordres associés en termes de production et d'environnement. Cette dynamique est universelle : quand le prix de la viande est élevé, les classes sociales élevées sont les plus grandes amatrices ; les classes sociales moyennes vont chercher à y accéder et enfin la démocratisation atteindra les classes les moins aisées. Alors, les plus riches commencent à se détacher de cet aliment qui n'est plus un marqueur visible de leur richesse. En France, nous en sommes à ce stade. Cependant seule une part de la baisse de consommation de viande est transférée vers une alimentation végétarienne : car le végétarisme est un comportement qui a d'autres ressorts, d'autres déterminants.

C'est en raison de ce statut économique et symbolique que la viande a pris une place aussi

prépondérante dans l'alimentation des Français. La gastronomie française, celle de la grande cuisine bourgeoise, comme celle de toutes les couches sociales du pays, a magnifié cet aliment et l'a mis au premier plan. Le plat de viande est devenu l'axe essentiel du repas ; plus encore, la dénomination du plat principal est maintenant celle de la viande. Les légumes sont passés au deuxième rang, comme simple garniture pour ne pas dire décoration, et ils ne sont parfois même pas désignés.

Mais la dimension culturelle ne se résume pas à l'aspect quantitatif des choses, elle s'inscrit aussi dans une gastronomie qui tire son inspiration des ressources locales en développant mille et une recettes qui sont autant de signes d'une identité. Ces recettes sont à elles seules un patrimoine auquel chacun peut s'identifier. L'alimentation devient ainsi une valeur partagée, rassurante, car coutumière.

Cette dimension s'estompe, sans disparaître, avec la moindre pratique de l'art de cuisiner à domicile ; néanmoins, c'est au restaurant, ou lors des repas dominicaux ou festifs, que l'on entretiendra ce mythe unificateur. La convivialité, c'est-à-dire le plaisir d'être ensemble, et en l'occurrence de manger ensemble les mêmes choses, est l'expression de l'une des fonctions de l'acte alimentaire. Ce « manger ensemble » n'est pas figé et concerne aussi les plus jeunes, même si ce n'est pas autour du coq au vin, du canard à l'orange ou du lapin aux pruneaux, mais du kebab et du hamburger que la convivialité trouve sa vigueur.



### *À la même table*

La commensalité est aussi une dimension importante des pratiques alimentaires. Ainsi, dans certains milieux, il reviendra au chef de famille de découper le gigot ou la volaille ; les meilleurs morceaux seront attribués selon les cas aux aïeux, aux hommes qui travaillent ou aux femmes enceintes ; au Maghreb, chacun se sert à la main dans un plat circulaire de viande et de légumes déposé au centre de la table. La tradition va aussi être influencée par les fêtes religieuses, même si les pratiques (religieuses) et leur sens ont été oubliés : l'agneau à Pâques, la dinde à Noël... Tout cela est structurant.

Malheureusement, mondialisation, paresse, abandon des pratiques culinaires, pression des grands groupes de restauration et de distribution, etc., ont conduit à une uniformisation des pratiques alimentaires. De façon un peu désastreuse, y compris sur le plan nutritionnel, quand la monotonie l'a emporté. Ainsi le sacro-saint bifteck-frites comme la viande grillée-salade se sont généralisés, alors qu'il n'y a guère de repas moins équilibrés. Au détriment des pot-au-feu, blanquette de veau, ragoût, carbonnade, bourguignon et petit salé, mais aussi des abats, sommets de la culture culinaire : langue de bœuf sauce piquante ou sauce câpres, rognons au madère, ris de veau, tripes à la mode de Caen... dont la diversité est réjouissante.

La consommation de viande devient un automatisme attristant et finit par perdre son vrai sens, celui qui nous rattache à des racines et

à des souvenirs. Les recettes et les plats cuisinés, traditionnels ou non, comme la charcuterie, échappent en grande partie à cette menace non seulement parce que l'aliment réveille ces évocations, mais aussi parce qu'il stimule les papilles gustatives. Plaisir et culture se rencontrent dans une belle harmonie qui rejoint les esprits et les cœurs.

#### MANGEUR DE VIANDE OU NON ?

L'homme est donc un mangeur omnivore, gourmand et social. Peut-on imaginer diviser le monde en deux catégories, les mangeurs de viande et les non-mangeurs de viande ?

#### *Mangeurs de viande*

En sciences humaines comme en biologie, considérer un unique paramètre serait prendre le risque d'être véritablement réducteur.

Comme le pain, la viande a longtemps été l'aliment universel en France. Cependant, il y a une différence entre ceux qui en consomment deux fois par jour et ceux qui en mangent deux fois par semaine, entre carnassiers et épicuriens. C'est en direction des premiers que portent les efforts du nutritionniste, comme nous le verrons plus loin, malheureusement, les injonctions ne touchent pas toujours la bonne cible. En effet, non seulement les gros consommateurs sont les plus récalcitrants à toute réduction, mais ils cumulent aussi les risques pour leur santé : plus souvent fumeurs, consommateurs d'alcool,

sédentaires, en surpoids. Sur le plan alimentaire, les viandes grillées, voire au barbecue, se succèdent de façon monotone, tandis que les légumes sont fréquemment absents. Quant à la consommation de hamburgers, elle traduit un appauvrissement culinaire culturel et nutritionnel dramatique. Il y a enfin les irréductibles, les « viandards » qui, par goût ou par vocation, veulent à tout prix leur pavé de viande rouge comme un étendard.

Aujourd'hui, cependant, une grande majorité des Français mange de la viande une fois par jour avec une certaine diversité. Les repas, parfois végétariens, sont très rarement dépourvus de protéines animales.

### *Non-mangeurs de viande*

Il ne s'agit pas ici des non-mangeurs occasionnels mais des végétariens ou des végétaliens. En Occident, les végétariens décident de ne pas manger de viande pour des raisons multiples que l'on pourrait qualifier de philosophiques ou morales, au sens large ; comme Platon et Pythagore, dans l'Antiquité grecque, qui légitiment l'exclusion des produits animaux pour des raisons éthiques.

### *Alimentation et traditions spirituelles*

Les motivations religieuses sont des obligations par rapport à une règle et non pas un choix *a priori*. Dans le bouddhisme, la suppression de la viande est motivée par une pratique religieuse. De même que les hindous,

certains adventistes (aux États-Unis surtout), ou bien des ordres religieux catholiques tels que les Trappistes, ont une alimentation végétarienne. Chez ces derniers, comme dans d'autres congrégations monastiques, elle s'associe aux vœux de pauvreté, de chasteté (en tant que respect de l'autre) et d'obéissance.

Le mouvement végétarien moderne est né dans les pays anglo-saxons au XVIII<sup>e</sup> avec le siècle des Lumières. Le terme « végétarien » n'est apparu qu'au XIX<sup>e</sup> siècle. Le végétarisme s'est lentement installé sur le continent dans les années 1960. Sa pratique s'est inscrite dans les mouvements contestataires et non violents, d'inspiration gandhienne, avec des figures telles que Lanza del Vasto, fondateur des Communautés de l'Arche.

Les préoccupations écologiques environnementales et tiers-mondistes sont plus récentes. Il faut y ajouter une sensibilité nouvelle, celle du bien-être animal. Les motivations nutritionnelles et sanitaires sont rarement premières, mais elles ont été exacerbées à la faveur de vrais et de pseudo-scandales (ces derniers sont en réalité des tromperies ou des escroqueries, la viande de cheval non déclarée dans les steaks hachés, par exemple). Dans ce registre, il faut également souligner que certains refus de viande traduisent en réalité des troubles du comportement alimentaire, même si les personnes concernées allèguent souvent une question de goût : devant ce refus sélectif, le médecin peut craindre une entrée dans l'anorexie. Des travaux ont aussi montré qu'un certain nombre de végétariens avaient une