

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

BEYOND MEAT? UNE SOCIOLOGIE DES FLEXITARIEN·NES QUÉBÉCOIS·ES: LES MOTIVATIONS
POUR LE DÉCLIN DE LEUR CONSOMMATION DE LA VIANDE ET LES IMPLICATIONS POSÉES SUR
L'IDENTITÉ ET LES RELATIONS SOCIALES

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN SOCIOLOGIE

PAR

KASSANDRA CRAVEN-FISHER

SEPTEMBRE 2023

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier de tout mon cœur mon mari qui, par son amour, son soutien, et de nombreuses lectures de mes brouillons, m'a permis d'aller au bout de cette maîtrise. Grâce à toi, ce projet est une réalité et pas seulement une pile de réflexions dans ma tête. Merci à ma directrice de recherche, Débora Krischke Leitão. Ta patience, ta présence et ton encouragement m'ont permis de créer mon parcours à mon image. Merci à ma famille et à mes proches qui ont tous et toutes suivi mon parcours et m'ont encouragée tout au long de celui-ci.

Je tiens également à remercier les participant·es qui ont partagé leurs expériences de vie avec moi et les futurs lecteurs et lectrices de ce mémoire.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ii
LISTE DES FIGURES.....	iv
LISTE DES TABLEUX.....	v
RÉSUMÉ.....	vi
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE.....	5
1.1 Pertinence sociale et théorique	5
1.2 Axes de recherche et objectifs.....	7
1.3 Recension des écrits	8
CHAPITRE 2 CADRE THÉORIQUE.....	11
2.1 La consommation alimentaire comme pratique sociale	11
2.2 La consommation de viande normalisée.....	19
2.3 Les motivations d'observer une alimentation particulière.....	22
2.4 L'identité sociale liée à une alimentation particulière.....	27
2.5 La dynamique de groupe des omnivores, des végétariens et des flexitariens	31
2.6 Résumé	35
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE.....	37
3.1 L'Approche méthodologique.....	37
3.2 Collecte de données et échantillonnage	38
3.3 Considérations éthiques	40
3.4 Analyse des données.....	40
3.5 Limites de la recherche	41
3.6 Résumé	42
CHAPITRE 4 RÉSULTATS	43
4.1 Présentation des participant·es.....	43
4.2 Présentation des arbres thématiques.....	45
4.2.1 Arbre thématique des motivations pour l'adoption et la maintenance du régime flexitarien 45	
4.2.2 Arbre thématique des autres habitudes de consommations.....	48
4.3 Régime flexitarien et les motivations.....	53
4.4 Régime flexitarien et les questions d'identité	54
4.5 Régime flexitarien et les interactions sociales	56
4.5.1 Les interactions sociales.....	56
4.5.2 Les commentaires des proches	58
4.6 Résumé	59
CHAPITRE 5 DISCUSSION	61
5.1 Régime flexitarien et les motivations.....	61
5.2 Régime flexitarien et les questions d'identité	69
5.3 Régime flexitarien et les interactions sociales	73
5.4 Résumé	77
CONCLUSION.....	78
ANNEXE A ANNONCE DE RECRUTEMENT	82
ANNEXE B CERTIFICAT ÉTHIQUE.....	83
ANNEXE C FORMULAIRE DE CONSENTEMENT	84
ANNEXE D GUIDE D'ENTRETIEN.....	88
BIBLIOGRAPHIE	90

LISTE DES FIGURES

Figure 2.1 Continuum de la consommation de viande.....	34
--	----

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 4.1 Tableau de trajectoire alimentaire	45
Tableau 4.2 Motivations ou raisons pour l'adoption et la maintenance d'un régime flexitarien...	46
Tableau 4.3 Autres habitudes de consommation auxquels s'inscrit les changements	49

RÉSUMÉ

Cette recherche a pour but d'examiner le phénomène émergeant du flexitarisme au Québec et l'expérience des individus qui naviguent ce régime. Elle vise à comprendre (1) les motivations à adopter le régime flexitarien, (2) les implications de leurs choix alimentaires sur leurs identités et (3) la façon dont leurs choix alimentaires ont influencé leurs interactions avec les autres. Pour y parvenir, des entrevues qualitatives ont été menées avec huit personnes québécoises qui s'engagent à diminuer leur consommation de viande personnelle - dont cinq d'entre eux étaient auparavant végétarien·ne - afin de comprendre leurs expériences en tant que flexitarien·nes.

Les résultats s'alignent avec les recherches antérieures selon lesquelles les motivations pour réduire sa consommation de viande étaient principalement environnementales et liées à la santé, et ces changements alimentaires faisaient partie des autres pratiques de consommation auxquelles les participant·es s'adonnent pour améliorer leur santé et/ou leur impact environnemental. L'importance du régime alimentaire pour l'identité du participant·e est plus importante lorsque le régime s'aligne avec son projet de soi et les omnivores ont tendance à être moins menacés par les flexitarien·nes et à faire moins de commentaires négatifs à leur égard.

Mots clés: consommation, flexitarien, omnivore, végétarien, identité, dynamique de groupes.

INTRODUCTION

Manger est l'un de nos besoins les plus fondamentaux que nous devons satisfaire et nous le faisons tous de différentes manières. Aujourd'hui, nous avons une abondance de choix lorsqu' on entre dans une épicerie et nous voyons des allées de produits répondant à une multitude de régimes et de modes de vie. Dans les années récentes, nous voyons de plus en plus d'options pour les produits d'origine non-animale, comme les articles protéinés et les laits alternatifs. Les individus se nourrissent depuis des siècles, mais les choix alimentaires d'aujourd'hui sont différents de ceux du passé.

Ici, nous devons nous interroger sur la façon dont les individus choisissent de se nourrir. Manger est un acte biologique mais c'est aussi un acte hautement personnel et social (Wicks, 2008). Quoi, quand et comment nous mangeons sont motivés par des motivations complexes; des motivations provenant de choix qui s'inscrivent dans une multitude d'autres actions et choix que nous faisons. Plusieurs facteurs sociaux peuvent influencer nos choix de consommation alimentaire et, parfois, nos choix alimentaires ne sont même pas des choix, mais plutôt des contraintes telles que les allergies ou intolérances alimentaires, voire l'inaccessibilité à des aliments appropriés. Alors, qu'est-ce qui nous mène à faire les choix alimentaires que nous pratiquons?

Un régime alimentaire signifie un système de réglementation qui dicte les aliments qu'une personne mange, malgré l'utilisation populaire du terme pour signifier la perte de poids ou l'amélioration de l'état de santé (Lupton, 1998). Nos pratiques de consommation alimentaire s'inscrivent au sein de notre régime. Ces pratiques de consommation alimentaire sont des pratiques sociales qui se produisent au sein d'un espace-temps particulier. Nos habitudes de consommation ne sont pas des actes isolés, mais plutôt des actions sociales qui renvoient à une structure sociale plus large qui affecte notre vie quotidienne. L'activité, ou la pratique de consommation, est inscrite dans un environnement particulier contenant des relations sociales et a la possibilité de créer de nouvelles relations par les interactions entre les individus. Les choix alimentaires sont influencés par des facteurs sociodémographiques, des attributs sensoriels, des signaux de faim, des traits de personnalité, des connaissances et des compétences, des émotions, des valeurs, des attitudes, des habitudes de consommation, la culture, des normes sociales, des facteurs économiques, parmi bien d'autres (White et al., 2022). Des travaux antérieurs en sociologie, anthropologie, histoire et économie ont mis en évidence le rôle important « de la consommation dans la construction des cultures et des rapports sociaux » (Dubuisson-Quellier, 2013, p.751).

De nombreux travaux antérieurs se sont concentrés sur la manière dont les pratiques de consommation sont associées à « des démarches d'autonomisation » et à la construction d'identités sociales et culturelles (*Ibid.*, p. 758). Les pratiques de consommation et les aliments sont au cœur de notre subjectivité, de notre sentiment d'identité et de notre expérience d'*embodiment*, c'est-à-dire la façon dont nous vivons dans et par notre corps (Lupton, 1998). Ils sont importants pour la compréhension de la consommation en tant qu'acte social. Nos choix de consommation alimentaire, ou même l'absence de choix qui nous sont offerts, illustrent ce qui se passe sur le plan social. De même, les produits alimentaires eux-mêmes véhiculent des messages sur la culture, tout comme leur préparation et leur service. Les choix de consommation alimentaire peuvent être influencés par plusieurs groupes sociaux et même par des institutions. De nombreux choix alimentaires sont acculturés dès la petite enfance et sont exprimés avec peu de conscience par l'individu alors que d'autres choix sont des décisions conscientes. Les choix alimentaires sont aussi des marqueurs sociaux de classe, ethnicité, genre, religion, parmi d'autres.

Dans le monde occidental, il existe un mouvement croissant qui encourage la réduction de la consommation de viande. Ce mouvement est alimenté par un certain nombre de facteurs, notamment l'éthique personnelle, la santé et le désir d'améliorer l'environnement (Rosenfeld et al., 2020; Rosenfeld, 2019). Ce phénomène peut également être lié au fait que les individus cherchent à être mieux informés sur leurs choix alimentaires, sur la provenance de leurs aliments et sur la manière dont ils sont produits. L'alimentation devient un choix individuel plus spécialisé. Et si certains optent pour un régime végétarien ou végétalien, d'autres choisissent un régime flexitarien, c'est-à-dire que le consommateur choisit de réduire activement leur consommation de viande, mais peuvent encore en consommer à l'occasion (Rosenfeld et al., 2020). La consommation excessive de viande suscite de plus en plus de préoccupations en matière de santé, tout comme l'impact de l'industrie de la viande sur l'environnement. La pression croissante en faveur d'une diminution de la consommation de viande s'accompagne d'une augmentation des sources de protéines non-animales. Les *Impossible burgers* et les produits *Beyond Meat*, ainsi que d'autres alternatives, sont proposés plus fréquemment et les esprits curieux se renseignent.

Cette tendance s'observe dans de nombreux endroits du monde, y compris ici au Québec et au Canada. En effet, le plus récent Guide alimentaire canadien a choisi de modifier son langage pour sa recommandation d'*aliments protéinés*, plutôt que pour la consommation de viande et de poisson comme le faisait dans ses éditions précédentes (Santé Canada, 2019; 2020). Les régimes végétariens étant moins stigmatisés et la commercialisation des protéines de substitution, de plus en plus de personnes

choisissent activement de réduire leur consommation de viande.

La culture alimentaire du Québec est intéressante, notamment parce qu'elle a été historiquement influencée par quatre cultures principales: autochtone, française, britannique et américaine (Desloges, 2011). La présence de viandes demeure partie de la culture alimentaire québécoise depuis les premiers jours jusqu'à aujourd'hui, et qui a été fortement influencée par ces cultures, qui s'appuient fortement sur des viandes lourdes et grasses. Bien que de 2010 à 2017, la consommation de viande est restée assez constante, le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) a constaté une légère baisse de la consommation de viande entre 2017 et 2020 (Institut de la statistique du Québec, 2019; Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, 2017; 2020). Serait-ce un signe de ce qui est à venir? Bien que, ces dernières années, nous avons vécu une pandémie, des problèmes dans les chaînes de productions, des gripes aviaires, des fièvres porcines et l'augmentation du panier d'épicerie. Ces événements ont des effets sur la manière dont les personnes mangent. Si c'est bien un signe de ce qui est à venir, quelles sont les motivations qui les poussent à réduire leur consommation de viande et quel est le lien avec leur conception de leur identité alimentaire personnelle?

La consommation alimentaire est considérée comme un marqueur social permettant de construire des identités sociales et des modes de vie. Les raisons idéologiques des choix alimentaires peuvent être liées à l'expression de l'identité personnelle (Sneijder et te Molder, 2009). Les choix alimentaires peuvent être liés à l'identité lorsqu'un individu choisit un régime qui ne suit pas les normes sociales. En choisissant un régime différent, l'identité des personnes est renforcée par les convictions qui les ont poussés à faire ce choix. Les personnes ayant un style de vie similaire ont tendance à créer des communautés entre individus partageant les mêmes idées. Ces communautés de groupes servent de lieu de soutien et aboutissent à une identité renforcée. Avec l'exemple du végétarisme,¹ plus le régime alimentaire d'une personne est sélectif, plus elle se sent intimement intégrée au groupe (Mathieu et Dorard, 2020). Non seulement les choix alimentaires ont des effets sur l'identité d'une personne, mais ils peuvent également avoir un impact sur les relations sociales avec les membres du groupe, les autres et les proches. Les choix sélectifs de l'alimentation de certains ont montré des résultats différents sur les interactions et les relations avec les membres de la famille et les autres proches (Buttny et Kinefuchi,

¹ Les différents types de végétarisme seront traités dans le cadre théorique. Voir Figure 2.1 Continuum de la consommation de la viande.

2020).

Ce mémoire examine le phénomène émergeant du flexitarisme, le désir de diminuer sa consommation de viande sans l'éliminer complètement de son alimentation, au Québec et l'expérience des individus qui naviguent dans ce régime. Des entretiens ont été menés avec huit personnes afin de comprendre leurs expériences en tant que flexitarien·nes². Les trois principaux axes de cette recherche sont les motivations à adopter le régime flexitarien, les implications de leurs choix alimentaires sur leurs identités et la façon dont leurs choix alimentaires ont influencé leurs interactions avec les autres.

Le premier chapitre de ce mémoire s'intéresse à la problématique de ma recherche et aux raisons pour lesquelles ce sujet est pertinent tant sur le plan théorique que sociologique, puis examine plus précisément les trois axes de recherche et enfin conclut par un survol des recherches antérieures sur le sujet du flexitarisme et des habitudes alimentaires. Le deuxième chapitre fait un survol des multiples théories et compréhensions de ce phénomène. Pour ce faire, j'explique comment la consommation alimentaire est en soi une pratique sociale et comment la consommation de viande est une pratique normalisée. Ensuite, j'explique les motivations d'observer une alimentation particulière ainsi que la manière dont on peut détenir une identité sociale liée à une alimentation particulière. Enfin, le cadre théorique se termine par une explication de la dynamique de groupe des omnivores, des végétarien·nes et des flexitarien·nes. Le troisième chapitre explique la méthodologie de la recherche; de l'approche méthodologique, la collecte de données et l'échantillonnage, les considérations éthiques, l'analyse des données et les limites de la recherche. Le quatrième chapitre expose les résultats des entretiens, subdivisés en suivant les trois axes de recherche : les motivations, l'identité et les relations sociales. Le dernier chapitre, la discussion, explique les résultats en fournissant des réflexions sur les expériences des participants flexitariens suivant la même structure que le quatrième chapitre ; leurs motivations pour suivre un régime flexitarien, comment ce régime contribue à leur identité et comment leurs interactions sociales ont été influencées par leurs choix alimentaires.

² Ce mémoire emploie l'utilisation de l'écriture inclusive afin de contrer l'invisibilisation des personnes et rendre la langue accessible et plus représentative de toutes. Le point médian est employé pour réunir dans le même mot le masculin et le féminin d'un mot. Le point médian est à favoriser, parce qu'il n'a pas de signification particulière en linguistique, contrairement au tiret, au point ou à la majuscule. Pour plus d'information, voir le *Guide d'écriture inclusive* de la revue *FéminÉtudes*, septembre 2020. Repéré à : https://drive.google.com/file/d/1YZ1C3PuhmLq-CWnvh1_Rg0SY1tr-29xU/view?fbclid=IwAR0BiITj38Ah6P26Ncxu0KKkbysx4sbVJKtFHMxgCRONT4vEJeFgNooMCPQ.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE

Ce chapitre fait d'abord un survol de la pertinence sociale et théorique de la recherche afin d'exposer l'univers social dans lequel s'inscrit la présence du flexitarisme. Ensuite, j'explique les trois axes de recherche qui dirige cette recherche: les motivations de l'adoption et le suivi du régime flexitarien, l'importance du régime et comment elle s'inscrit dans l'identité de la personne et ensuite, comment le·a flexitarien·ne naviguent des situations sociales. J'expliquerai également les objectifs de la recherche et ensuite cette section du mémoire se conclut avec la recension des écrits.

1.1 Pertinence sociale et théorique

Les choix alimentaires peuvent être étudiés par le biais de son approche de la pratique sociale, en s'éloignant des valeurs et des attitudes individualisées, mais en les utilisant pour examiner les dichotomies structurelles et de pouvoir des consommateurs (White et al., 2022). En examinant l'intersection de la structure et de l'agence, nous pouvons diriger l'attention sur la pratique, où les pratiques elles-mêmes sont des unités d'analyse et les acteur·trices qui les exécutent utilisent ces pratiques pour s'affirmer. L'examen des pratiques de réduction de la viande permet de comprendre les pratiques émergentes et le développement de nouvelles préférences. Les préférences pour de nouveaux types de repas peuvent être générées par les relations sociales et les pratiques de commensalité (White et al., 2022). Ces pratiques émergentes peuvent être comprises comme faisant partie intégrante d'autres pratiques sociales que les individus entreprennent.

Le désir croissant de réduire la consommation de viande n'est pas un sujet très étudié au Québec. Bien que le mouvement prenne de l'ampleur ici, il est davantage exploré ailleurs. La consommation de viande est normalisée au Québec, ainsi que dans de nombreuses régions du monde. La culture alimentaire québécoise tire ses principales influences de quatre grands groupes: les autochtones, les Britanniques, les Français et les Américains (Desloges, 2011), des groupes pour lesquels la consommation de viande est normalisée.

Pour certain·es, le désir d'éliminer entièrement la viande de leur alimentation va à l'encontre de la tradition et peut entraîner une stigmatisation par les proches. Mais ceux et celles qui souhaitent réduire leur consommation de viande tout en continuant à en consommer, se situent entre deux groupes opposés, les omnivores et les végétarien·nes (végétarien·nes au sens large, un sujet à développer lors du cadre

théorique). La réduction de la consommation de viande est considérée comme une tendance alimentaire populaire aujourd'hui (Grenier-Héroux, 2021; Huot, 2020). Cela peut être dû en partie à des changements des mœurs pour certain-es, mais pour plusieurs qui se situent entre les végétarien·nes et les omnivores, cela pourrait également découler d'un désir d'aider l'environnement, leur santé, ou s'inscrit dans des convictions personnelles.

La sensibilisation à l'environnement fait partie de la conscience publique depuis plusieurs décennies. Le Québec participe à différentes initiatives pour réduire l'impact environnemental, comme l'élimination des sacs en plastique à usage unique, l'élimination des plastiques à usage unique et l'offre de rabais sur les véhicules électriques, pour n'en nommer que quelques-unes. Ces initiatives font toutes partie d'un effort collectif contre les changements climatiques. La sensibilisation à l'environnement fait partie de la conscience sociale du Québec depuis les années 1960 et qui a pris ampleur dans les décennies suivantes (Vaillancourt, 2015). Réduire sa consommation de viande devient une nouvelle initiative que les Québécois·es entreprennent de leur propre volonté pour aider l'environnement. D'après les derniers chiffres de Recyc-Québec, quand on examine les aliments comestibles perdus ou gaspillés, la viande rouge et la volaille représentent 59% des émissions gaz à effets serres (Recyc-Québec, 2022). Il y a également un désir croissant de célébrer et d'encourager l'achat local et la consommation de produits locaux pour renforcer le système alimentaire local. Le renforcement du système alimentaire local aide l'économie locale mais crée également des circuits alimentaires plus courts. Des circuits courts signifient que nos aliments parcourent de plus courtes distances de la semence à l'assiette, ce qui a un impact moindre sur l'environnement (*Ibid.*).

Certain-es choisissent de consommer moins de viande ou de devenir plus sélectifs dans leur consommation de viande pour des raisons de santé, car les recherches montrent qu'une consommation élevée de viandes hautement transformées et de viandes rouges peut avoir des effets négatifs sur la santé (Cheah et al., 2020 ; de Boer et al., 2017 ; Lea, 2005). Certain-es consommateurs·trices, lors des cas d'épidémie de grippe aviaire ou de fièvre porcine, peuvent également être plus réticents à acheter des produits animaux frais (Wen et al., 2019). Avec les prix croissants des aliments et l'inflation, réduire sa consommation de viande peut également offrir une solution pour économiser lors des achats d'épicerie puisqu'on a vu une augmentation de 11% sur les aliments de 2022 (Denis, 2022).

Ces mouvements croissants sont importants à explorer car il crée de nouvelles implications pour les relations sociales et l'identification personnelle d'aujourd'hui. Être un·e réducteur·trice de viande, aussi appelé un·e réducetarien·ne - ou, comme le dit la littérature anglaise, être un·e flexitarien·ne -

implique un équilibre entre le végétarisme et l'omnivorisme. Certains jours, un·e flexitarien·ne peut manger de la viande, et ensuite s'abstenir de consommer des produits carnés pendant un certain temps. On peut penser au flexitarisme en spectre, en passant d'une portion de viande par jour à une portion par année. Le régime flexitarien sera différent pour chacun·e, tout dépendant de sa consommation de viande avant de décider d'effectuer un changement. L'étiquette de flexitarien·ne est moins courante dans la littérature française, mais commence à gagner du terrain, ce qui peut signifier que l'étiquette est moins connue parmi le public francophone.

1.2 Axes de recherche et objectifs

Alors, qu'est-ce qui motivent les réducteurs·trices de viande de s'engager et garder ce régime alimentaire? Comment les réducteurs·trices de viande s'identifient? Et qu'implique cette identité en matière d'associations de groupe? Ils·Elles peuvent s'associer à la fois aux groupes végétarien et omnivore, ou à aucun des deux. Cette position intermédiaire peut également créer une dynamique relationnelle intéressante lorsque confrontés à des omnivores ou des végétarien·nes au sujet de leur mode de vie. Comment est-ce que les flexitarien·nes naviguent les espaces sociaux, comme des restaurants ou des soupers familiales, où la nourriture est au centre des préoccupations?

Cette recherche vise à explorer la dynamique de l'adoption d'un mode de vie flexitarien en ce qui concerne les motivations du choix flexitarien, comment ce choix s'inscrit dans autres actes sociaux, l'identité de soi et les relations avec les autres. Le premier axe de recherche se concentre sur les motivations d'entreprendre un régime alimentaire qui vise la réduction de sa consommation personnelle de viande et de maintenir ce mode de vie. Les motivations peuvent être singulières ou multiples, un sujet qui sera d'abord explorer davantage dans le cadre théorique. L'engagement à ce régime peut également s'inscrire dans d'autres actions que la personne entreprend liée à une motivation particulière. Parfois aussi, la motivation à changer de régime alimentaire peut être différente de la motivation à maintenir ce changement.

Ensuite, dans le deuxième axe de recherche vise l'exploration de l'importance que le mode de vie a pour le·a flexitarienne, et comment celui-ci contribue à sa perception d'elle-même et de son identité. Un régime alimentaire peut être très important pour l'identité d'une personne, surtout pour ceux et celles qui adoptent un régime qui va contre les normes auxquelles il·elles sont habitués, tel que le végétarisme ou le végétalisme, ou lorsque le régime vient compléter un élément central à leur perception d'eux-mêmes. Le troisième axe de recherche explorera les implications sociales de ce mode

de vie. Les questionnements de comment ces habitudes alimentaires ont été perçues par les proches, comment la consommation se manifeste dans des rassemblements, impliquant la nourriture parmi d'autres seront à l'avant.

Il est important de noter qu'un objectif principal de cette recherche demeure de faire la lumière sur un phénomène émergent dans notre société. Je vise à comprendre, décrire et analyser les idées et le vécu de ceux et celles qui font un choix conscient de réduire leur consommation personnelle de viande. Je ne veux pas me contenter de justifier les choix des flexitarien·nes, mais plutôt d'expliquer et d'explorer comment ces choix contribuent au monde social et comment les flexitariens naviguent dans leur environnement social.

1.3 Recension des écrits

Les travaux antérieurs en anthropologie se sont concentrés sur l'alimentation à travers trois optiques principales : l'alimentation en tant que contexte socioculturel pour illustrer la logique et les principes des différents systèmes culturels, l'alimentation en tant que système matériel et moral médiateur au sein de la société, et l'alimentation en tant qu'ensemble de nutriments représentant le travail superposé des systèmes écologiques, biologiques et culturels dans les sociétés humaines (Lupton, 1998).

L'analyse structuro-fonctionnaliste de l'alimentation et des pratiques alimentaires s'est concentrée sur la compréhension des règles non écrites qui sous-tendent la consommation alimentaire dans les cultures occidentales et sur la manière dont ces pratiques sont considérées comme allant de soi dans les activités quotidiennes (Lupton, 1998). Ces analyses soulignent les difficultés d'introduire des éléments étrangers ou nouveaux dans des régimes alimentaires établis, dont les règles ont été transmises comme une partie naturalisée de la vie quotidienne depuis la plus tendre enfance. Elles suggèrent que tenter de détourner les règles en introduisant de nouvelles options alimentaires, c'est prendre le risque d'une dysharmonie et d'une instabilité sociale.

On peut trouver des publications québécoises anecdotiques et des publications dans les médias sur les tendances alimentaires actuelles, dont la réduction de la consommation de viande (Grenier-Héroux, 2021; Huot, 2020). Avec l'augmentation du nombre de végétariens dans le monde, de plus en plus de recherches ont été menées sur la réduction de la viande ces dernières années à l'étranger, comme il y a moins de recherches québécoises ou canadiennes sur le phénomène. Le mouvement de réduction de la

viande est arrivé au Québec; les statistiques de consommation montrent de légères baisses en consommation de la viande depuis 2017 (Institut de la statistique du Québec, 2019 ; Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, 2020). Cheah et al. (2020) constate que le nombre de flexitariens augmentent depuis les deux dernières décennies (2020). Il est même estimé que les flexitariens sont plus nombreux que les végétariens (Rosenfeld, et al., 2020a).

Si l'on examine les raisons pour lesquelles les gens choisissent de s'abstenir de consommer de la viande, que ce soit entièrement ou partiellement, on constate qu'il existe de nombreuses raisons. Plusieurs études ont révélé que les motivations courantes pour éviter ou réduire la consommation de viande s'articulent autour de raisons éthiques, sanitaires et environnementales (Bagci et al., 2021; Cheah et al., 2020; de Boer et al., 2017; de Gavelle et al., 2017; Lea et Worsley, 2003; Lea et al., 2006a ; 2006b; Rosenfeld, 2019; Rosenfeld et al., 2020; Rosenfeld et Burrow, 2017a; 2017b; Rosenfeld et al., 2020a; 2020b). Des raisons économiques sont parfois aussi considérées.

Les chercheurs anglophones semblent se référer à des types de végétarien·nes à partir de selon leurs motivations. Les « health vegetarians » consomment un régime à base de plantes pour perdre du poids ou améliorer leur santé physique (Mathieu et Dorard, 2016). Les « environmental vegetarians » adoptent un régime à base de plantes en raison de leurs préoccupations concernant l'impact environnemental de l'industrie de la viande. Les « ethical vegetarians » adoptent un régime végétarien pour des raisons morales, éthiques et/ou politiques et leur choix de régime alimentaire peut ne représenter qu'un seul aspect parmi d'autres autour d'un mode de vie centré sur une philosophie des droits des animaux (en termes de cosmétiques, de vêtements, par exemple). Ces motivations révèlent une diversité dans la communauté végétarienne, mais selon les recherches antérieures les motivations liées à la santé et aux éthiques personnelles seraient les deux plus populaires (Greenebaum, 2012; Hoffman et al., 2013; Mathieu et Dorard, 2016; Buttny et Kinefuchi, 2020; Rosenfeld, 2019; Rosenfeld et Burrow, 2017b; Rothgerber, 2014). L'éthique personnelle est généralement intrinsèquement liée à la défense des droits des animaux, mais elle peut aussi être liée à certains courants du féminisme. L'auteure Carol Adams, parmi d'autres, a soutenu que la consommation de viande est intrinsèquement liée aux idées patriarcales de la masculinité et que le traitement des animaux pour la production de viande ressemble à la position subordonnée des femmes dans la société patriarcale (Adams, 2002; Germov, 2008; Lupton, 1998). Les motivations liées à l'environnement sont également reportées chez les flexitarien·nes, mais sont moins courantes (Rosenfeld et al., 2020b).

L'industrie de la viande génère une partie importante des émissions mondiales de gaz à effet de serre (Scott et Vare, 2018). Il a été suggéré que la réduction de la consommation personnelle de viande est essentielle pour prévenir d'autres problèmes climatiques dévastateurs. Ce désir d'améliorer les effets négatifs sur l'environnement est une raison pour laquelle plusieurs personnes choisissent de diminuer leur consommation de viande.

Un autre thème populaire pour réduire ou éviter la viande est celui des avantages pour la santé. L'affiliation d'une consommation excessive de viande a été liée à diverses maladies, comme les cancers, les maladies cardiaques, le diabète, entre autres (Cheah et al., 2020). Une diminution significative ou complète de viande peut améliorer la qualité de vie.

La littérature suggère également que les choix alimentaires d'une personne, comme l'adoption d'un régime végétarien, peuvent être considérés comme un marqueur social permettant de construire une conception de soi (Bagci et al., 2021). Le livre de Deborah Lupton (1998) « Food, the body and the self » met l'accent sur la manière dont les pratiques alimentaires peuvent être utilisées pour construire et affirmer l'identité d'une personne. Son travail représente un élément central pour expliquer l'un des axes de recherche de ce mémoire. L'identité sociale d'une personne peut être renforcée par un régime sélectif et par son attachement à un groupe de personnes qui partagent les mêmes choix alimentaires (Buttny et Kinefuchi, 2020; Mathieu et Dorard, 2020; Rosenfeld et Burrow, 2017a; Rosenfeld et al., 2020a; 2020b). Les travaux antérieurs de Mathieu et Dorard (2020), Buttny et Kinefuchi (2020) et Greenebaum (2012) ont examiné la dynamique de groupe entre les végétarien·nes, les omnivores et les flexitarien·nes, leurs résultats montrent que les végétarien·nes et les omnivores ont tendance à être en désaccord sur leurs valeurs contradictoires tandis que les flexitarien·nes tendent à rester neutres.

CHAPITRE 2 CADRE THÉORIQUE

L'orientation théorique de ce mémoire suit un modèle à cinq volets. Le premier volet explorera la consommation, en particulier la consommation alimentaire en tant que pratique sociale. Le second volet s'intéressera à la normalisation de la consommation de viande. Le troisième volet s'intéressera aux motivations d'observer une alimentation particulière. Le quatrième volet s'intéressera à l'identité sociale et l'identité liée à une alimentation particulière. Et enfin, le dernier volet explorera la dynamique de groupe des omnivores, des végétariens et des flexitariens.

Le cadre théorique accompagne depuis le début de projet mais a été bonifié au cours de la recherche pour suivre les thèmes et idées soulevés par les participant-es.

2.1 La consommation alimentaire comme pratique sociale

La consommation est une activité sociale et économique qui se déroule dans un environnement social. L'activité, ou la pratique de consommation, est inscrite dans un environnement particulier contenant des relations sociales et a la possibilité de créer de nouvelles relations par les interactions entre les individus et elle est une pratique parmi plusieurs qui se déroulent dans la société. Des travaux antérieurs en sociologie, anthropologie, histoire et économie ont mis en évidence le rôle important « de la consommation dans la construction des cultures et des rapports sociaux » (Dubuisson-Quellier, 2013, p.751). La consommation n'est pas seulement importante en raison de sa contribution aux relations sociales et à la culture, mais elle peut également devenir un outil pour l'État et les mouvements sociaux dans la structure même de la consommation. La consommation, en tant que pratique sociale, implique de nombreuses structures sociales différentes dans chaque action qui se produit. Ce que l'on croit être un acte de consommation personnel n'est pas un incident isolé, mais plutôt une action qui s'inscrit dans de multiples structures sociales (*Ibid.*). Les choix individuels ou personnels existeront toujours, et ils méritent eux aussi d'être étudiés. La manière dont les choix personnels se concrétisent est également relative. Ce qui est disponible à la consommation dépend de la société et l'industrie de l'alimentation joue un rôle important pour la consommation: ils « contrôlent » ce qui est disponible pour les consommateurs. Les consommateurs « réagissent aux offres qui leur sont proposées » par l'industrie (*Ibid.*, p.750). Les consommateurs-trices, par la suite, « développent des compétences pour les [offres] identifier, les choisir ou les rejeter » (*Ibid.*). Leur consommation est alors un lien à leur société.

De nombreux travaux antérieurs se sont concentrés sur la manière dont les pratiques de consommation sont associées à « des démarches d'autonomisation » et à la construction d'identités sociales et culturelles (*Ibid.*, p. 758). Ils sont importants pour la compréhension de la consommation en tant qu'acte social. Dans l'ouvrage de Mary Douglas et Baron Isherwood, *The World of Goods* (1978), les auteurs resituent la consommation comme un espace de construction sociale. Ils soulignent que la consommation est l'usage de biens matériels et mettent moins l'accent sur la dimension marchande de la consommation. L'usage des biens de consommation est à la fois nécessaire à la subsistance des humains mais agit aussi comme un signe visible des catégories culturelles et du sens ou de la valeur que l'on donne à leur consommation (Douglas et Isherwood, 1978). Ces actes de consommation sont significatifs; ils sont des signes de communication entre groupes sociaux. La consommation est socialement construite, mais elle communique aussi des informations sociales sur soi-même. Les actes de consommation révèlent des éléments sur l'identité d'une personne, que ce soit à travers les vêtements portés, la nourriture achetée ou l'art apprécié. Cela s'étend à de nombreux aspects de l'identité d'une personne et à de nombreux biens culturels qui peuvent être consommés.

La consommation est une pratique qui s'inscrit au sein des modes de domination, des hiérarchies sociales et des systèmes de signification (Dubuisson-Quellier, 2013). Elle peut être analysée par sa contribution aux contraintes sociales imposées par ses modes de domination ou bien, elle peut « indiquer la volonté des consommateurs de participer » à ces systèmes de significations (*Ibid.*, p. 759). Certains consommateurs utilisent leurs habitudes de consommation pour montrer leur participation à leurs groupes sociaux. Ces pratiques de consommation sont souvent le résultat de comportements répétés, et ainsi, certains de ces comportements ont été appris dans le cadre d'un groupe social et le fait de répéter ou d'afficher les comportements de son groupe peut être inconscient. Elles peuvent aussi être utilisées comme un moyen de se distinguer des autres et d'afficher leur ressemblance avec leur groupe d'appartenance. La consommation est alors « un moyen d'accès à la sphère publique » et l'étude des habitudes de consommation peut donc être un moyen d'étudier les relations sociales (*Ibid.*, p. 762).

Le lieu de consommation peut également avoir une importance sociale. La consommation se fait généralement dans des lieux privés et publics. Même si nous mangeons un certain aliment ou écoutons un certain style de musique à la maison, de nombreuses habitudes de consommation se passent en dehors du foyer. Les magasins, les parcs publics, les salles de spectacles sont autant de lieux de consommation. Le fait de devoir fréquenter un certain espace pour consommer offre l'opportunité d'une socialisation, d'interactions sociales et de la formation de relations sociales. Les centres commerciaux accueillent non seulement des boutiques, mais elles sont aussi « des espaces

de divertissement, des réunions associatives ou encore des meetings politiques » (*Ibid.*, p. 763). Lizbeth Cohen (2003) soutient que les centres commerciaux sont un lieu qui montre la stratification sociale à travers les habitudes de consommation et, en raison de leur emplacement géographique, contribuent aux « découpages socioterritoriaux » qui organisent le territoire (Cohen, 2003; Dubuisson-Quellier, 2013). Nous pouvons donc étudier les habitudes de consommation car elles touchent à différents aspects de l'enquête sociologique.³

La consommation est un acte qui se réfère aux utilisations que les gens font des marchandises ou des biens, et parmi les habitudes de consommation, nous trouvons la consommation alimentaire (Lupton, 1998). Manger est un acte essentiel à notre vie, tant pour ses aspects biologiques que sociaux (Wicks, 2008; Lupton, 1998). La nourriture, en tant que marchandise est consommée à la fois pour ses besoins biologiques que nous devons satisfaire mais aussi pour ses valeurs socioculturelles. Les commodités servent à créer, développer et articuler notre subjectivité (Lupton, 1998). Quoi, quand et comment nous mangeons sont des questions liées à des motivations complexes. Alors que la biologie examine l'alimentation du point de vue nutritionnel et physiologique, les sciences sociales examinent l'alimentation pour ce qu'elle symbolise et ses fonctions. Ce que nous mangeons présente une séquence culturellement appropriée d'événements de production, de distribution, de préparation, de service et de consommation d'un repas (*Ibid.*). Il existe une nature symbolique de la nourriture et des pratiques alimentaires qui crée une signification dans le contexte de la culture. Les influences culturelles sont ancrées dans les facteurs sociaux qui influencent nos choix alimentaires, qui sont eux-mêmes culturels et sociaux. Nos choix, ou même l'absence de choix qui nous sont offerts, renvoient à des structures sociales qui influencent notre vie quotidienne. Ils illustrent ce qui se passe sur le plan social. De même, les produits alimentaires eux-mêmes véhiculent des messages sur la culture, tout comme leur préparation et leur service.

La consommation alimentaire est au centre des relations sociales depuis l'étape de la production jusqu'à sa consommation (Aktas-Polat et Polat, 2020). La nourriture n'est pas simplement quelque chose que l'on mange, mais elle revêt une importance culturelle et illustre l'état concret des valeurs les plus fondamentales de la culture (*Ibid.*). Les habitudes de consommation alimentaire vont au-delà des besoins purement biologiques et servent plutôt à marquer les frontières entre les classes sociales, les régions géographiques, les nations, les cultures, les sexes, les étapes du cycle de vie, les religions et les professions, à distinguer les rituels, les traditions, les festivals, les saisons et les moments

³ Il est à noter que ces observations sont très occidentales et ne s'appliquent pas à d'autres perspectives où le centre commercial ou bien les habitudes de consommation sont différentes.

de la journée (Lupton, 1998). La nourriture définit les limites de la culture d'une société et indique l'identité. Les pratiques de consommation alimentaire peuvent être étudiées en rapport avec les groupes sociaux, les relations sociales, l'identité, la stratification sociale, etc. Il y a plusieurs structures qui influencent la consommation et elle s'inscrit également dans différents espaces, qui dépendent tous de la société. La consommation est une activité économique, mais elle est tout aussi importante pour l'analyse sociologique qu'elle est une activité sociale.

Aktas-Polat et Polat (2020) ont déclaré que la sociologie examine trois significations principales pour la nourriture: la consommation de nourriture, la signification du transfert et la façon dont la nourriture se rapporte à l'identité. La consommation peut être analysée pour sa nature hédonique et sa nature symbolique. La consommation d'aliments peut être une expérience agréable ou désagréable. Les goûts se développent et sont en constante évolution. Symboliquement, la nourriture peut être utilisée comme un outil de différenciation. De nombreux aliments sont considérés comme des symboles de statut (j'y reviendrai dans la prochaine section). Certains animaux ou morceaux de viande sont plus appréciés que d'autres. Certains aliments sont également considérés comme des symboles de la masculinité, la viande en étant le meilleur exemple. La nourriture peut également être considérée comme un moyen de transfert. Les émotions et la culture sont transférées par la nourriture qui est déplacée par les voyages, le tourisme, la migration, etc., bref la mondialisation. Les cultures deviennent de moins en moins distincts et se retrouvent dans les grandes villes du monde. La communication est un concept clé du transfert. Le transfert est possible par la communication interpersonnelle et l'interaction (Douglas, 1972). La nourriture a un effet convivial : le dîner familial traditionnel en est un exemple. Il réunit la famille autour d'un repas et d'une conversation. L'identité est un troisième thème commun aux études de la sociologie de l'alimentation. Ce thème sera développé plus en profondeur plus tard dans le mémoire. Les pratiques alimentaires partagées créent un sentiment d'appartenance entre les individus. L'expression connue de Hippocrate *vous êtes ce que vous mangez* lorsqu'il parlait de la santé et du corps implique également un lien entre ce qui est consommé et l'identité d'une personne. Lorsqu'une personne s'identifie comme végétarien-ne ou végétalien-ne, elle ne dit généralement pas « je *mange* végétarien » mais plutôt « je *suis* végétarien. » Les habitudes de consommation d'une personne peuvent être liées à son identité, de nombreuses façons, qu'il s'agisse d'un régime particulier, de certaines intolérances, de plats nationaux ou même de styles alimentaires liés à une religion particulière. Malgré que les modes alimentaires et les identités ne sont pas fixes et qu'elles sont en constante évolution, l'alimentation est à la fois un reflet de l'identité et un outil qui crée l'identité.

Mary Douglas, anthropologue, dans son célèbre ouvrage intitulé *Deciphering a Meal*, soutient que les repas sont codifiés (1972). Cela comprend la préparation, le service et la consommation du repas. Pour Douglas, un code est un ensemble général de possibilités pour envoyer des messages particuliers (Douglas, 1972). Ce qui signifierait que les choix que nous faisons à l'épicerie envoient des messages à l'industrie alimentaire pour leur dire ce que les acheteur-euses apprécient et valorisent. Les messages contenus dans le code seront présentés à travers des modèles de relations sociales. Ces messages comprennent des messages sur la hiérarchie, l'inclusion, l'exclusion, les limites et les transactions transfrontalières (*Ibid.*). Affirmant que la nourriture a une composante à la fois biologique et sociale, Douglas soutient que les repas eux-mêmes sont des événements catégorisés et très structurés. Les repas sont catégorisés et placés dans des schémas quotidiens, dont on s'écarte rarement et ces schémas sont structurés et suivent un certain ordre. Nos comportements se produisent et se reproduisent de manières répétitives créant une structure, ce qui rend difficile la création de nouvelles habitudes ou le changement de nos habitudes. Elles s'inscrivent dans des relations sociales diversifiées. Même si ces modèles peuvent être modifiés de temps en temps, par exemple pour les fêtes, ils sont soutenus par une structure générale. Le repas lui-même est structuré, mais les conditions sociales qui l'entourent le sont aussi. Cela implique l'endroit où nous mangeons, la façon dont nous mangeons et avec qui nous mangeons. Douglas poursuit en affirmant que les personnes avec lesquelles nous partageons un repas sont généralement des proches, qu'il s'agisse de membres de la famille, d'amis ou d'autres personnes dont nous sommes proches. Il faut franchir un certain seuil d'intimité pour recevoir une invitation pour un repas chez soi (*Ibid.*). Ce n'est pas seulement une question d'intimité, mais de hiérarchie personnelle.

Ce système de hiérarchie et de classification des personnes avec lesquelles nous partageons des repas et des boissons peut également s'appliquer à nos produits alimentaires, et plus particulièrement aux viandes. Nous avons tendance à classer les produits de viande qui sont acceptables ou non pour la consommation, tout comme nous classons les personnes avec lesquelles nous devons ou ne devrions pas partager des repas. Certaines viandes, comme le poulet, le porc et le bœuf, sont considérées comme acceptables pour certains, tandis que d'autres peuvent être considérées comme tabou. En outre, il existe des différences variées dans l'acceptabilité de certaines viandes, comme le porc, pour certains groupes de personnes. Certains considèrent le porc comme acceptable pour la consommation, tandis que d'autres ne le considèrent pas. Nous établissons toutes ces classifications en fonction de nos prédispositions. Ces prédispositions seront largement influencées par la société dans laquelle nous vivons ainsi que par d'autres dimensions personnelles, telles que les affiliations religieuses ou même des allergies ou intolérances. Notre réseau social déterminera la façon dont nous classons les produits alimentaires

(Sahlins, 1976).

Tout comme Douglas, Roland Barthes (1961) affirme que nous communiquons des informations importantes par le biais de notre consommation alimentaire. Nous communiquons par le biais de nos habitudes de consommation alimentaire et tous les aliments peuvent signaler des messages. Grâce au processus de standardisation, les produits alimentaires prennent les caractéristiques d'une institution sociale et la fonction de manger ne peut être dissociée du signe de la fonction (Barthes, 1961). La communication implique qu'il y a un message et une signification qui sont transmis. Une analyse doit alors structurer ce qui est transmis par l'objet – dans ce contexte, l'objet est la consommation alimentaire – avant d'essayer de savoir comment la société les traite. La consommation alimentaire nous montre la situation anthropologique du consommateur·trice. Les messages qui entourent les aliments ont le pouvoir d'influencer ce que nous ressentons à leur sujet et, par conséquent, d'influencer notre consommation. Si un produit est entouré de messages positifs, par exemple si elle est présentée comme saine, nous sommes plus enclins à l'acheter. Mais l'inverse est également vrai; nous pouvons avoir tendance à nous en éloigner. Ne sachant pas comment cuire un aliment, ne pas connaître la séquence rituelle d'un met ou des articles plus dispendieux peut influencer le désir d'une personne de ne pas consommer certaines choses. Barthes a fait valoir que le message peut amener les individus à avoir des sentiments négatifs à l'égard de certains articles si le consommateur se sent indigne.

Des significations symboliques sont créées par la consommation alimentaire et ces significations peuvent être liées à sa préparation, son service, sa consommation, et ces significations font partie intégrante de la formation et de mode de réalisation, ou *embodiment (incarnation)*, et de la subjectivité humaine (Lupton, 1998). Les significations sont construites par l'acculturation dans une culture, par l'apprentissage des règles et autour de quels types d'aliments sont considérés comme bons, mauvais, agréables, révoltants, etc. Les individus n'adoptent pas passivement les discours relatifs à la nourriture ou à l'alimentation, mais ils sont plutôt appris et absorbés par l'environnement social. Il existe de multiples structures qui créent des significations de l'alimentation, et pas seulement une structure unique et dominante (*Ibid.*). Les expériences et les sensations incarnées par lesquelles les significations de l'alimentation sont construites, comprises et vécues changent fréquemment. Les significations sont des produits de l'acculturation et sont intériorisées tout au long de la vie, de sorte que les préférences ou les dégoûts en matière d'alimentation ne sont pas toujours comprises ou articulées à un niveau conscient. Ces préférences, ou habitudes, font partie de la vie quotidienne. La subjectivité n'est pas surdéterminée par le discours mais est plutôt produite par le discours en interaction avec l'expérience incarnée, les sens, les souvenirs, les habitudes et l'inconscient (Lupton, 1998). Certaines

significations de la nourriture peuvent contribuer à la construction du soi.

Nous associons la nourriture à des thèmes et à des situations. Manger n'est pas un acte isolé, mais plutôt le signe associé à d'autres comportements et situations. Nous pouvons associer positivement ou négativement certains produits alimentaires et nous pouvons associer des articles à un événement, une émotion, ou une période de temps. La nourriture est également transformatrice: « la nourriture tend sans cesse à se transformer en situation » (Barthes, 1961, p. 986). Le café s'est transformé, selon Barthes, comme on le pensait autrefois et comme on le présentait comme un stimulant, mais plus récemment il a été promu pour avoir une qualité relaxante. Il est passé du statut de substance à connotation négative à celui de circonstance positive (*Ibid.*). Pour Barthes, la nourriture sera moins axée sur sa substance et plus fonctionnelle. Son importance se situera au niveau de l'activité et des loisirs. Notre consommation alimentaire est donc un moyen qui permet de montrer ce qui est important pour une culture donnée. La consommation alimentaire moderne d'une société ou d'un groupe va indiquer ce qui est ou n'est pas important pour ce groupe-là, au sens large.

La perspective structuro-fonctionnaliste de la consommation alimentaire s'intéresse à la manière dont les actions, les valeurs, les pensées et les identités des individus sont largement structurées par les normes et les attentes sociales, qui sont à leur tour liées à l'organisation et à la structure plus larges des sociétés (Lupton, 1998). Ces normes et institutions sociales agissent pour maintenir l'ordre social. Cette perspective s'articule autour de trois axes principaux: l'alimentation en tant que contexte socioculturel permettant d'illustrer la logique et les principes de différents systèmes culturels, l'alimentation en tant que système matériel et moral médiateur au sein des sociétés, et l'alimentation en tant qu'ensemble de nutriments représentant le travail superposé des systèmes écologiques, biologiques et culturels dans les sociétés humaines (*Ibid.*). Les structuro-fonctionnalistes suggèrent que tenter d'usurper les règles en introduisant d'autres options - par exemple, en remplaçant la viande d'un repas traditionnel – c'est risquer la disharmonie et l'instabilité sociale. Cette perspective se concentre sur l'utilisation de la nourriture dans le cadre de la vie sociale; par exemple, les façons dont les pratiques alimentaires servent à soutenir le comportement coopératif ou les relations sociales dans les petits groupes. Cette approche sera utilisée pour examiner comment la décision d'aller à l'encontre de la norme de consommation de viande, même si un individu peut toujours choisir un produit carné occasionnel, crée des structures de relations sociales différentes.

Les modes autour des goûts et des préférences ne sont pas fixes dans le temps ou l'espace, mais sont plutôt vécues par les individus et contiennent beaucoup de variabilité (Lupton, 1998). En tant que

produit de l'acculturation, les significations et les expériences que les individus développent et vivent autour de la nourriture permettent le développement du soi en tant qu'être social. Au fur et à mesure que le soi se développe, la nourriture devient un moyen de créer une distinction pour s'identifier et se séparer des autres. Pour Bourdieu, le terme *habitus* représente la manière dont les goûts et les dispositions d'un individu sont exprimés et incarnés et émanent de structures sociales plus larges (Bourdieu, 1979). Il contribue à la manière dont l'individu perçoit et réagit au monde. Les goûts d'une personne peuvent être exprimés par les choix effectués dans la consommation de marchandises, mais ils sont représentés et reproduits de manière plus permanente par l'*embodiment* (*Ibid.* ; Lupton, 1998). Les goûts ne font pas uniquement référence aux produits consommés, mais aussi à la manière dont ils sont préparés et cuisinés. Les choix d'un individu révèlent aux autres des indices et des informations sur lui. Les goûts permettent aux individus de se distinguer et de se classer, mais permettent également aux autres de classer le classificateur. Les différences de goûts sont utilisées comme moyen de dénigrer les membres d'un autre groupe et de fixer des frontières entre *nous* et *eux*. Les goûts en matière d'alimentation dépendent de la compréhension que chaque groupe social a des effets de l'alimentation sur le corps, la santé et les normes de beauté. Ces compréhensions et significations de la nourriture et des goûts sont généralement apprises par le biais d'une éducation informelle (Lupton, 1998). Les préférences sont apprises et reproduites à travers la gamme d'aliments présentés et disponibles pour les individus, et dépendent donc des contextes sociaux. Cela dépend aussi de l'ordre du mangeable et de ce qui est considéré non-mangeable dans une culture ou un groupe social donné.

Tel que mentionné, l'étude de la pratique sociale de la consommation alimentaire comprend la préparation des aliments, la cuisine, le service et la consommation physique des aliments. La préparation, la cuisson et le service des aliments sont des pratiques sociales qui s'apprennent tout comme les goûts. Les pratiques sont un type de comportement routinier composé de plusieurs éléments interconnectés et sont des grappes ou des modèles répétés d'éléments et d'actions uniques mais connectés (White et al., 2022). Ces pratiques sont reliées par une compréhension, des procédures et des engagements partagés. Les pratiques sont exécutées en relation avec les éléments qui les composent et les cadres sociaux, spatiaux et temporels dans lesquels elles sont mises en œuvre (*Ibid.*). Les pratiques sont également définies par leur relation d'interdépendance entre les éléments matériels, les compétences et les significations. La cuisson est une action centrale liée à la consommation alimentaire et exige que l'on acquière les informations, les équipements et les compétences nécessaires pour transformer les aliments en vue de leur consommation. Les individus apprennent à cuisiner par le biais d'une éducation formelle et informelle : apprendre des recettes auprès de membres de la famille, trouver des recettes dans des livres de cuisine, sur des sites web et à la télévision, assister à un cours de cuisine, etc. Les compétences culinaires doivent

être apprises et acquises tout comme les informations sur les produits alimentaires eux-mêmes. L'infrastructure de l'information est importante pour diffuser l'information afin que les individus puissent développer des compétences (*Ibid.*). Une fois qu'une personne a acquis les connaissances de base sur la façon de préparer les aliments et sur les aliments acceptables pour la consommation, ces compétences peuvent continuer à se développer et à se modifier.

La consommation alimentaire est un acte social qui a une signification sociologique et peut être étudiée sous une multitude d'angles, notamment elle peut être étudiée pour les messages véhiculés par la consommation, les distinctions qui peuvent être faites par les goûts, les compétences nécessaires à la préparation de la nourriture et comment la consommation alimentaire contribue à la compréhension et à la création du soi. Les types d'aliments consommés ont également une signification sociale et peuvent également être étudiés. Ensuite, j'expliquerai comment la consommation de viande a été normalisée au Québec et comment la consommation de viande a une signification sociale.

2.2 La consommation de viande normalisée

Les motivations des consommateur-trices s'inscrivent dans toute une série de comportements ordinaires, routiniers et habituels qui sont influencés par les normes et pratiques sociales et limités par les contextes institutionnels. Les comportements alimentaires sont directement prédits par les habitudes alimentaires, car les habitudes alimentaires sont très répétitives et constituent donc très probablement un comportement routinier. La consommation de viande est devenue, depuis plusieurs siècles, une habitude routinière qui a un rôle fondamental dans les représentations sociales de l'alimentation et des repas, en particulier dans les sociétés occidentales (Graça, 2016; Cheah et al., 2020). La consommation de viande est considérée comme la norme au Québec. Il est rare que l'on demande à quelqu'un pourquoi il-elle consomme de la viande. On demande plutôt aux individus pourquoi il-elles ne consomment pas de viande, s'attendant presque à ce qu'il-elles aient une raison de ne pas en consommer. La viande est considérée comme allant de soi.

En 2001, Melanie Joy, psychologue sociale, a inventé le terme carnisme, une idéologie dans laquelle les personnes soutiennent l'utilisation et la consommation de produits animaux, en particulier la viande. Les humains s'engagent dans de nombreux mécanismes de défense pour justifier leur consommation de viande par la classification d'espèces animales particulières comme aliments et l'acceptation de pratiques à l'égard de ces animaux qui seraient considérées comme une cruauté inacceptable si elles s'appliquaient à d'autres espèces. La classification est relative à

la culture, de sorte que ce qui est considéré comme normal dans une culture peut différer d'une autre. L'acceptation de la consommation de viande comme naturelle, normale et nécessaire, les trois N, est au cœur de l'idéologie.

De nombreuses traditions de fêtes impliquent la viande, comme la dinde de l'Action de grâce ou le jambon de Noël. Les plats traditionnels québécois contiennent de la viande: le creton, les fèves au lard, la tourtière, le pâté chinois, des sandwiches à la viande fumée, pour n'en citer que quelques-uns. Et même lorsqu'un plat traditionnel ne contient pas de viande dans sa forme pure, des versions avec différentes garnitures de viande sont ajoutées sans jugement. Prenons l'exemple de la poutine: la viande fumée, le bœuf haché, le canard, le porc effiloché, le homard sont des additions courantes dans une poutine classique, en s'appuyant parfois sur des aliments régionaux pour renouveler les assiettes traditionnelles (Suranti, 2015; Charron et Desjardins, 2011).

Il existe différentes définitions de ce qui est de la viande et de ce qui n'en est pas. Parfois, des animaux comme la dinde et le poulet seront appelés volaille et exclus de la catégorie des viandes, et parfois ils seront inclus dans la catégorie des viandes. Certain·es se demandent si le poisson et les fruits de mer peuvent être considérés comme de la viande. Il existe également différents niveaux d'acceptabilité sociale des animaux, ou même des parties d'animaux, qui sont acceptables pour la consommation alimentaire. Certains manifestent du dégoût à l'idée de manger des intestins ou certains organes, tandis que d'autres cultures les apprécient comme une gâterie. Chaque culture fait ses « estimations spécifiques de comestibilité et de non-comestibilité » (Sahlins, 1976, p.216). Les individus peuvent même faire ces estimations et éprouver du dégoût pour des produits carnés qui sont communément acceptés comme une norme de consommation, simplement par goût personnel ou texture.

La consommation de viande est normalisée au Québec, comme dans beaucoup d'autres endroits, ce qui est lié à son histoire culinaire, influencée par les cultures alimentaires autochtones, anglaises, françaises et américaines. La plupart des groupes autochtones qui se trouvaient au Québec étaient des groupes de chasseurs-cueilleurs. Les hommes allaient chasser des animaux et les ramenaient au groupe pour que tout le monde les mange. La consommation de viande était déjà connue sur le territoire québécois avant même l'arrivée des colonisateurs français avec leur bétail. Les Français étaient des consommateurs de viande avant leur arrivée et utilisaient les ressources indigènes, comme le maïs, pour nourrir leur bétail durant l'élevage (Desloges, 2011). Les colonisateurs anglais n'étaient pas non plus étrangers à la consommation de viande. Le repas traditionnel anglais composé de viande et de pommes de terre est devenu un aliment de base ici aussi (Charron et Desjardins, 2011). Les dernières données de

la MAPAQ (2020), les produits de viande représentent 13,3% des aliments achetés en magasin, où le bœuf et la volaille sont les produits les plus populaires, suivi par le porc (Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, 2020). Le poisson et les fruits de mer représentent 4,0% des aliments achetés en magasin (*Ibid.*). Durant la dernière décennie, la consommation de volaille a augmenté de 11%, la viande rouge a augmenté de 19% et le poisson et les fruits de mer a augmenté de 13%, mais la consommation de porc a décliné de consommation de 6% (*Ibid.*).

Il existe des liens entre la consommation de viande et l'identité nationale, le statut social, le prestige et la masculinité, ainsi que les idéologies politiques de pouvoir et de domination (Bagci, Rosenfeld et Uslu, 2021; Ruby et Heine, 2012; Lupton, 1998; Bourdieu, 1979; Scott et Vare, 2018). La consommation de viande est traditionnellement plus élevée chez les hommes que chez les femmes, principalement parce que la viande est symboliquement liée à la masculinité (Graça, 2016). La viande rouge en particulier est liée à la masculinité, mais d'autres viandes également (Lupton, 1998). La viande rouge, la charcuterie (pâtés et saucisses) et les fromages forts sont considérés comme l'apanage des hommes parce qu'ils sont considérés comme des aliments lourds, tandis que les crudités et la salade sont des aliments de femmes (*Ibid.*). Les viandes blanches et les poissons ont été décrits comme féminins et comme des aliments que les femmes mangent plus que les hommes (Lupton, 1998; Bourdieu, 1979). Le fait de tuer et de manger des animaux est codé avec les attributs de virilité, d'agression et de pouvoir, qui sont également codés comme masculins en raison de leur lien avec la force, le sang, la brutalité et la mort (Lupton, 1998; Adams, 2002). Tuer des animaux et entrer en contact avec leur sang a été considéré comme le travail de l'homme. Une fois que la viande atteint la sphère domestique, il est acceptable (et même attendu) que les femmes la manipulent pour la transformer en repas. Il existe également une croyance commune selon laquelle les hommes doivent consommer de la viande afin d'être en bonne santé et suffisamment forts pour effectuer des travaux laborieux (Cardon et al., 2019; Bourdieu, 1979). Traditionnellement, les hommes des classes populaires entreprenaient des travaux qui demandaient plus de force physique. La consommation de viande était (et l'est encore) conçue comme un moyen facile pour beaucoup d'hommes de satisfaire leurs besoins nutritionnels; certaines femmes renonçant même à leur portion pour nourrir leur mari afin qu'ils soient plus en forme pour travailler et ramener à la maison un salaire de qualité.

La consommation de viande est aussi considérée comme un symbole de statut et de pouvoir (Bagci et al., 2021). Traditionnellement, la consommation de viande elle-même était réservée aux individus de statut social élevé et issus des classes supérieures (Cardon et al., 2019). Ce n'est plus le cas, car la consommation de viande s'est normalisée pour la plupart des individus et des groupes (*Ibid.*; Lainsey, 2013). Cependant, il existe encore des distinctions au sein de la consommation de viande déterminant ce

qui est ou non acceptable pour certains groupes. Alors que la consommation de viande s'est généralisée, les notions de haute cuisine et de gastronomie sont nées comme un moyen de placer des barrières symboliques autour de certains produits et de les réserver aux élites (Cardon et al., 2019). Les préférences gustatives sont utilisées, par les classes supérieures, comme moyen de différencier (Bourdieu, 1979).

Traditionnellement, les classes aisées mangeaient du mouton, du veau et du bœuf et les classes populaires consommaient du porc, des saucisses et du lapin. Aujourd'hui, les produits carnés les plus couramment consommés par les classes populaires sont la volaille, le porc et le bœuf (MAPAQ, 2017; 2020). Certains produits de bœuf restent hors de prix pour beaucoup. Cela s'explique par le fait que les frontières symboliques demeurent, mais sont simplement déplacées. Les barrières symboliques ne sont pas permanentes et ont le pouvoir d'être modifiées. Un exemple québécois classique de ce phénomène est le homard. Le homard était autrefois considéré comme la nourriture des pauvres: les pêcheurs de la côte le consommaient. Les classes supérieures regardaient de haut les pêcheurs qui mangeaient du homard (Charron et Desjardins, 2011). Aujourd'hui, le homard est considéré comme un mets délicat et le fait d'en manger à la maison ou au restaurant peut faire augmenter l'addition de manière significative.

La consommation de viande a longtemps été un symbole de statut et de pouvoir, ainsi que de masculinité. Aujourd'hui, au Québec, la consommation de viande est la norme et choisir un régime ou un mode de vie qui élimine les produits animaux va à l'encontre d'une culture de longue date.

2.3 Les motivations d'observer une alimentation particulière

Ce que les consommateurs choisissent et choisissent de ne pas manger est profondément ancré dans le soi et les structures sociales et culturelles qui facilitent et inhibent simultanément le changement de comportement. S'engager dans des pratiques de consommation alimentaire différentes de celles de son entourage présente des risques d'exclusion ou de rejet des cercles sociaux, de sanctions sociales et de préjugés sociaux dans des contextes où sont présents à la fois des végétariens et des omnivores (White et al., 2022). Il est donc important de comprendre le comportement dans le contexte social plus large dans lequel il s'inscrit.

Les habitudes alimentaires peuvent être utilisées pour établir et symboliser le contrôle de son corps. Le corps humain peut être considéré comme un projet, une entité en devenir pour un individu (Lupton, 1998). Dans cette perspective, les choix alimentaires sont faits sur la base d'hypothèses concernant la forme, la taille et l'état idéalisés du corps physique et de la santé d'une personne. Les

discours et les phénomènes physiques peuvent être adoptés comme faisant partie du projet de l'individu pour construire et exprimer sa subjectivité. Les pratiques adoptées dans le cadre de la construction du soi sont les façons dont les individus répondent aux demandes externes concernant l'autorégulation et le comportement, comment ils les reconnaissent comme importants ou nécessaires et incorporent ces impératifs dans la vie quotidienne (*Ibid.*). Ces pratiques inscrivent et écrivent sur le corps, le marquant et le façonnant de manière culturellement spécifique qui est ensuite lue ou interprétée par d'autres. L'apparence du corps et l'état de santé d'une personne peuvent être une source de fierté ou d'accomplissement, en particulier lorsque le corps ou la santé correspondent aux normes acceptées par la société.

Les habitudes et préférences alimentaires sont des pratiques centrales du moi. Ces préférences peuvent être orientées vers le soin de soi en nourrissant le corps avec des aliments qui sont considérés comme culturellement appropriés, qui sont une source de plaisir et qui agissent symboliquement comme des marchandises pour présenter une personne à soi-même et aux autres (*Ibid.*). Notre corps s'adapte facilement aux changements, alors une façon pour les individus d'exercer un contrôle sur leur corps est d'exercer une discipline sur leurs habitudes alimentaires. Cela peut inclure l'élimination ou la réduction de la consommation de certains aliments au nom de la santé ou pour des raisons éthiques.

La nourriture est une substance liminale qui sert de pont entre la nature et la culture, l'humain et le naturel, l'extérieur et l'intérieur (*Ibid.*). Lorsque nous consommons des aliments, nous absorbons des biens culturels et cette nourriture devient une partie de nous-mêmes. Cela peut créer de l'anxiété chez certains concernant leur relation avec la nourriture. Cela peut remettre en question la subjectivité d'une personne lorsqu'elle ne sait pas ce qu'elle consomme ou lorsqu'elle consomme quelque chose de mauvais. Les individus décident de ce qui entre dans leur corps et s'incorporent au soi, et le jugement du goût devient crucial pour la formation du soi. Manger peut donc être une expérience émotionnelle qui s'entrelace avec des sensations incarnées et des sentiments forts comme la peur, le dégoût, le plaisir, le désir, entre autres (*Ibid.*).

Les discours sur la science de la nutrition et la santé sont au cœur de la compréhension qu'ont les individus de la nourriture, du soi et de l'incarnation. Des jugements sont associés aux aliments sains et malsains, ou aux bons et mauvais aliments. Les choix d'une personne en matière d'alimentation est un signe pour les autres et pour soi-même de son degré de maîtrise de soi, de son estime de soi, de ses connaissances et de son engagement envers la santé corporelle (*Ibid.*). Ces choix peuvent également être utilisés pour se distinguer d'autres personnes.

La consommation alimentaire d'une personne peut servir à établir des certitudes quant à sa santé, car beaucoup s'inquiètent des ingrédients et de la transformation des produits alimentaires. En adoptant un régime alimentaire particulier, une personne tente d'atténuer les inquiétudes concernant sa santé (*Ibid.*). Ces dernières années, le discours nutritionnel a évolué pour mettre l'accent sur les aliments naturels plutôt que sur les aliments transformés, en insistant sur les effets négatifs des additifs alimentaires (*Ibid.*). Les individus peuvent alors opter pour une recette maison plutôt que pour l'option en conserve ou préfabriquée par crainte des ingrédients comme leur teneur en graisses ou en sel. Les produits à forte teneur en graisses ou en sucre sont souvent considérés comme de mauvais aliments, tandis que les produits ayant subi un traitement minimal sont considérés comme de bons aliments. Les bons aliments sont généralement considérés comme légers, sains, naturels, avec moins de transformation et au bas de la chaîne alimentaire tandis que les mauvais aliments sont décrits comme malsains, lourds, difficiles à digérer, riches et qu'ils restent dans l'estomac (Lupton, 1998; Lea, 2005). La recherche de White, Ballantine et Ozanne (2022) a également montré que les individus expriment des inquiétudes quant au contenu nutritionnel des produits alimentaires en se basant sur l'étiquetage des produits sur les emballages, car les gens se fient aux informations nutritionnelles présentées sur les emballages. Leur recherche a également montré que les individus ne choisissent pas seulement les produits en fonction de leur valeur nutritionnelle, mais aussi en fonction des implications plus larges des processus de production alimentaire (*Ibid.*). Les individus peuvent inclure certains aliments qui leur font du bien et éviter ceux qu'ils considèrent comme malsains ou qui les rendent malades. Ils peuvent également choisir leurs aliments sur les conditions de sa préparation. La connaissance de la nutrition et des meilleurs aliments à consommer pour une santé optimale est construite par l'éducation formelle et informelle et par l'expérience que l'on ressent en consommant certains aliments. Les individus ont tendance à éviter les aliments qui les rendent malades ou qui les déçoivent, même si l'aliment peut être considéré comme sain sur le plan nutritionnel (Lupton, 1998).

Dans la culture de consommation, il existe une dialectique continue entre les plaisirs de la consommation et l'éthique de l'ascétisme comme moyen de construction du soi. Le plaisir peut être obtenu à la fois en adhérant aux normes alimentaires de contrôle de soi à certains moments et en les transgressant à d'autres moments (*Ibid.*). Les discours ascétiques sur la maîtrise de soi sont utilisés à certains moments et dans certains contextes dans la quête des consommateurs pour atteindre la forme idéale ou la version désirée du soi. Limiter sa consommation de nourriture ou modifier son alimentation peut être un moyen d'atteindre cet objectif de soi ou de la santé. Le consommateur peut également résister à ce discours ou l'ignorer à d'autres moments, dans un désir de s'adonner à la libération offerte par la complaisance (*Ibid.*).

Comme nous sommes en mesure de faire de nombreux choix sur les produits alimentaires que nous consommons, les discours sur les aliments naturels comportent un degré élevé de moralité (*Ibid.*). Aujourd'hui, la plupart des individus sont éloignés de la production et de la transformation d'une partie importante des aliments qu'ils consomment. Il peut donc y avoir des incertitudes sur la composition des aliments, ce qui peut souligner le manque de contrôle que l'on a sur le contenu des aliments que l'on mange. L'acte de consommation d'aliments inconnus peut devenir problématique pour la subjectivité du consommateur car lorsque nous ne sommes pas conscients de ce que nous mangeons, nous pouvons être susceptibles de perdre la conscience de la certitude de nous-mêmes (*Ibid.*). Ceux et celles qui essaient d'éliminer les aliments hautement transformés cherchent à rétablir le sens de la nourriture, de leur subjectivité et de leur santé. L'adoption d'un régime restrictif démontre le désir de contrôler son alimentation pour lutter contre les incertitudes de la consommation alimentaire.

Ces dernières années, de nombreux discours ont associé les graisses animales à des problèmes de santé. La consommation de viande peut susciter des sentiments forts chez certains et de l'ambivalence chez d'autres. Elle peut également susciter de la répugnance ou du dégoût en raison de l'abattage délibéré d'animaux pour se nourrir (Lupton, 1998). La viande est souvent associée à la violence, à l'agression, au sang et à la douleur. Sa consommation a précédemment été considérée comme un signe de richesse, mais les attitudes de la Renaissance à l'égard de la viande ont commencé à être affectées par les préoccupations morales liées au fait de tuer des animaux pour se nourrir (*Ibid.*). Ce phénomène est lié à l'urbanisation qui s'est produite dans le sillage de la révolution industrielle, affirmant que ce n'est que lorsque les animaux ont été largement retirés des villes au 18^e siècle qu'un sentiment à l'égard de l'abattage s'est développé. Depuis le XIX^e siècle, les animaux et les abattoirs ont été déplacés hors des grands centres urbains. Aujourd'hui, la viande est principalement vendue déjà portionnée et emballée.

Le discours et la philosophie végétarienne reposent sur deux positions principales : il est inutile pour la santé de consommer de la viande et la consommation de viande est répugnante. Le végétarisme valorise les aliments qui ne sont pas des protéines animales et qui peuvent apporter à une personne sa nutrition. Les personnes qui adoptent un régime sans viande peuvent atténuer leurs inquiétudes ou leurs préoccupations concernant l'environnement, le bien-être des animaux ou leur propre santé (White et al., 2022). Pour ceux et celles qui décident d'intégrer davantage d'aliments végétariens dans leur régime alimentaire, les aliments qui étaient auparavant définis comme étrangers doivent en venir à représenter des valeurs positives plutôt que négatives pour faciliter l'intégration dans le régime (Lupton, 1998). Les protéines végétariennes et autres produits alternatifs sont devenus plus facilement disponibles au cours des deux dernières décennies, ce qui, dans certaines régions, a facilité leur intégration dans les régimes

alimentaires (*Ibid.*).

Les flexitarien·nes, que l'on appelle parfois les réducetariens de viande, sont fluides dans leur consommation. Les raisons les plus populaires pour adopter un mode de vie flexitarien·ne sont des raisons environnementales, suivies par des raisons de santé (Cheah et al., 2020; de Boer et al., 2017; de Gavelle et al., 2017). Les raisons éthiques liées au bien-être animal, qui sont fortement rapportées chez les végétarien·nes, le sont moins chez les flexitarien·nes (de Boer et al., 2017; Lea et Worsley, 2003; Lea et al., 2006a; 2006b; Rosenfeld et al., 2020a; 2020b; de Gavelle et al., 2017). Il est suggéré que l'adoption d'un régime flexitarien pourrait contribuer à améliorer la sécurité alimentaire mondiale (de Gavelle et al., 2017; de Boer et al., 2017). De nombreux flexitarien·nes déclarent supprimer entièrement ou presque entièrement la viande rouge de leur alimentation, bien qu'ils consomment d'autres produits carnés (Cheah et al., 2020; de Boer et al., 2017). Cela est étroitement lié aux motivations environnementales et sanitaires, car il a été constaté que la consommation de viande rouge augmente les risques pour la santé et que la production de viande rouge impose des émissions importantes de gaz à effet de serre (Lea, 2005; de Boer et Aiking, 2011; de Gavelle, et al., 2017; Recyc-Québec, 2022). Les flexitarien·nes les plus jeunes sont plus susceptibles de déclarer que leur régime alimentaire est lié à des raisons environnementales, alors que les flexitarien·nes plus âgés sont plus susceptibles de faire des changements alimentaires pour des raisons de santé (de Gavelle et al., 2017).

Les problèmes environnementaux affectent la santé et les modes de vie des générations actuelles et futures. Parmi les problèmes environnementaux documentés dans le monde entier figurent la salinité, la déforestation, la pollution, le réchauffement de la planète, la perte d'habitat et de diversité biologique, l'épuisement des ressources naturelles et la diminution de la qualité de l'air, de l'eau et du sol (Lea, 2005). Par leurs choix alimentaires, les consommateurs ont le pouvoir de modérer cet impact sur l'environnement. L'agriculture consomme plus d'eau que toute autre activité humaine, et de grandes quantités de gaz à effets de serre sont impliquées dans la production alimentaire (*Ibid.*). On estime également que 7,9 millions de tonnes de gaz à effet de serre sont liées aux résidus alimentaires (Recyc-Québec, 2022).

Au cours des dernières décennies, la chaîne d'approvisionnement alimentaire s'est rallongée, augmentant la distance parcourue par les aliments jusqu'au consommateur, en raison de la diminution de l'importance accordée à l'autosuffisance alimentaire dans les pays, de la possibilité d'acheter des aliments moins chers à l'étranger et du désir de disposer de produits frais toute l'année (Lea, 2005). La consommation d'aliments situés au bas de la chaîne alimentaire peut accroître la durabilité environnementale. Les aliments d'origine végétale tels que les céréales et les légumes se

situent au bas de la chaîne alimentaire, tandis que les aliments tels que les œufs et la viande se situent plus haut dans la chaîne alimentaire. L'un des arguments en faveur de la consommation d'aliments situés au bas de la chaîne alimentaire est que leur production nécessite moins d'énergie et de ressources telles que l'eau (*Ibid.*). Acheter des produits fabriqués ou cultivés localement est également un moyen pour les consommateurs de réduire l'impact sur l'environnement car les produits parcourent moins de distance. Les problèmes environnementaux liés à la viande sont exacerbés par les méthodes modernes d'élevage intensif et le nombre important et croissant d'animaux domestiques dans le monde moderne (*Ibid.*). Les consommateurs motivés pour avoir un impact sur l'environnement peuvent faire une série de choix : non seulement manger moins de viande, mais aussi acheter des aliments d'origine locale et incorporer davantage d'aliments qui se trouvent en bas de la chaîne alimentaire. Ces choix répétés deviennent des pratiques et le fait d'orienter l'attention des comportements individuels des consommateurs vers les pratiques s'est avéré particulièrement fructueux pour les activités ayant un impact sur l'environnement (White et al., 2022). Encourager les comportements pro-environnementaux ne dépend pas de l'éducation ou de la persuasion des individus à faire des choix différents mais de la transformation des pratiques pour les rendre plus durables.

2.4 L'identité sociale liée à une alimentation particulière

De nombreux travaux antérieurs se sont concentrés sur la manière dont les pratiques de consommation sont associées à « des démarches d'autonomisation » et à la construction d'identités sociales et culturelles (Dubuisson-Quellier, 2013, p. 758). L'usage des biens de consommation est à la fois nécessaire à la subsistance des humains mais agit aussi comme un signe visible des catégories culturelles et du sens ou de la valeur que l'on donne à leur consommation (Douglas et Isherwood, 1978). Ces actes de consommation sont significatifs; ils sont des signes de communication entre groupes sociaux. La consommation est socialement construite, mais elle donne aussi des informations sociales sur soi-même, que ce soit à travers les vêtements qu'elle porte, la nourriture qu'elle achète ou l'art qu'elle apprécie. Cela s'étend à de nombreux aspects de l'identité d'une personne et à de nombreux biens culturels qui peuvent être consommés. L'alimentation est un reflet de l'identité d'une part et un outil qui crée l'identité d'autre part (Aktas-Polat et Polat, 2020).

Il est important de discuter du concept d'identité en soi avant d'expliquer comment un régime alimentaire particulier peut être lié à l'identité d'une personne. Une identité est un principe d'organisation dans la vie d'un individu. Elle procure un sentiment de continuité mais implique également de nombreux aspects sociaux et personnels qui diffèrent en importance ou en influence sur le comportement et qui

rendent une identité très sensible aux indices situationnels (de Boer et al., 2017). L'identité se forme dans l'interaction entre le soi et la société (Hall, 1992). Le soi est formé et modifié dans un dialogue continu avec les mondes culturels extérieurs et les identités qu'ils offrent. L'identité, dans cette conception sociologique, comble le fossé entre l'intérieur et l'extérieur - entre le monde personnel et le monde public (*Ibid.*). L'identité se construit à travers les interactions entre le soi et le monde extérieur et peut donner lieu à de multiples conceptions de soi. Les identités sont situationnelles et les aspects du soi émergent en fonction des personnes avec lesquelles nous interagissons. « L'identité résulte alors de la reconnaissance réciproque du moi et de l'autre, elle naît d'un processus conflictuel où se construisent des interactions individuelles, des pratiques sociales objectives et subjective » (Tajfel, 1974; Baudry et Juchs, 2007, p. 159). Nous sommes confrontés à une multiplicité déconcertante et fugace d'identités possibles, auxquelles nous pouvons nous identifier, au moins temporairement (Hall, 1992; Ranger et Thøgersen, 2023).

L'un des problèmes les plus importants et les plus durables que pose à un individu son insertion dans la société est de trouver, créer et définir sa place dans ces réseaux (Tajfel, 1974). La formation de l'identité se fait par un processus de construction et de reconstruction; un processus qui n'est jamais achevé (Hall, 1996). La formation de l'identité permet à une personne de trouver ses marques dans une société complexe. Elle donne à une personne un but et des lignes directrices pour ses interactions (Tajfel, 1974). L'identification se construit sur la base de la reconnaissance d'une origine commune ou de caractéristiques partagées avec une autre personne ou un autre groupe (*Ibid.*). Actuellement, les identités sont de plus en plus fragmentées et fracturées. Elles ne sont jamais singulières, mais se construisent de manière multiple à travers différents discours, pratiques et positions, qui se croisent et sont souvent antagonistes. Elles sont constamment en train de changer et de se transformer et sont construites et solidifiées par la différence (Hall, 1992; 1996). Les identités ont une hiérarchie propre à chaque individu et les identités d'ordre élevé influencent davantage les intentions et les comportements individuels (Ranger et Thøgersen, 2023).

La distinction entre le soi et les individus est importante pour la formation de l'identité, car les identités ont la capacité d'exclure, de laisser et de rendre l'extérieur. Chaque identité a sa marge. Il y a la construction discursive d'un extérieur constitutif et la production de sujets abjects et marginalisés. Ce qui se trouve en dehors de cette marge est extérieur et ne fait donc pas partie de l'identité d'une personne. La perception qu'une personne a de son identité lui permet de s'associer à un groupe identitaire plus large. La relation entre soi et son groupe social permet de mettre en place des stratégies de confirmation de l'identité pour confirmer son association au groupe. La consommation alimentaire peut également être liée à l'appartenance à un groupe social. La théorie de l'identité sociale suggère que les individus ont

tendance à se comparer au groupe d'appartenance et au groupe d'exclusion, créant ainsi des frontières sociales pour distinguer les différences entre les groupes (Cheah et al., 2020). Ceci soutient l'idée que les différences dans les habitudes de consommation alimentaire peuvent distinguer un groupe social d'un autre et que la variation des habitudes de consommation peut être attendue parmi les individus de différentes catégories sociales. Selon Bourdieu, le dégoût pour la nourriture d'un autre groupe sert à se distancier de ce groupe, comme un moyen de distinction (1979). Les choix alimentaires et l'identité peuvent être intimement liés même si ces deux peuvent se manifester comme étant séparés.

L'identité liée aux choix de consommation alimentaire peut être mise en parallèle avec les identités ethniques. Poutignant et Streiff-Fenart (2008) affirment que les identités ethniques sont un moyen d'exprimer des intérêts communs. Les individus utilisent leurs différences culturelles « pour créer des groupes et des catégories par un processus d'inclusion et d'exclusion » (Poutignant et Streiff-Fenart, 2008, p. 111). Un groupe ethnique est composé d'individus et résulte des actions rationnelles des individus. Il est un système culturel qui permet aux individus de se situer dans « l'ordre social plus large » (*Ibid.*, p. 120). Tout comme l'identité, l'ethnicité est un processus continu où les membres du groupe font des dichotomisations entre les membres et les non-membres. Les identités ethniques se concrétisent par leur référence à une altérité (*Ibid.*).

Selon Fredrik Barth, l'émergence et la persistance des groupes ethniques se fait par le maintien de frontières. Le maintien des frontières se fait par la coopération des membres, et cette coopération pourrait même être un critère essentiel pour conserver l'appartenance à un groupe. C'est aussi un « processus organisationnel que l'on ne peut (...) distinguer *a priori* et par définition d'autres formes d'identités collectives » (*Ibid.*, p.124). Ces frontières ethniques ne sont pas rigides: elles peuvent se renforcer, se maintenir, s'effacer ou disparaître. Pour Barth, les identités sont créées et maintenues à travers les interactions de groupes (Poutignant et Streiff-Fenart, 2008; Baudry et Juchs, 2007).

Nous pouvons penser des similarités en ce qui concerne l'identité des végétarien·nes et l'identité des groupes ethniques. Grâce aux interactions avec les autres, les végétarien·nes affirment et solidifient leur appartenance à leur groupe social. Le végétarisme est à la fois une pratique et une identité, car les choix alimentaires végétariens entraînent des changements de mode de vie qui sont des choix conscients et qui suivent un ensemble de valeurs. Les végétarien·nes ont adopté un mode de vie particulier, celui de s'abstenir de consommer des produits carnés. Un mode de vie peut être défini comme un ensemble plus ou moins intégré de pratiques qu'un individu adopte, non seulement parce que ces pratiques répondent à des besoins utilitaires, mais aussi parce qu'elles donnent une forme matérielle à un récit particulier de

l'identité de soi (Giddens, 1991). Le végétarisme n'est donc pas seulement un choix de vie, c'est aussi une identité.

Les modes de vie sont souvent étroitement associés aux habitudes de consommation, car un mode de vie implique un choix parmi d'autres et est, habituellement, adopté plutôt que transmis. En choisissant activement le mode de vie et en le pratiquant, ces choix deviennent routiniers et font partie des habitudes de chacun·e. La sélection ou la création de styles de vie est influencée par les pressions du groupe et la visibilité des modèles de rôle. Cela contribue au désir d'appartenir à un groupe. Les options de style de vie permettent à un individu de s'immerger dans le milieu, au détriment des alternatives possibles (*Ibid.*).

La *théorie de l'identité sociale* est dérivée de la base cognitive et motivationnelle de la différenciation intergroupe (Tajfel & Turner, 1986). Cette théorie suggère que les individus ont tendance à se comparer à leur groupe d'appartenance et à leur groupe d'exclusion, créant ainsi des frontières sociales pour distinguer les différences entre les groupes (Cheah et al., 2020). L'identité sociale est la partie de l'image de soi d'un individu qui dérive de la connaissance de son appartenance à un groupe social (ou à des groupes) et de la signification émotionnelle attachée à cette appartenance (Tajfel, 1974). On peut supposer qu'un individu aura tendance à rester membre d'un groupe et à chercher à adhérer à de nouveaux groupes si ces derniers peuvent contribuer aux aspects positifs de son identité sociale. L'identité sociale d'un individu est conçue comme la connaissance qu'il a de son appartenance à certains groupes sociaux ainsi qu'une certaine valeur qui est significative pour lui de son appartenance. La théorie de l'identité sociale suggère également que l'on peut s'attendre à une variation des habitudes de consommation entre des individus appartenant à des catégories sociales différentes. Par conséquent, l'évitement de la viande en tant que comportement alimentaire, qui est lié aux perceptions d'un comportement normatif par des pairs socialement connectés, peut constituer un obstacle aussi bien qu'une opportunité (Cheah et al., 2020). Les individus suivent un type particulier de norme alimentaire parce que cela renforce l'affiliation à un groupe social et le fait d'être aimé. La théorie postule également que les menaces perçues à l'égard de l'identité marginalisée sont plus importantes. Cette position marginalisée peut également favoriser le favoritisme au sein du groupe, car les membres se regroupent pour faire face aux menaces.

Des auteurs tels que Nezlek et Forestell (2020), Mathieu et Dorard (2020), et Rothberger, Rosenfeld et Tomiyama (2020) ont tous·tes utilisé la théorie de l'identité sociale pour expliquer l'identité végétarienne comme étant une identité minoritaire. Pour ceux et celles qui s'identifient comme végétarien·nes, cette étiquette est plus qu'un simple ensemble de préférences alimentaires. Le choix des

aliments est devenu de plus en plus un domaine dans lequel les individus expriment leurs idéaux et leurs identités. Par conséquent, les choix alimentaires peuvent relier les gens à des communautés d'individus qui partagent des habitudes alimentaires similaires et, par extension, des valeurs et des croyances similaires, reliant ainsi les choix alimentaires à l'identité personnelle et à l'identité sociale (Mathieu et Dorard, 2020). Ces choix alimentaires particuliers façonnent la manière dont les végétarien·nes se perçoivent et dont les omnivores les perçoivent (Nezlek et Forestell, 2020). « Plus l'alimentation est sélective, plus l'investissement au sein de la communauté semble important pour les végétariens » (Mathieu et Dorard, 2020, p. 11). « L'alimentation et l'identité, fortement et étroitement intriquées, doivent être cohérentes vis-à-vis le soi et d'autrui. » (Mathieu et Dorard, 2020, p. 6). Lorsque les individus sentent que leur perception de soi est congruente avec leurs valeurs, leurs objectifs, leurs émotions, etc. ils ressentent l'émotion positive de l'authenticité (Greenebaum, 2012). Ce sentiment d'authenticité est bénéfique pour les individus car il·elles se sentent positivement dans leur peau, mais c'est aussi un aspect important de la gestion des impressions envers les autres. S'il·elles se sentent authentiques en eux-mêmes, il·elles projettent une image qui les rendra plus acceptées par le groupe d'appartenance dont il·elles souhaitent faire partie. En considérant l'évitement de la viande comme un régime restrictif et en le voyant comme un choix positif, les végétarien·nes sont capables de maintenir une image positive d'eux-mêmes. Les végétarien·nes (au sens large) peuvent ainsi se distinguer d'autrui, les omnivores, par leurs choix alimentaires restrictifs (*Ibid.*).

Si les végétarien·nes peuvent constituer une identité sociale, les flexitarien·nes le peuvent aussi, même si ce n'est pas tous les flexitarien·nes se décrivent comme tel. Les végétarien·nes constituent une identité sociale par leur régime alimentaire restrictif, leur affiliation personnelle positive au groupe et une distinction par rapport aux autres. Les flexitarien·nes ont choisi ce régime en raison des aspects positifs qu'il·elles voient dans la limitation de leur consommation de viande (amélioration de la santé, aide à l'environnement, etc.), leur régime est restrictif (bien que moins que celui des végétarien·nes) et il·elles sont capables de se distinguer des végétarien·nes et des omnivores. Rosenfeld, Rothgerber et Tomiyama (2020) ont évalué les flexitarien·nes en tant qu'identité sociale. Ils ont déterminé que le fait de limiter sa consommation de viande, même partiellement, a des implications distinctes sur l'identité sociale. Par rapport aux végétarien·nes, les flexitarien·nes considèrent leur régime alimentaire comme une composante moins envahissante de leur concept de soi, c'est-à-dire moins centrale à leur identité. Toutefois, ce choix de mode de vie n'a pas encore fait l'objet d'études approfondies et deviendra un élément important à cette recherche.

2.5 La dynamique de groupe des omnivores, des végétariens et des flexitariens

La consommation alimentaire est inextricablement liée à l'appartenance et l'adhésion à un groupe et à une culture. L'incorporation des aliments permet à la fois de construire une notion de subjectivité individuelle par le biais de l'individu qui absorbe les qualités de cet aliment, et d'inclure cet individu dans un système culinaire et un groupe social (Lupton, 1998). La nourriture contribue à marquer les différences entre les cultures et les groupes, servant à renforcer l'identité du groupe. La nourriture et les pratiques culinaires ont donc un pouvoir extraordinaire pour définir les frontières entre les groupes d'appartenance et les autres. Les développements modernes concernant la production alimentaire, les technologies de stockage et les marchés alimentaires mondiaux ont eu pour effet de diminuer l'importance de certaines de ces distinctions, la nourriture s'étant largement démocratisée (*Ibid.*). Malgré ces changements sociaux, la nourriture reste importante en tant que marqueur de frontières.

Comme nous l'avons vu, la consommation de viande est communément acceptée. Les personnes qui consomment régulièrement de la viande sont considérées comme des omnivores. Les personnes qui ne consomment pas de viande sont des végétarien·nes. Les chercheurs proposent que le végétarisme soit considéré comme un continuum, allant de l'abstinence totale de produits animaux à l'abstention de toute consommation de viande (Nezlek et Forestell, 2020). Sur ce spectre ou continuum on trouve les végétalien·nes, les lacto-végétarien·nes, les ovo-végétarien·nes, les végétarien·nes et les pescétarien·nes (*Ibid.*, Mathieu et Dorard, 2016). Les végétarien·nes, au sens large, s'abstiennent d'aliments d'origine animale à différents degrés (Mathieu et Dorard, 2016, 2020; Nezlek et Forestell, 2020). Les lacto-végétarien·nes s'abstiennent de consommer de la viande mais consomment des produits laitiers, tandis que les ovo-végétarien·nes s'abstiennent de consommer de la viande mais consomment des œufs. Les pescétarien·nes s'abstiennent de viande mais consomment du poisson. Les végétalien·nes s'abstiennent de consommer de la viande, mais aussi tous les sous-produits animaux (*Ibid.*). Il y a « plusieurs degrés de restriction alimentaire » dans le végétarisme, mais tous les végétarien·nes semblent avoir un consensus sur le fait de s'abstenir de viande, en général (Mathieu et Dorard, 2016). Dans le cadre de ma recherche, lorsque je parle de végétarien·ne, je réfère au continuum des végétarien·nes, qui va du pescatarien·ne au végétalien·ne (voir Figure 2.1, sur la page 34).

La dynamique au sein de la communauté végétarienne est intéressante, tout comme la dynamique entre les végétarien·nes (au sens large) et les omnivores. Les pratiques de consommation alimentaire peuvent contribuer à un sentiment d'appartenance à un groupe. Il existe à la fois une harmonie et une dysharmonie au sein de la communauté végétarienne et une dysharmonie entre omnivores et végétarien·nes. Parce que les végétarien·nes vont à l'encontre de la norme sociale de consommation de viande, leur acte de rébellion peut représenter une menace pour les omnivores. Les

omnivores déclarent se sentir jugés par les végétarien·nes parce qu'ils ne se soucient pas assez des animaux et qu'ils essaient de se laisser convaincre d'adopter un régime ou un mode de vie végétarien. Les végétarien·nes déclarent se sentir jugés par les omnivores pour avoir préféré leur éthique à la commodité (Mathieu et Dorard, 2020).

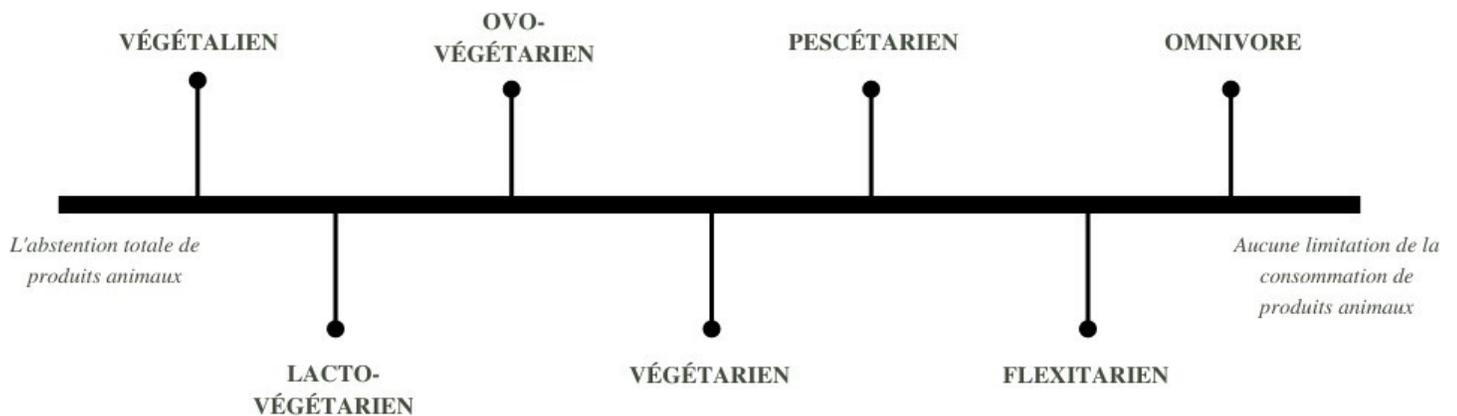
« Le regard porté sur les individus omnivores est par contre teinté d'une valence négative; ces derniers seraient 'ignorants,' 'inconscients' et 'perfectibles' » (*Ibid.*, p. 12). Le mode de vie végétarien, et en particulier le mode de vie végane, est souvent stigmatisé par les omnivores parce que la famille et les amis font des suppositions sur les positions politiques sur des questions ayant des implications morales (Buttny et Kinefuchi, 2020). Les omnivores pensent également que les végétarien·nes les regardent de haut et les jugent parce qu'ils mangent de la viande (*Ibid.*). Les végétarien·nes se sentent également jugés par les omnivores et déclarent être ridiculisés par leur famille et leurs ami·es pour leur choix de vie. Les sentiments des végétarien·nes à l'égard des membres du groupe extérieur, les omnivores, sont plus négatifs que ceux des membres du groupe intérieur, les autres végétarien·nes (*Ibid.*). Mais la littérature montre également que les végétarien·nes manifestent des émotions négatives à l'égard d'autres végétarien·nes qui, selon eux, ne sont pas aussi investis dans ce mode de vie (Buttny et Kinefuchi, 2020; Greenebaum, 2012). « Les individus véganes qui considèrent les individus végétarien·nes, et non l'alimentation en tant que telle, comme hypocrites car n'appliquant pas leurs principes à leur existence toute entière » (Mathieu et Dorard, 2020, p. 5). Greenebaum (2012) en examinant la quête d'authenticité des véganes, a constaté que les véganes éthiques créent une norme et critiquent les personnes qui, selon eux, ne font pas tout leur possible dans le cadre de leur végétalisme. En se définissant comme des véganes éthiques, ils se différencient des autres véganes. Ils créent des différences entre eux et ceux·elles qui mangent végétalien·nes et ceux qui vivent un style de vie végétalien·ne. Ces idées ne sont pas celles d'un seul individu, mais plutôt celles de nombreux végétalien·nes. Cela crée des hiérarchies dans les communautés véganes et fait que certaines personnes ne se sentent plus acceptées par leur groupe d'appartenance.

Les omnivores parmi les autres omnivores peuvent porter un jugement sur les pratiques alimentaires d'un autre, principalement s'il·elle mange des viandes que l'on pourrait considérer comme obscures. Les omnivores peuvent également s'enquérir de l'abstention d'un autre omnivore de consommer un animal particulier, comme les raisons religieuses de ne pas consommer de bœuf ou de porc. Mais l'hostilité entre les groupes n'est pas aussi forte que chez les végétarien·nes.

En classant les individus de manière dichotomique comme végétarien·nes ou omnivores, on

néglige un groupe distinct de personnes qui ne sont pas forcément des végétarien·nes ni des omnivores. Entre le spectre végétarien et les omnivores, il existe un groupe distinct qui n'élimine pas entièrement la viande de son alimentation et qui ne participe pas non plus à une consommation régulière de viande. Ce groupe, les flexitarien·nes, est constitué d'individus qui évitent partiellement la viande. C'est un endroit où les individus peuvent s'identifier différemment. Ils remettent en question les points de vue conventionnels du *tout ou rien* sur les modèles alimentaires végétariens ou omnivores (Rosenfeld et al., 2020a). Il·elles limitent la viande dans une certaine mesure, mais ne l'évitent pas entièrement (Bagci et al., 2021). Le nombre de flexitarien·nes augmente depuis les deux dernières décennies (Cheah et al., 2020). Il est même estimé que les flexitarien·nes sont plus nombreux que les végétariens (Rosenfeld et al., 2020a).

Figure 2.1 Continuum de la consommation de viande



Si l'on considérait les végétariens sur un spectre, on pourrait créer un spectre pour la consommation de viande où les omnivores seraient une extrémité, suivis des flexitarien·nes, puis on pourrait ajouter le spectre végétarien par la suite. Alors que les omnivores mangent systématiquement de la viande et que les végétarien·nes évitent systématiquement la viande, les flexitariens se situent entre les deux groupes (*Ibid.*; Rosenfeld et al., 2020b; de Boer et al., 2017).

Alors que la recherche sur les flexitarien·nes en tant que groupe social n'en est qu'à ses débuts, certaines recherches ont été publiées sur la menace que représente ce groupe pour les omnivores et les végétarien·nes. Comme beaucoup d'omnivores voient les végétarien·nes, et plus particulièrement les végétalien·nes, d'un mauvais œil, les omnivores se sentent moins menacés par les flexitarien·nes que les végétarien·nes, car les flexitarien·nes consomment toujours de la viande (Bagci et al., 2021). Les flexitarien·nes sont perçus par les omnivores comme portant moins de jugement que les végétarien·nes. Les mangeurs de viande sont moins susceptibles d'avoir des attitudes négatives envers les flexitarien·nes.

En général, les flexitarien·nes représentent une menace plus faible pour le statu quo et l'image morale de soi des mangeurs de viande que les végétarien·nes plus stricts (*Ibid.*).

Ceux qui s'identifient comme végétarien·nes tout en mangeant occasionnellement de la viande sont souvent considéré·es comme une menace pour l'identité des groupes végétarien·nes; ces *imposteur·es* (contrairement aux *vrais* végétarien·nes) sont évalués négativement par les végétarien·nes purs, alors qu'ils sont jugés plus sympathiques que les végétarien·nes authentiques par les mangeurs de viande (*Ibid.*). De la même manière que les végétalien·nes expriment des sentiments négatifs envers les végétarien·nes qui admettent consommer de la viande, les végétalien·nes ont spécifiquement rapporté des attitudes négatives envers les flexitarien·nes, étant considérés comme un groupe qui pourrait contaminer la pureté végétarienne (*Ibid.*).

Les flexitarien·nes rapportent moins de jugement envers les omnivores pour leur consommation de viande. Cela s'explique par le fait qu'ils rapportent d'éventuels sentiments d'incohérence pour juger sa consommation de viande tout en continuant à en consommer, même si leur consommation est occasionnelle (Rosenfeld et al., 2020b). Les flexitarien·nes font également preuve de moins de jugement envers les végétarien·nes, car les flexitarien·nes font état de motivations similaires pour réduire leur consommation de viande.

Les flexitarien·nes ont également indiqué qu'il·elles considèrent que leur régime alimentaire est moins étroitement lié à leur identité (que les végétarien·nes) et qu'il·elles sont moins fier·ères de suivre leur régime. Il·elles ne rapportent pas de jugement élevé de la part de personnes extérieures pour leur régime et semblent juger moins négativement les autres pour leur consommation de viande (*Ibid.*).

2.6 Résumé

Ce chapitre a survolé les principaux champs théoriques qui soutiendront les enquêtes de ce mémoire. Le travail de Dubuisson-Quellier (2013) a ancré la consommation, en particulier dans ce cas la consommation alimentaire, comme une pratique sociale, car la consommation se produit à la fois dans les espaces publics et privés et implique ce qui est disponible et offert à nous en fonction des structures en place et des tendances de la société. Grâce à Atkas-Polat et Polat (2020), nous savons que la consommation alimentaire est au centre des relations sociales de production à consommation et revêt une importance culturelle et Lupton (1998) affirme que la variabilité des goûts et des préférences n'est pas fixée dans le temps ou l'espace.

La culture alimentaire québécoise est influencée par quatre groupes qui ont tous été des grands consommateurs de viande, une culture qui est restée présente au Québec depuis sa genèse (Desloges, 2011). Selon plusieurs auteurs, certains produits carnés évoquent des messages liés à la classe sociale, au sexe et au pouvoir, ce qui incite les gens à consommer ces produits alors que d'autres souhaitent les éviter pour diverses raisons. D'autres chercheurs et chercheuses donnent un aperçu des principales raisons qui motivent les individus à adopter certains régimes. Dans le cas des flexitarien·nes, les principales raisons sont généralement liées à la santé, à l'environnement ou à l'éthique. Lupton (1998) explique que de nombreuses personnes adoptent des régimes particuliers dans le cadre de l'idée de maîtrise de soi où limiter sa consommation ou modifier son alimentation peut être un moyen d'atteindre cet objectif de soi ou de la santé.

Selon Hall (1992), l'identité se forme dans l'interaction entre le soi et la société, le soi étant formé et modifié dans un dialogue continu avec les mondes culturels extérieurs et les identités offertes. Les individus ont tendance à se comparer à leurs groupes d'appartenance et aux groupes exclusions, créant ainsi des frontières sociales pour distinguer les différences entre les groupes (Cheah et al., 2020). La relation entre le soi et son groupe social permet de mettre en place des stratégies de confirmation de l'identité, et la consommation contribue à marquer des différences et des stratégies de confirmations, servant à renforcer l'identité de groupe et du soi.

Enfin, nous avons situé le régime flexitarien sur le spectre de la consommation de viande en le plaçant entre les multiples régimes végétariens et le régime omnivore. L'identité du groupe végétarien est forte et diffère de celle du groupe omnivore, ce qui crée des tensions entre les deux groupes. Les flexitarien·nes sont généralement considérés comme une moindre menace par les végétarien·nes et les omnivores.

CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE

Ce chapitre explique l'approche méthodologique du mémoire, en débutant avec l'approche méthodologique choisie, suivi par la collecte des données et l'échantillonnage. Enfin, je décris les différentes étapes de l'analyse des données, soit une analyse thématique de données qualitatives, et les limites de la recherche.

3.1 L'Approche méthodologique

Pour répondre aux axes de recherche proposés dans cette recherche, - les motivations, l'identité et la dynamique en groupe - l'approche adoptée est qualitative. En sciences sociales, la recherche qualitative vise à apporter du sens et de la compréhension à des phénomènes qui existent dans un espace-temps particulier (Paillé et Mucchielli, 2016). La recherche qualitative examine les qualités dynamiques d'une situation, d'un événement ou d'un phénomène et elle démontre une expérience du réel, expérientielle et une activité de production de sens et comprend une multiplicité d'orientations et d'opérations (*Ibid.*). L'analyse qualitative prend des traces matérielles, c'est-à-dire des données de signification immédiate venant d'une forme discursive (*Ibid.*). La méthodologie qualitative vise à découvrir ce qui existe plutôt qu'à déterminer combien de choses existent (Crouch et McKenzie, 2006).

Ce mémoire ne cherche pas à savoir combien de flexitarien·nes existent, mais plutôt à examiner et comprendre le flexitarisme pour ce qu'il est: ce qui motive ce style de vie, comment ce mode de vie s'inscrit dans d'autres habitudes de vie et l'impact du flexitarisme sur l'identité d'une personne. Selon moi, les conversations avec les réductetarien·nes de viande, ou flexitarien·nes, sont la meilleure approche pour connaître leurs motivations à réduire leur consommation de viande, ainsi que la façon dont ils·elles naviguent des espaces sociaux. Les récits des interviewé·es, qui ont été prises par le biais d'entretiens conversationnels, permettent une meilleure compréhension des leurs expériences à travers un monde particulier, ce qui va à l'encontre des habitudes de consommation traditionnelles.

La méthode de production des données principale est celle des entrevues avec des personnes qui se reconnaissent comme réducteur·trices de viande consommée. L'entretien peut servir comme un outil de préférence de la phase exploratoire d'une recherche (Blanchet et Gotman, 2010). Elle n'est pas utilisée pour créer une théorie, mais permet au chercheur d'en savoir plus sur un phénomène particulier. Les entretiens sont souvent associés à l'essor de la *grounded theory*, car la « théorie se génère et se développe

à travers le processus même de collecte des données » (Blanchet et Gotman, 2010, p.12).

L'approche de ces entretiens est compréhensive, c'est-à-dire les échanges avec les enquêté·es seront, du plus possible, approfondi jusqu'à atteindre les informations essentielles (Kaufmann, 1996). Les entretiens compréhensifs cherchent à briser la hiérarchie entre l'enquêteur et les enquêtés (*Ibid.*). Le ton désiré est similaire à une conversation entre des égaux plutôt qu'un questionnaire administré de haut. Nous bavardons autour du sujet pour atteindre un niveau de profondeur. Étant l'enquêtrice, j'ai comme charge d'adopter un style de conversation avec les interviewé·és sans que cela devienne une conversation (*Ibid.*). Il faut tout de même avoir une structure avec quelques points importants à aborder. Le style est conversationnel, mais les entretiens restent comme outils de recherche.

En sociologie, la force heuristique de l'entretien réside dans sa singularité (Beaud, 1996). Le sens des entretiens se développe et se détermine à travers le terrain (Beaud et Weber, 2003). Des points de vue importants sont menés par les entrevues; des points de vue qui peuvent éclairer un phénomène en particulier à travers le filtre d'un individu particulier. Ces individus habitent dans un certain espace-temps avec leur propre regard. C'est important de traiter chaque entrevue comme un cas singulier parce que chaque individu a la possibilité de mener une nouvelle perspective. Cette singularité doit être prise en considération de l'entrevue jusqu'à l'analyse de ce cas. Sa cohérence et sa pertinence existe dans son cas singulier mais a également une force pour l'enquête dans son entier. Mon enquête vise à explorer un ensemble de pratiques, celui des expériences des flexitarien·nes. Chacun·e des flexitarien·nes interrogé·es ont leurs propres motivations pour l'adoption du flexitarisme ainsi que leurs propres expériences sur la façon dont il·elles naviguent dans le monde social tout en consommant moins de viande.

3.2 Collecte de données et échantillonnage

L'objectif était de mener des entrevues avec dix à quinze flexitarien·nes afin d'en savoir plus sur les motivations qui les poussent à réduire leur consommation de viande et sur la manière dont il·elles naviguent dans un monde social composé à la fois de végétarien·nes et d'omnivores. Comme souligné ci-dessus, chaque personne interrogée était traitée comme un cas individuel puisque chaque cas a le potentiel de mener à de nouvelles perspectives. Chaque cas est issu d'un champ de circonstances particulières, ce qui en fait des individus engagés dans un dialogue perpétuel avec leur environnement (Crouch et McKenzie, 2006). Les études portant sur de grands échantillons sont populaires dans de nombreuses disciplines, mais les échantillons de petite taille sont tout aussi valables lorsqu'ils sont réalisés correctement. Les entretiens ont tendance à demander plus de travail et ont la possibilité

d'extraire plus de profondeur des individus interrogés. L'objectif principal des entretiens compréhensifs est de générer des données qui donneront un aperçu authentique des expériences des personnes. Il est plus important que la recherche et les entretiens soient intensifs et approfondis, plutôt que d'essayer d'être convaincant avec un échantillon de grande taille (*Ibid.*). Un échantillon de petite taille est tout aussi valable lorsqu'il est bien réalisé.

Bien que certaines recherches antérieures aient constaté que davantage de femmes adoptent un mode de vie avec une consommation de viande réduite, j'acceptais des participant·es volontaires de toute identité de genre. De plus, des recherches antérieures ont montré qu'il y a une plus grande proportion de jeunes flexitarien·nes (de Boer et al., 2017), j'étais ouverte aux entretiens avec toute personne de plus de 18 ans, l'âge de la majorité. En effet, les différents groupes d'âge peuvent avoir des motivations différentes pour le régime que les individus plus jeunes, et leurs motivations sont tout aussi importantes pour le portrait du flexitarisme que j'ai l'intention de créer. Lorsque les résultats montrent des différences entre les identités de genre ou l'âge, je porte l'attention sur ces différences. Comme indiqué, le mouvement flexitarien est encore nouveau au Québec et je cherchais donc à explorer le flexitarisme ici. C'était alors important que les participant·es soient des résident·es du Québec.

Comme le terme « flexitarien » est encore nouveau et n'a pas de définition concrète, ma définition opératoire d'un·e flexitarien·ne est une personne qui réduit activement sa consommation de viande en consommant moins de viande qu'il·elle à consommer auparavant. J'ai donc choisi, lors du recrutement, d'employer 'réduire sa consommation de viande personnelle' pour que des participant·es intéressé·es aient une meilleure compréhension du sujet de recherche sans avoir besoin de faire une recherche sur le mot *flexitarien* ou *flexitarisme* (voir Annexe A Annonce de recrutement). C'était également important que les personnes interrogées identifient leur consommation comme étant significativement différente de ce qu'elle était avant mais demeurent ouvertes à consommer de la viande. Leur volonté de consommer de la viande sépare les flexitarien·nes des végétarien·nes.

Le recrutement s'est fait par le biais de ressources en ligne, principalement en utilisant les groupes Facebook sur le thème de l'alimentation pour trouver des participant·es volontaires. Un graphique expliquant les principaux objectifs du projet était utilisé pour attirer visuellement, car les publications avec des images reçoivent souvent plus d'engagement. Les groupes Facebook *Foodies QC* et *Montreal Foodie* étaient la principale source de recrutement, en supposant que les personnes qui suivent un groupe sur l'alimentation seront plus enclines à vouloir parler de leurs habitudes de consommation alimentaire. Également, quelques ami·es ont partagé ma publication avec leurs réseaux, ce qui m'a aidé à rejoindre

quelques personnes supplémentaires.

Un guide d'entretien a été élaboré pour les entrevues avec des questions couvrant les trois axes de recherches (voir Annexe D Guide d'entretien). Les entretiens ont été menés via Zoom, ce qui m'a permis de rejoindre davantage de personnes dans des régions plus éloignées que la mienne. Les entretiens ont également été menés en mars 2022, au moment où les niveaux de confort des personnes vis-à-vis de l'exposition à la pandémie de COVID-19 variaient. Les entretiens en ligne m'ont donc permis de parler aux participant·es là où il·elles choisissent de se connecter, ce qui les a probablement mis plus à l'aise pour répondre aux questions. Le langage corporel ou la présentation de la personne interrogée n'était pas un objet de mon enquête, ce qui faisait que les entretiens en ligne ne nuiraient pas aux résultats. Chaque entretien a duré environ une heure. Comme j'avais l'intention de mener les entretiens d'une manière qui favorise la conversation et l'écoute active, les échanges étaient enregistrés. Grâce à l'enregistrement audio, j'étais en mesure d'être plus attentivement présente pendant l'entretien.

3.3 Considérations éthiques

Une approbation éthique du Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPÉ) de l'UQÀM a dû être obtenue pour cette recherche. Une fois l'approbation éthique obtenue, le recrutement a pu commencer (voir Annexe B Certificat éthique). Les personnes recrutées pour les entretiens ont donné leur consentement éclairé (voir Annexe C Formulaire de consentement).

Comme ces individus peuvent révéler des détails intimes sur leurs relations avec leurs ami·es et leur famille, il était important de préserver l'identité de mes sujets. Les participant·es étaient informé·es que les données seraient anonymisées. Non seulement les noms ont été changés, mais le moins de détails personnels possible seront publiés, l'exception étant seulement les détails qui sont nécessaires pour expliquer les données.

3.4 Analyse des données

Après les entretiens ont été menés, j'ai retranscrit chaque entretien dans leur intégralité, grâce à l'enregistrement audio de Zoom. En transcrivant les entretiens, j'étais en mesure de retourner rapidement dans le dossier de chaque entretien pour rechercher des informations qui pourraient rétroactivement devenir importantes pour mon analyse. Le verbatim est objet d'une analyse thématique, qui permettra un

premier tri des données et l'identification de certains thèmes.

L'analyse thématique est souvent très utile pour les recherches qui cherchent à décrire un phénomène plutôt qu'à l'interpréter ou à l'expliquer (Paillé et Mucchielli, 2016). La thématique fait partie d'une opération préliminaire. « L'analyse thématique consiste [...] à procéder systématiquement au repérage, au regroupement et, subsidiairement, à l'examen discursif des thèmes abordés dans un corpus » (*Ibid.*). Elle sert deux fonctions principales: de repérage et de documentation. C'est la fonction de documentation qui me servira le plus, c'est-à-dire qu'elle contribuera à tracer des parallèles, soulever des thèmes récurrents et de documenter des différences entre les thèmes qui sont soulevés. En premier temps, un tableau a été développé pour faire le survol des groupes de questions et thèmes des entrevues avec des notes de chaque personne interviewée. Ce tableau a assisté à l'organisation des grandes lignes des entrevues une fois les entrevues complétées avec quelques notes courtes des réponses. Le grand tableau avec les notes succinctes de chaque entretien permet de faire une recherche rapide pour trouver des informations rapidement et me diriger vers le bon entretien lorsque j'ai besoin de me référer à la transcription complète. Le tableau a ensuite guidé l'élaboration des deux arbres thématiques, permettant la systématisation des catégories et sous-catégories d'analyse. Le premier arbre élaboré se concentrait sur les motivations pour l'adoption et la maintenance d'un régime à viande réduit, ce qui a produit quatre branches principales: des raisons liées à la santé, à l'environnement, aux éthiques personnelles et une dernière catégorie de raisons diverses ou autres. Le deuxième arbre thématique provient d'un thème qui a émergé au fur et à mesure des entretiens: que ce changement dans leur consommation de viande a émergé d'autres habitudes de consommation qu'il·elles ont prises.

3.5 Limites de la recherche

Ma recherche présente certaines limites qu'il est important de mentionner, la première concernant l'échantillon. La taille de l'échantillon a toujours été prévue pour rester petite, dix à quinze personnes. J'ai pu facilement recruter et mener des entretiens avec huit personnes. À huit personnes, les résultats ont commencé à être répétitifs et, je crois, épuisés. Le nombre limité d'entretiens ne me permet pas de généraliser les résultats ni de faire de grandes présomptions. Cependant, les données qualitatives recueillies lors des entretiens approfondis permettent d'identifier des profils et d'apporter une compréhension significative des univers de sens complexes dans lesquels s'inscrivent les actions, les discours et les expériences des individus (Mucchielli et Paillé, 2012). J'en étais conscient dès le départ et j'ai personnellement choisi un échantillon restreint. Malgré la nature exploratoire de cette recherche, les résultats offrent néanmoins des réponses importantes à mes questions de recherche.

L'échantillon était également un peu plus féminin et jeune. L'échantillon consiste de trois hommes et cinq femmes. La plupart des personnes interrogées avaient moins de 50 ans, et un nombre important d'entre elles avaient entre 20 et 40 ans. J'aurais souhaité une plus grande variété d'âge pour avoir une vision plus complète des situations des flexitarien·nes. La grande majorité des participant·es vivent dans la grande région de Montréal, ce qui donne moins de vécu de ceux et celles vivant dans les régions ou des endroits où les commerces sont moins à proximité.

3.6 Résumé

Une approche qualitative étant adoptée pour ce mémoire afin de mieux comprendre la dynamique du flexitarisme et la manière dont il contribue à la vie sociale des individus. Des entretiens compréhensifs d'environ une heure ont été menés auprès de huit flexitarien·nes, chaque cas étant traité comme un cas issu d'un champ de circonstances particulières. Le recrutement a été effectué par le biais de Facebook, principalement des groupes Facebook avec des sujets liés à l'alimentation et la cuisine et les entretiens ont été menés et enregistrés par Zoom puis transcrits permettant une écoute plus active et des conversations avec les participant·es. Conformément aux directives éthiques suggérées, les noms des participant·es ont été modifiés afin de préserver leur identité.

CHAPITRE 4 RÉSULTATS

Dans ce chapitre, les résultats de l'analyse thématique de données qualitatives des entretiens avec les flexitarien·nes sont présentés en trois parties, soit les motivations et raisons d'adopter et garder un régime flexitarien, les autres habitudes de consommation alimentaires dans lequel le régime s'inscrit, ainsi que les implications du régime relatifs à l'identité. L'ensemble thématique des motivations et raisons pour l'adoption et la maintenance d'un régime flexitarien se divise en quatre sous-groupes des raisons liés à la santé, à l'environnement, aux éthiques personnelles et autres raisons. L'adoption du régime, pour tous et toutes les flexitarien·nes interrogé·es, s'inscrivent dans d'autres habitudes de consommation qui renvoient aussi aux considérations liées à la santé, à l'environnement, et autres telles que des considérations économiques, et aux éthiques personnelles.

4.1 Présentation des participant·es

Ici, je vous présente les huit participants avec des noms fictifs ainsi que quelques caractéristiques importantes pour dresser un portrait général de l'échantillon, leurs expériences, leurs intérêts et leurs environnements.

- Marc

Marc est un homme de 45 ans, vivant à Montréal avec sa conjointe et son fils d'âge de l'école primaire. Il prend un intérêt particulier à la cuisine, tout comme le reste de sa famille. À la suggestion de son professionnel de la santé, il a commencé à réduire sa consommation de viande afin de mieux contrôler lui-même son taux de cholestérol élevé avant de recourir aux pilules.

- Annie

Annie est une femme vivant seule à Montréal à proximité de plusieurs commerces de produits alimentaires frais. Elle n'a jamais eu un grand appétit pour la viande, aussi lorsqu'elle a commencé à fréquenter son ex-copain qui était végétarien, il lui a été facile de s'abstenir de manger de la viande. Cependant, elle a commencé à réintroduire la viande dans son alimentation lorsqu'il est devenu évident qu'elle ne répondait pas aux besoins nutritionnels nécessaires pour rester en bonne santé. Elle préfère maintenant investir dans des portions de viande de meilleure qualité lorsqu'elle va en consommer.

- Catherine

Catherine est agronome et habite avec son conjoint dans la région d'Estrie. Étudiante en agronomie, elle était dans un domaine où les personnes autour d'elle parlaient souvent de la consommation des animaux et de l'environnement. Aujourd'hui, elle s'adonne à la chasse avec sa famille et élève ses propres animaux et jardine ses propres légumes pour être durable. Pour elle, il est important qu'un animal qu'elle consomme n'ait pas été élevé pour être abattu, mais qu'il ait pu répondre à ses besoins et vivre une vie heureuse.

- Isabella

Isabella et son conjoint habitent maintenant dans la région de Montréal. Elle était végane pendant un certain temps, ce qui a débuté comme un défi personnel. Elle dit qu'elle préfère toujours garder un régime végan mais sera flexible lorsque la situation lui est présentée. Elle était étudiante en sciences de l'environnement et s'engage toujours à contribuer à un système alimentaire moins demandant. Lorsqu'elle s'abstient de viande, elle n'éprouve pas de sentiments particuliers, mais elle réfléchit et éprouve certains sentiments lorsqu'elle consomme de la viande.

- Carlos

Carlos est originaire de Colombie mais vit maintenant à Montréal. Il a complètement éliminé la viande de son alimentation lorsqu'il a rencontré et a commencé à vivre avec son ex-copine qui était végétalienne. Depuis leur séparation, il vit seul et a conservé la plupart du temps un régime végétalien, à l'exception de certaines sorties. Pour lui, le goût de la viande a changé depuis qu'il est végétalien et il a appris où se situent ses goûts.

- Lisa

Lisa, son conjoint et leurs deux enfants habitent la région de Montréal. Son conjoint a eu des préoccupations par l'impact environnemental de la production de viande et la famille a adopté un régime végane pendant un certain temps, ce qui est venu environ le temps qu'elle a eu des problèmes de santé et qu'elle a subi une opération importante. La famille a recommencé à consommer de la viande à l'occasion, par commodité ou lorsqu'ils se trouvent dans un contexte social.

- Melissa

Melissa est étudiante en sciences de l'environnement et habite à Montréal avec des colocs. Elle était

pescetarienne pendant un certain temps mais a retourner à consommer de la viande à l'occasion à cause de sa santé. Elle essaie de limiter sa consommation de viande au minimum nécessaire pour se sentir en bonne santé et réfléchit sérieusement à l'impact environnemental de sa consommation.

- Robert

Robert est sexagénaire, vit seul en banlieue et est retraité de l'industrie hôtelière. Il se considère comme un mangeur aventureux et est très à l'aise dans la cuisine. Il a commencé à changer son régime alimentaire sur les conseils de son médecin après avoir reçu un diagnostic d'hypertension artérielle il y a quinze ans. Grâce à ce changement, il n'a pas eu de problèmes de santé et ses médicaments n'ont pas augmenté.

Tableau 4.1 Tableau de trajectoire alimentaire

Trajectoire alimentaire	Nombre de participant-es
Omnivore à flexitarien·ne	3
Omnivore à végétarien·ne à flexitarien·ne	5

4.2 Présentation des arbres thématiques⁴

Tel que mentionné, deux arbres thématiques ont été développés par les entrevues: l'adoption et la maintenance du régime flexitarien et les autres habitudes de consommation. Les deux arbres visent à développer l'axe de recherche qui se concentre sur les motivations d'entreprendre le mode de vie, mais s'appuient également sur l'axe de l'importance du régime et l'identité des flexitarien·nes.

4.2.1 Arbre thématique des motivations pour l'adoption et la maintenance du régime flexitarien

Le premier arbre vise l'organisation des motivations mentionnées par les participant-es pour l'adoption et la maintenance d'un régime flexitarien. Elle se divise en quatre grandes branches: des raisons liées à la santé, à des considérations environnementales, des raisons liées aux éthiques personnelles et

⁴ Pour des raisons de formatage, les arbres sont présentés ici sous forme de tableaux mais la structure hiérarchique des arbres demeure présente.

ensuite d'autres raisons. L'arbre comprend les motivations pour adopter ce régime ainsi pourquoi les participant·es choisissent de continuer ce mode de vie. Tous ceux et celles interviewé·es suivent toujours le régime flexitarien.

Tableau 4.2 Motivations ou raisons pour l'adoption et la maintenance d'un régime flexitarien

A. Raisons liées à la santé	A1. Améliorer les conditions de sa santé personnelle	Niveau de cholestérol élevé peut être contrôlé par la réduction de sa consommation d'animaux à quatre pattes	
	A2. Prévention de problèmes de la santé	Essayer d'éviter les antécédents familiaux d'hypercholestérolémie et de problèmes cardiaques.	
	A3. Gestion de poids		
	A4. Difficulté de maintenir les besoins nutritionnels	Difficulté de garder un régime végétarien qui répondait aux besoins nutritionnels	Masse musculaire Niveau du fer
	A5. Maintien du bon état de santé actuel		
	A6. Éviter un régime trop riche pour la digestion	Aider le système de digestion après une chirurgie	
Se sentir moins épuisé après des activités physiques			
B. Raisons liés à l'environnement	B1. Achat local	Volonté de consommer des produits locaux	
	B2. Contribuer à un meilleur système alimentaire	Être conscient de la ratio d'un animal à un humain	
	B3. Impact environnemental de la production de viande		
	B4. Réduire empreinte écologique personnelle	Consommer moins d'aliments sur-transformés	

C. Raisons liés aux éthiques personnelles	C1. Veulent que les animaux consommés puissent répondre à leurs besoins naturels et non vivre pour être tués		
D. Autres raisons	D1. Raison économique	Habité seul à l'université: moyen de sauver d'argent	
	D2. Volonté de participer dans des activités sociales	Avoir la flexibilité de manger ce qui est offert	
	D3. Dégoût de viande	Dégoût après avoir été végétarien-végan pendant un certain temps contribue à manger moins de viande qu'avant le changement.	
		Dégoût à la viande élevée pour l'abattage	

Les raisons de santé ont été citées de manière significative par les participant·es comme une motivation d'adopter et de maintenir un mode de vie flexitarien. L'amélioration de l'état de santé personnel était une raison populaire donnée par les participant·es. Deux hommes, Marc et Robert, ont déclaré qu'on leur avait diagnostiqué un taux de cholestérol élevé et que leur médecin leur avait suggéré de consommer moins de viande afin d'apporter des changements et de s'assurer que leur situation ne s'aggrave pas. Carlos a cité que son régime lui permet de prévenir des problèmes de santé: il veut essayer d'éviter les antécédents familiaux d'hypercholestérolémie et de problèmes cardiaques. Son régime l'aide à se sentir en contrôle de sa santé et de son avenir. Une autre raison de la santé citée par une participante était celle de gestion de poids. Deux participantes, Melissa et Annie, ont également citées que leur régime sans viande ne leur permettait pas de répondre à leurs besoins nutritionnels: une ne gardait pas un sain niveau de fer, tandis qu'une ne pouvait pas maintenir une masse musculaire saine sans consommer de viande. Elles ont commencé à incorporer des portions de viande afin de pouvoir satisfaire leurs besoins respectifs en matière de santé. Plusieurs participant·es ont dévoilé que leur régime actuel leur permet de maintenir un bon état de santé actuel et leur permet de se sentir bien. Enfin, le régime flexitarien, pour certain·es participant·es, permet d'éviter un régime alimentaire trop riche pour la digestion. Pour Lisa qui a eu une chirurgie importante, un régime flexitarien ne sollicite pas trop son système digestif. Pour Carlos, ce régime lui permet de se sentir moins épuisé après des activités physiques, ce qu'il a confirmé était le cas lorsqu'il consommait plus de viande.

Les raisons liées à des considérations environnementales étaient également importantes pour les participant·es. L'achat local des produits, animaux et non-animaux, était une raison importante à considérer. Plusieurs s'engagent à acheter et consommer des produits locaux, surtout pour Catherine qui a expliqué qu'elle achète uniquement des produits animaux locaux où les élève elle-même. Des participantes ont aussi raisonné qu'elles voulaient contribuer à un meilleur système alimentaire. Pour Isabella, c'était une considération importante lorsqu'elle fait ses choix alimentaires: elle réfléchit souvent au ratio d'un animal à un humain lorsque sa vient à la production de viande. L'impact environnemental de la production de viande a également été cité par des participant·es à plusieurs reprises. Lié à l'impact environnemental de la production de viande, plusieurs ont cité vouloir réduire leur empreinte écologique personnelle, ce qui a aussi compris consommer moins d'aliments sur-transformés, c'est-à-dire des aliments avec des ingrédients ajoutés pour la conservation ou pour rehausser la saveur.

En troisième lieu, certaines participantes, comme Catherine et Mélissa parmi d'autres, ont déclaré des raisons liées à leurs éthiques personnelles. Pour elles, c'est important que les animaux qu'elles consomment peuvent répondre à leurs besoins et non vivre purement pour être abattu. Elles préfèrent faire des choix conscients pour procurer des aliments de producteurs qu'elles savent ont élevé des animaux dans de bonnes conditions.

Enfin dans l'arbre des motivations, nous trouvons des raisons diverses qui ne sortent pas dans les raisons de santé, environnementales ou d'éthique. Le régime flexitarien présente pour certain·es avantages économiques. Éliminer des produits de viande présente l'opportunité de sauver de l'argent lors des sorties à l'épicerie. Pour d'autres, le régime permet la volonté de participer dans des activités sociales, comme le régime permet la flexibilité de manger ce qui est offert et est moins contraignant qu'un régime du spectre végétarien. Quelques participant·es ont également citer un dégoût envers la viande ou préfèrent le goût de viande produite dans de meilleures conditions. Pour Carlos, il cite avoir développé un dégoût envers la viande après avoir été végétarien pendant un certain temps, ce qui contribue, pour lui, d'en consommer moins. Pour Annie, elle a développé un dégoût vers l'odeur et le sang animal et évite les os des coupures qu'elle consomme. Pour Catherine et Mélissa, la viande qui n'a pas été élevée pour être abattue a un meilleur goût. Faire des choix informés pour elles est venue de leurs parcours alimentaires.

4.2.2 Arbre thématique des autres habitudes de consommations

Ce qui a émergé lors des entretiens, c'est que le choix du régime alimentaire des participant·es

s'inscrivait dans plusieurs autres habitudes de consommation qu'il-elles entreprennent. Le choix de réduire sa consommation de viande personnelle n'était pas isolé, mais s'inscrit parmi d'autres actions. Leurs autres habitudes de consommation renvoient également à des thèmes d'environnement, d'éthique, de santé et économique. Ce deuxième arbre est alors composé de quatre branches.

Tableau 4.3 Autres habitudes de consommation auxquels s'inscrit les changements

A. Environnement	A1. Achat et consommation de produits locaux	Cultiver ses propres aliments pour consommation personnelles	Élevage de propres animaux pour la consommation	
			Cultiver des fruits, légumes et herbes en saison estival	
			Travailler pour un producteur local et ramener des produits cultivés	
		Achat d'aliments de producteurs·trices locaux·ales	Diminuer les produits achetés à l'épicerie	
			Connaître les origines du produit	Traitement de l'animal
				Ratio d'animal à l'humain
	A2. Réduction du gaspillage alimentaire et déchets alimentaires	Utilisation des applications qui vendent les items proches de leurs dates d'expirations (Too Good to Go, Food Hero, Flash Food)		
		Récupérer des items dans les bacs d'ordures d'épicerie		
		Faire ses achats à un magasin d'aliments en vrac qui réduit les emballages de produits		

		Cuisiner avec les méthodes 'zéro-déchets' et utiliser tous les morceaux du produit		
	A3. Considérations environnementales liées aux produits consommés	Alterner les produits de volailles vs bovines lorsque l'impact environnemental de consommation personnelle devient élevé		
		Acheter des items de certaines parties du monde avec meilleur pratiques de production qui ont un impact environnemental moindre qu'un autre pays		
B. Santé	B1. S'inscrit dans d'autres changements de régime alimentaire pour la santé	Réduire la consommation de gras dans les aliments		
		Réduire la consommation de sucre dans les aliments		
		Réduire la consommation de glucides dans les aliments		
		Favoriser des items avec moins de sel		
	B2. Réduire sa consommation des produits sur-transformés	Valoriser des produits frais		
		Lire la liste des ingrédients		
C. Éthique	C1. Qualité du produit plus important que la quantité	Volonté de payer plus pour un morceau de viande de meilleure qualité	Impact environnemental de la production du morceau	
			Conditions d'élevage de l'animal consommé	

D. Économique	D1. Achat d'un petit surplus en vente au magasin pour congeler	Sauver de l'argent sur des morceaux de protéines en vente		
		Sauver de l'argent sur des items en ventes		
	D2. Regarder les circulaires pour des rabais	Sauver de l'argent sur des items en ventes		

De nombreux participant·es ont mentionné une série d'autres actions motivées par la protection de l'environnement qu'ils entreprennent en ce qui concerne leur alimentation et la manière dont ils achètent leurs produits alimentaires. L'achat et consommation des produits locaux était une sous-catégorie importante. Certain·es cultivent leurs propres aliments, surtout durant la saison estivale pour pouvoir manger des produits frais, particulièrement des légumes. Pour Catherine, elle s'engage même à élever certains animaux comme des poules et des cochons sur son terrain. Isabella a mentionné que lorsqu'elle travaillait dans une ferme pour un producteur local de fruits et légumes, elle pouvait ramener certains produits à la maison, ce qui lui permettait de consommer davantage de produits locaux qu'elle a assisté à la cultivation et la cueillette. L'achat des produits auprès des producteurs·trices locaux·ales étaient également une action intéressante pour plusieurs. Lisa, Melissa et Catherine achètent de la viande de producteurs ou fournisseurs locaux, ce qui leur permet de savoir d'où viennent leurs produits et comment les animaux ont été traités, nourris et transformés. Choisir des produits locaux permet de connaître les origines du produit et diminue l'impact environnemental car les produits ne parcourent pas de longues distances pour atteindre les consommateurs à l'épicerie. Elles vont acheter une plus grande quantité lorsqu'elles achètent et congèlent des coupes de viande. Cette technique permet d'acheter moins, ou pas, de viande à l'épicerie.

Pour certaines participant·es, les préoccupations environnementales des produits est un aspect important à considérer lors de leurs choix d'achats et de consommation. Pour Melissa, elle va alterner les produits de volailles et bovins lorsque son impact environnemental de consommation personnelle devient élevé. L'impact de l'élevage et de l'abattage des vaches est plus élevé que celui des poulets. Elle s'efforce d'alterner les produits carnés qu'elle consomme pour s'assurer qu'elle ne consomme pas trop de viande bovine et qu'elle est consciente de l'impact de la production sur l'environnement grâce à ses études. Robert a expliqué qu'il achète des produits de mer provenant de régions du monde où les pratiques de production sont meilleures et où l'impact environnemental est moindre. Il vérifie l'emballage des articles

en magasin pour savoir d'où proviennent les fruits de mer qu'il va acheter.

Un autre aspect important des actions de consommation que les participant·es s'engagent liés à l'environnement était les actions de consommation pour réduire leur gaspillage alimentaire et les déchets alimentaires. Certaines personnes, comme Mélissa, ont mentionné utiliser les applications comme *Food Hero*, *Flash Food* et *Too Good to Go*. Les applications de *Food Hero* et *Flash Food* vendent les items de l'épicerie comme IGA, Metro et Maxi qui sont proches de leur date d'expiration à un prix réduit (Food Hero, 2022). *Too Good to Go* vend les items de l'industrie de restauration via l'application à des prix réduits. Lorsque les utilisateurs de ces applications font des achats dans l'application, les consommateur·trices peuvent voir les statistiques des kilogrammes de dioxyde de carbone, du poids des déchets alimentaires économisés et de l'argent économisé. En achetant par l'intermédiaire de ces applications, les utilisateurs contribuent à réduire la quantité d'aliments mis à la poubelle et l'impact environnemental de ces déchets. Isabella a participé pendant un été à une communauté Facebook de déchetarisme, ou de *dumpster diving*, afin d'éviter que des denrées alimentaires ne soient gaspillées. Un groupe de personnes se rendait dans les bacs d'ordures des magasins d'épicerie locaux vers la fin de la journée et recherchait des articles emballés en bon état. Grâce à la communauté Facebook, les gens ont pu partager les articles qu'ils ou elles ne voulaient pas garder. Elle a même mentionné que certaines personnes savaient qu'elle suivait un régime semi-végétalien et lui proposaient les produits protéinés alternatifs qu'elles ramassaient. Quelques participant·es s'engagent aussi à faire des achats dans des magasins de vrac qui éliminent une portion importante des emballages des produits alimentaires. Cuisiner avec des méthodes de zéro-déchets était aussi une habitude que des participant·es ont pour maximiser l'utilisation des produits avant qu'ils ne soient jetés à la poubelle ou au compost. Par exemple, en conservant les restes de légumes ou de viande, des participant·es peuvent faire un bouillon.

À la jonction des actions environnementales et des actions éthiques, certain·es participant·es ont noté que, lorsqu'il·elle s'agit de leurs choix de consommation, il·elles privilégient la qualité au prix lorsque cela est possible. Des participant·es préfèrent payer un peu plus cher pour certains articles dont la qualité, le traitement et l'impact environnemental sont meilleurs. Certain·es participant·es, comme Annie, ont mentionné qu'elles avaient certaines limites quant au prix, mais généralement préféraient la qualité au prix.

Le choix de consommation du régime flexitarien s'inscrit dans d'autres habitudes de consommation liées à la santé. Pour plusieurs, les participant·es s'engagent dans d'autres changements à leur alimentation pour améliorer leur santé, et ce régime s'incorpore bien dans ses changements.

Certain·es participant·es ont la volonté de réduire la consommation de gras et de glucides dans les aliments consommés et vont vérifier les emballages et étiquettes des produits lors des achats. D'autres ont cité vouloir réduire leur consommation de sucre dans les aliments et vont faire le même exercice de vérification d'emballage. D'autres favorisent des items avec moins de sel. Ces choix ont fait partie d'une volonté de plusieurs de minimiser leur consommation de produits sur-transformés. Ceux et celles qui s'engagent à réduire les aliments sur-transformés ont cité lire la liste d'ingrédients sur les emballages comme exercice important pour leurs choix. En réduisant leur consommation d'aliments sur-transformés, ces participant·es choisissent d'abord de valoriser les produits frais.

Enfin, dans l'arbre des autres habitudes de consommation, nous trouvons les choix économiques. Avec l'augmentation du coût de la nourriture que nous avons connue récemment, Lisa, Robert et Isabella ont cité avoir l'habitude de regarder les circulaires pour les rabais de la semaine. Lorsque certains items sont en vente, incluant des morceaux de viande ou poisson, ces participant·es vont acheter un petit surplus pour transformer, congeler et/ou conserver.

Pour tous les participant·es, le choix de réduire sa consommation de viande s'inscrivait dans d'autres habitudes de consommation, des habitudes qui reliaient à des considérations éthiques, environnementales, de santé ou économiques.

4.3 Régime flexitarien et les motivations

Les deux arbres thématiques ci-dessus illustrent les motivations des participant·es lorsqu'il ou elle s'agit d'adopter et de maintenir leur régime flexitarien. Leurs motivations étaient liées à leurs considérations de santé, à l'impact environnemental de leur consommation, à leur éthique personnelle ainsi qu'à d'autres motivations telles que des choix économiques, le désir de participer à des activités sociales avec d'autres personnes et, pour certains, le dégoût de la viande. Ces motivations d'adopter et de maintenir le régime n'étaient pas isoler et s'inscrivaient dans d'autres habitudes de consommation alimentaire des participant·es. Plusieurs des participant·es ont indiqué qu'il·elles faisaient des choix plus respectueux de l'environnement en matière de consommation, qu'il s'agisse de privilégier les produits locaux ou d'essayer de réduire les déchets alimentaires. D'autres ont fait des choix éthiques en matière de consommation de produits carnés et non carnés. D'autres font des choix alimentaires plus sains, sont plus conscients des ingrédients contenus dans leurs aliments et privilégient les produits moins transformés. Lire les emballages était une technique importante pour faire des choix sains. D'autres participant·es ont aussi parler de leurs stratégies de consommation pour économiser de

l'argent.

4.4 Régime flexitarien et les questions d'identité

Comprendre comment le mode de vie flexitarien est lié à l'identité des participant·es était un axe important de cette recherche. Nous avons discuté ensemble de la manière dont les participant·es se sentent par rapport à leurs habitudes de consommation, de l'importance des changements qu'ils et elles ont effectués pour eux et de l'impact de leur transition sur eux.

Plusieurs ont remarqué comment ce mode de vie leur permet de se sentir bien et en bonne santé, ce qui est important pour eux. Marc a décrit un sentiment de fierté dans les changements qu'il a fait qui lui permet d'avoir un contrôle de sa santé. Il compare cela au fait de commencer à faire de l'exercice et d'être fier de lui pour ses changements. Mais il a également noté que, bien qu'il soit fier, ce n'est pas quelque chose qu'il aime afficher devant les autres, c'est plutôt une fierté intérieure. Annie, Robert et Carlos ont tous noté que le régime leur permet de se sentir en bonne santé et se sentir bien était plus important pour eux que le régime alimentaire. Robert a également ajouté qu'il a été témoin de la mauvaise santé de certain·es de ses proches, et c'est important pour lui de pouvoir faire des choix sains qui améliorent sa santé. Pour Lisa, le régime permet qu'elle se sente en bonne santé et se sente en paix avec ses choix. La flexibilité du régime est importante pour elle et a un sentiment de soulagement de savoir que ce qu'elle consomme est bon pour elle et sa famille. Melissa et Isabella ont toutes deux expliqué que le régime flexitarien leur permet de se sentir comme elles contribuent à des bonnes pratiques environnementales. Pour Isabella, la manière dont elle consomme des aliments est devenue une routine et lui permet de travailler envers des bonnes pratiques environnementales. Melissa a noté qu'elle sent son régime alimentaire comme forme de respect pour les animaux et la planète. Elle est fière des pratiques qu'elle fait mais sent tout de même qu'elle pourrait en faire plus pour l'amélioration de la condition de l'environnement. Un sentiment de fierté et un sentiment de bonne santé sont les sentiments les plus forts que les participant·es éprouvent à l'égard de leur mode de vie flexitarien.

Interrogés sur l'importance de leur mode de vie pour eux, la plupart des participant·es ont répondu qu'il·elle était important pour eux. Catherine, Isabella et Melissa, qui ont toutes mené des études dans le domaine de l'environnement, ont déclaré que ce régime était très important pour elles. Le régime leur permet d'avoir un impact sur l'environnement. Catherine a noté qu'il est important pour elle d'avoir et de montrer du respect pour ce qu'elle consomme et que c'est important pour ses valeurs personnelles. Melissa a également noté que manger comme elle le fait est une forme de respect pour elle. Isabella a

déclaré qu'elle se sentait un peu coupable lorsqu'elle consommait de la viande, mais qu'elle se rappelait qu'elle avait une alimentation réduite en viande et qu'elle avait donc un impact important. Les participant·es qui ont discuté de leurs enjeux de santé, comme Marc, Robert, Lisa et Annie, ont également déclaré que leur régime alimentaire avait une grande importance pour eux. Ceux et celles-ci ont remarqué que c'était important de se sentir en contrôle de leur santé et de se sentir en bonne santé et équilibré. Lisa, qui est responsable de la cuisine dans sa famille, a déclaré qu'il était particulièrement important pour elle de veiller à la santé de sa famille à travers ce qu'elle consomme.

Lorsqu'on a discuté de l'ampleur du changement vers un régime flexitarien, la plupart des participant·es ont déclaré qu'il s'agissait d'un changement facile. En particulier, ceux et celles qui avaient suivi un régime végétalien ou végétarien avant de devenir flexitarien·nes ont déclaré que le régime flexitarien était une transition plus facile. Quelques un·es ont partagé avoir un intérêt et des habiletés dans la cuisine, comme Annie, Marc, Robert, Isabella, et pour eux, le changement était plutôt simple. Il·elles ont cherché des recettes en ligne, dans des livres et ont fait des recherches pour des informations sur des produits alternatifs. Ceux et celles qui sont des mangeurs aventureux ont également déclaré que le changement était facile à faire. Robert et Marc, qui ont tous deux parlé de leurs problèmes avec le cholestérol élevé, ont déclaré que, bien que le changement ait été facile à faire, il est significatif car il leur donne la fierté et le sentiment de contrôler leur propre santé. Quelques participant·es, particulièrement Lisa, ont expliqué qu'à leur avis, les régimes végétariens et autres régimes alternatifs sont mieux acceptés aujourd'hui, ce qui facilite la réduction de la consommation de viande, qui est moins stigmatisée. L'acceptation croissante des régimes végétariens s'est accompagnée d'une augmentation de la disponibilité des produits protéinés alternatifs et la disponibilité des recettes végétariennes. La disponibilité des ressources a facilité le changement pour beaucoup. Ils et elles ressentent également la signification comme étant une qui est interne pour eux-mêmes.

Lorsque je leur ai demandé d'identifier leur régime alimentaire, certain·es se sont identifiés comme flexitarien·nes. D'autres se sont identifié·es comme *welfarienne* ou mangeur équilibré. Ceux et celles qui ont déclaré avoir fait des changements pour des raisons environnementales, éthiques et de santé ont parlé davantage de fierté intérieure, mais il n'y a pas de consensus sur la place centrale de ce régime dans leur sentiment d'identité. C'était varié et différent pour chaque personne. Il n'y avait pas non plus de fort sentiment d'identité au groupe flexitarien.

4.5 Régime flexitarien et les interactions sociales

Le troisième axe de cette recherche était les interactions sociales que les personnes flexitarien·nes ont vécues du fait de leurs changements de régime alimentaire. Comment leurs interactions sociales ont-elles été impactées ou modifiées en raison de leur choix de changer de régime alimentaire?

4.5.1 Les interactions sociales

Cinq participant·es, Annie, Carlos, Isabella, Melissa et Lisa, ont dit avoir adopté un régime végétarien (au sens large) avant de suivre le régime flexitarien. Quatre d'entre eux ont adopté le régime végétarien avec un partenaire. Annie et Carlos avaient tous deux un partenaire qui suivait un régime végétarien avant leur relation et les participant·es l'ont adopté avec plaisir pendant leur relation, mais ne sont plus avec ces partenaires. Isabella et son ex-partenaire ont décidé de se lancer dans un régime végan comme défi et elle a gardé le régime pendant un certain suivant la rupture du couple mais a ultimement choisi d'être plus flexible. Lisa et son partenaire ont choisi d'adopter un régime végan pendant un certain temps mais ont choisi un régime flexitarien pour la convenance, car la rigidité devenait un enjeu avec leurs jeunes enfants.

Lors des discussions avec les participant·es, les interactions sociales ont été affectées par leur changement de régime alimentaire, mais pas toujours de manière significative ou négative. Marc avait parlé de ces changements avec les membres de sa famille proche. Certains membres de la famille étaient curieux de connaître les changements et il y a eu des discussions sur les recettes intéressantes qu'il avait trouvées. Les habitudes alimentaires plus saines ont été bien accueillies à la maison par sa conjointe, mais il n'en parle pas en dehors de sa famille. Lisa a également mentionné que les habitudes alimentaires plus saine ont été bienvenues à la maison, car elle et son partenaire ont choisi de faire ces changements ensemble pour leur famille. Annie qui a fait des changements pour s'adapter au régime végétarien de son partenaire a dit qu'elle était contente de s'adapter, mais lorsque le couple sortait au restaurant avec des ami·es elle se permettait parfois un repas avec de la viande comme gâterie. Tous les participants ont révélé qu'ils s'autorisaient à manger de la viande dans un contexte social, chez quelqu'un ou dans un restaurant. Pour Isabella, le fait d'avoir un régime flexible lui permet de participer pleinement aux repas familiaux avec sa famille élargie ou ses amis plutôt que de refuser de la nourriture à cause des ingrédients. Tous les participants ont expliqué que lorsqu'ils sont au restaurant ou à un repas de groupe, ils choisissent ce qui les intéresse, sans se limiter uniquement aux options végétariennes.

De nombreux participant·es ont également indiqué qu'ils ne souhaitaient pas que leur famille ou leurs amis modifient les plans de la nourriture qu'ils préparaient en raison de leur présence. Lorsqu'il·elles vont manger chez quelqu'un d'autre, il·elles ne veulent pas que leur hôte ou hôtesse modifie ses repas à cause d'eux. Certain·es participant·es ont déclaré qu'au début, certains membres de leur famille qui étaient au courant de leur régime alimentaire réduit s'inquiétaient de ce qu'ils devaient préparer pour eux en tant qu'invité·es, mais lorsque le·a participant·e expliquait sa flexibilité, leurs proches étaient rassurés. Certain·es sont même allé·es jusqu'à déclarer qu'il·elles ne voulaient pas que les autres aient l'impression d'imposer leurs choix aux autres. Robert a raconté que souvent, pour des événements sociaux ou liés au travail, il avait l'habitude de choisir un restaurant à grillade comme sortie, mais depuis qu'il a modifié son régime alimentaire, il a tendance à choisir un restaurant qui sera plus adapté aux goûts des autres.

Certain·es participant·es ont mentionné avoir pu échanger des recettes avec des proches grâce à leurs choix alimentaires. Certaines comme Catherine, Melissa et Isabella ont dit qu'elles avaient beaucoup d'ami·es végétarien·nes pendant leurs années d'université, et que grâce à eux, elles ont pu échanger des informations sur les techniques de cuisine et les recettes. De nombreux participant·es ont parlé du partage de certaines recettes végétariennes qu'il·elles ont trouvées avec leurs ami·es qui ont tendance à manger plus de viande. Carlos a mentionné avoir suggéré certains produits ou recettes à ses parents qui ont tendance à manger un régime très carné. Isabella a ajouté qu'à travers ses groupes d'ami·es à l'école, elle a participé à de nombreuses discussions sur leurs choix alimentaires mais aussi sur les questions environnementales auxquelles il·elles étaient sensibles.

Certain·es participant·es ont mentionné que leur régime alimentaire était très différent de celui des membres de leur famille, des personnes extérieures à leur ménage. Carlos, Annie et Catherine ont tous expliqué que le régime alimentaire de leur famille était très différent, mais qu'il·elles recevaient quand même beaucoup de soutien de leurs proches. Catherine et Annie se sont toutes deux qualifiées de moutons noirs par rapport à leur famille. Tous les participant·es ont dit que leur famille les avait soutenus dans leurs changements, quelles que soient leurs motivations pour adopter le régime flexitarien. Isabella a parlé du soutien qu'elle a reçu de sa famille : sa mère s'est chargée de préparer des repas végétaliens à la maison et elle et sa mère, ainsi que son frère, mangeaient régulièrement des repas végétaliens. Isabella a ajouté que son grand-père essayait souvent de préparer un plat végétalien pour les réunions de famille, tout comme Lisa a dit que sa mère préparait un plat sans viande lorsque sa famille venait la voir. Les membres de la famille essayaient de nouvelles recettes lorsque les participant·es leur rendaient visite, même si les participant·es ont partagé qu'il·elles ne souhaitaient pas que les autres fassent des changements pour eux. Certain·es participant·es, comme Isabella, Lisa, Melissa et Robert, ont même

ajouté que d'autres personnes de leur entourage effectuaient des changements alimentaires similaires et qu'il·elles en parlaient ensemble. Robert a ajouté que ses frères faisaient des changements similaires et qu'il avait l'impression qu'ils vivaient cette expérience tous ensemble.

4.5.2 Les commentaires des proches

De nombreux·ses participant·es ont mentionné avoir reçu des commentaires des membres de leur famille sur leurs choix alimentaires. Pour Catherine et Marc, les commentaires étaient positifs et liés à l'intrigue de leurs proches concernant leurs choix, ce qui a conduit à des conversations et au partage d'informations. Les membres de leur famille étaient également disposés à essayer les nouvelles recettes et plats qu'il·elles avaient préparés. Catherine et Annie ont toutes deux mentionné que les commentaires qu'elles ont reçus des gens sur leur mode de vie flexitarien n'étaient « jamais conflictuels » et « jamais déplacés. »

Melissa, Annie et Isabella ont déclaré avoir reçu plus de commentaires négatifs de la part des membres de leur famille lorsqu'elles ont adopté un régime végétarien, plutôt que lorsqu'elles ont adopté leur régime flexitarien actuel. Isabella et Lisa ont ajouté qu'elles ont reçu des commentaires de membres de leur famille qui craignaient de ne pas pouvoir satisfaire leurs besoins nutritionnels en adoptant un régime végétalien. Lisa a ajouté que plusieurs des membres de la famille ne comprenaient pas leur motivation de changer leurs habitudes alimentaires ou le régime lui-même.

Celles qui étaient végétariennes auparavant et qui avaient dans leur entourage des personnes qui continuent à suivre un régime végétarien n'ont pas subi de commentaires négatifs de la part des végétarien·nes pour avoir abandonné leur régime, en particulier lorsque le·a flexitarien·ne l'a fait pour des raisons de santé. Pour eux, leurs proches espéraient simplement que le·a participant·e restait en bonne santé et heureux au-delà de sa consommation. Isabella a toutefois reçu des messages de son ex-partenaire, qui suivait toujours un régime végétalien, critiquant son choix de manger des aliments non-végétaliens après qu'un ami commun lui ait dit qu'elle achetait de la nourriture du restaurant où cet ami travaillait.

Certain·es participant·es ont reçu des commentaires négatifs de la part de leur entourage. Annie a dit qu'elle recevait plus de commentaires négatifs de la part de ses amis qui vivaient plus loin de la ville de Montréal, ses amis en région. Ces commentaires concernaient principalement le fait d'être « autorisée » à manger de la viande lorsqu'elle rejoignait ses amis au restaurant sans son partenaire

végétarien. Carlos a raconté qu'il avait reçu des commentaires moqueurs de la part de ses amis et de sa famille lorsqu'il est devenu végétalien, car il n'était pas un grand mangeur de légumes auparavant. Le changement n'a pas été anticipé par ses proches et ces commentaires découlent de cas, selon lui. Cependant, lorsqu'il a assoupli son régime alimentaire, ses parents l'ont beaucoup soutenu et l'ont encouragé à ne pas se forcer à manger de la viande s'il ne l'appréciait pas, car il a développé un dégoût pour la viande. Isabella a raconté que certains membres de sa famille lui offraient souvent de la viande pour la tenter, même s'ils savaient qu'elle était abstinente. Elle a ajouté qu'elle évitait de discuter du retour à la viande avec un certain membre de sa famille parce qu'il était hostile à son choix de manger végétalien et elle ne voulait pas engager une conversation à ce sujet avec lui. Lorsque Melissa a recommencé à manger de la viande pour sa santé, elle a reçu des commentaires de sa famille qui lui ont dit qu'elle ne durerait pas en tant que végétarienne.

Certains ont même mentionné que les gens se demandaient si les participant·es essayaient d'être à la mode en adoptant un régime alternatif, car beaucoup de gens s'orientent vers des tendances différentes. Certains ont dit avoir reçu des questions des gens sur ce qu'il fallait leur servir lors d'un rassemblement mais, comme mentionné précédemment, ont été rassurés lorsque les participants ont dit qu'ils étaient flexibles.

Lisa a dit que les commentaires qu'elle a reçus de certaines personnes ont influencé sa façon de parler du régime alimentaire de sa famille. Elle et son partenaire ne parlaient pas de leur régime à des personnes dont ils n'étaient pas proches afin d'éviter la conversation et les commentaires. Elle a dit qu'il s'agissait d'un mécanisme d'adaptation qu'elle a développé pour pouvoir naviguer dans les conversations avec les autres.

4.6 Résumé

Certain·es participant·es étaient végétarien·nes avant de devenir flexitarien·nes, tandis que d'autres avaient toujours été omnivores avant leur changement. Les motivations pour les participant·es (de tous parcours alimentaires) d'adopter leur régime alimentaire se répartissent en quatre grandes catégories : les raisons de santé, qui sont les plus populaires, puis les raisons environnementales, les raisons éthiques et enfin les autres raisons. Leur motivation à changer de régime n'était pas une action isolée, mais plutôt une décision parmi de nombreuses autres habitudes de consommation dans lesquelles ils et elles s'engageaient et qui étaient également liées à leur santé, à l'environnement, aux activités économiques et à l'éthique.

En ce qui concerne les questions relatives à l'identité flexitarienne, plusieurs participant·es ont expliqué que leur régime alimentaire leur permettait de se sentir bien et de préserver leur santé. L'importance de leur régime alimentaire était primordiale pour la plupart d'entre eux, car le régime leur permet d'améliorer leurs objectifs personnels et est conforme à leurs idéaux d'eux-mêmes. Le changement a été facile pour la plupart des participant·es, en particulier ceux et celles qui étaient auparavant végétarien·nes, car la flexibilité du régime a permis une transition facile.

En ce qui concerne les relations sociales, les participant·es ont déclaré que leur régime flexitarien suscitait des conversations avec les autres sur leur consommation. Certain·es participant·es qui étaient auparavant végétarien·nes l'ont fait avec ou pour soutenir un partenaire qui suivait lui-même un régime végétarien. Certain·es ont rapporté que leurs proches faisaient des commentaires sur leur régime, tant positifs que négatifs, mais les commentaires négatifs étaient surtout vécus par les ex-végétarien·nes.

CHAPITRE 5 DISCUSSION

Ce dernier chapitre offre des réponses aux axes de recherche qui ont guidé ce mémoire. Cette recherche avait pour but de mieux comprendre le flexitarisme au Québec: ce qui motivent les individus à consommer moins de viande, comment leurs choix de consommation alimentaire s'inscrivent dans l'identité de ces individus et comment leur consommation influence les interactions avec leurs proches. Afin d'approfondir les questions, l'objectif était de mettre en lumière comment les participant·es flexitarien·nes naviguent les espaces sociaux. Cette section fournit une interprétation des résultats de cette recherche, en suggérant que les flexitarien·nes adoptent leur régime alimentaire sous des motivations particulières pour s'améliorer eux-mêmes, l'environnement ou pour être plus en accord avec leur éthique personnelle. Lorsque leurs choix s'alignent avec leur représentation idéale d'eux-mêmes, les flexitarien·nes ont tendance à dire que leur régime alimentaire est important pour eux et elles. La plupart des flexitarien·nes interrogé·es ont déclaré que leurs choix alimentaires créent des conversations avec leur famille et leurs ami·es, certain·es disant même avoir reçu des commentaires négatifs de leurs proches qui sont omnivores. Leur flexibilité leur permet de s'adapter à différentes situations sociales concernant l'alimentation, afin de pouvoir s'intégrer au groupe auquel il·elles fréquentent. Les résultats que j'ai reçus des entretiens permettent de comprendre les différentes dynamiques dans lesquelles naviguent les flexitarien·nes, ce qui m'a permis de répondre aux axes de recherches et d'apporter des nuances aux nouveaux éléments qui ont émergé. Ce chapitre de discussion explorera chacun des axes de recherche en commençant par les motivations à adopter leur régime alimentaire, puis les questions d'identité et enfin comment leur régime alimentaire influence leurs relations avec les autres.

5.1 Régime flexitarien et les motivations

Dans cette première partie, les motivations pour adopter un régime flexitarien sont discutées. De plus, les participant·es ont partagé que leur régime flexitarien s'inscrivait dans plusieurs autres habitudes de consommation entreprises. Le choix de réduire sa consommation de viande personnelle n'était pas un acte isolé et renvoyait à des thèmes d'environnement, de santé et d'éthique, ainsi que d'autres. Parmi les huit participant·es de cette étude, cinq avaient déjà suivi un régime végétarien, dont certain·es suivaient un régime végétalien. Avant leur changement de régime alimentaire initial, les participant·es avaient tous une consommation variée de viande. Tous et toutes les participant·es ont déclaré qu'ils consommaient de la viande tous les jours, au moins une fois par jour, avant même d'adopter un régime réduit en viande, qu'il s'agisse d'un régime flexitarien ou d'un régime végétarien antérieur. Bien qu'il y a

eu des participant·es qui ne soient pas né·es et n'aient pas grandi au Québec, tous étaient habitués à consommer de la viande quotidiennement, la consommation quotidienne de viande étant devenue une habitude routinière dans les repas occidentaux (Graça, 2016 ; Cheah et al., 2020). Les participant·es ont également souligné que les viandes qu'ils et elles avaient l'habitude de consommer étaient le poulet, le porc, le bœuf et les fruits de mer, qui font tous partie des produits de consommation courante des ménages, des produits parmi les plus consommés au Québec (MAPAQ, 2020). Certain·es participant·es ont adopté ce changement depuis plus d'une décennie, comme Robert et Catherine, mais pour d'autres, leur flexitarisme est plus récent, beaucoup ayant changé pendant les dernières années, démontrant que les changements alimentaires ont évolué depuis un certain temps au Québec.

Leur consommation de viande après leur changement a montré une grande variation. Certains, comme Marc et Annie, consomment encore des produits carnés presque tous les jours (6 ou 7 jours par semaine), mais limitent leur consommation à une fois par jour et optent même souvent pour une portion plus petite. Beaucoup ont indiqué qu'ils consommaient de la viande environ quatre fois par semaine. Isabella et Carlos ont tous deux expliqué qu'il·elles préféraient continuer à suivre un régime végétalien à la maison, mais mangeaient de la viande dans un cadre social, lors des réunions avec leurs ami·es ou leur famille. La majorité des participant·es ont expliqué comment ils ont réduit leur consommation de viande bovine de manière significative depuis l'adoption du régime flexitarien. Cette réduction de viande rouge malgré la consommation d'autres produits carnés est une tendance adoptée par plusieurs flexitarien·nes, ce qui est souvent lié aux préoccupations environnementales de la production de viande rouge impose des émissions importantes de gaz à effet de serre ainsi que les risques de santé de cette consommation (Lea, 2005, Cheah et al., 2020; de Boer et al., 2017, de Boer et Aiking, 2011; de Gavelle, et al., 2017; Recyc-Québec, 2022).

Les trois motivations les plus populaires données par les participant·es de cette étude étaient celles de santé, d'environnement, ensuite d'autres motivations mentionnées ont compris l'éthique, des raisons économiques, le dégoût de la viande et la participation aux événements de groupes. Les raisons les plus populaires pour adopter un mode de vie flexitarien·ne sont des raisons environnementales, suivies par des raisons de santé (Cheah et al., 2020; de Boer, Schösler, et Aiking, 2017; de Gavelle et al., 2017), ce qui a été similaire à mes résultats où les raisons de santé et d'environnement étaient les plus reportées. Les participant·es plus jeunes ont plutôt expliqué que leurs changements alimentaires étaient liés à des raisons environnementales, conformément à ce que Gavelle et al. (2017) ont trouvé. Ceux et celles qui n'étaient jamais végétarien·ne avant d'être flexitarien·ne ont reporté des motivations de santé et d'environnement pour leurs changements. Ceux et celles qui avaient un régime végétarien auparavant ont

citée des motivations de santé, d'environnement et d'éthique. Les raisons éthiques liées au bien-être des animaux qui sont fortement reportées par des végétarien·nes sont souvent moins reportées chez les flexitarien·nes (de Boer et al., 2017; Lea et Worsley, 2003; Lea et al., 2006a; 2006b; Rosenfeld et al., 2020a; 2020b; de Gavelle et al., 2017), ce qui a aussi été représenté dans ma recherche. Les raisons de santé étaient particulièrement importantes à la fois pour les nouveaux·elles flexitarien·nes et pour les flexitarien·nes qui étaient autrefois végétarien·nes. Robert et Marc n'ont jamais été végétariens, mais des professionnels de la santé leur ont conseillé de réduire leur consommation de viande pour améliorer leur taux de cholestérol. Certaines, qui étaient végétariennes auparavant, disent qu'elles avaient du mal à maintenir leur santé avec leur régime végétarien et sont revenues à la consommation de viande pour résoudre des problèmes liés à leur consommation de fer et à leur masse musculaire. Dans les cas où la santé était une motivation importante pour leur changement, l'adoption du régime a pu atténuer leurs inquiétudes et leurs préoccupations de santé ainsi que pour prévenir des complications futures comme montre aussi White et al. (2020). Limiter sa consommation de certains aliments ou modifier son alimentation présente un moyen d'atteindre des objectifs de santé ou de soi (Lupton, 1998). Les recherches de Cheah et al. (2020) et de de Boer et al. (2017) ont trouvé que nombreux flexitarien·nes déclarent supprimer ou diminuer la viande rouge pour faire des changements avec l'objectif d'améliorer leur santé. Robert a partagé qu'il a travaillé pour réduire sa consommation de viande rouge surtout par le biais stratégique de réduire les portions de viande rouge lorsqu'il en consomme. Il a également expliqué qu'il a vu de nombreux membres de sa famille en mauvaise santé et ses habitudes alimentaires sont un moyen pour lui de rester en bonne santé et de se sentir bien. Pour Carlos, réduire sa consommation de viande lui permet de prévenir des problèmes de santé comme il y a des antécédents familiaux d'hypercholestérolémie et de problèmes cardiaques. Leur régime alimentaire aide à se sentir en contrôle de leur santé et de leur avenir. Modifier son alimentation représente un moyen d'atteindre un objectif de soi ou de santé. Certains participants ont déclaré que leur santé s'était améliorée grâce aux changements apportés à leur régime alimentaire : certains ont dit que cela avait été confirmé par leur professionnel de la santé car leurs médicaments n'avaient pas besoin d'être modifiés, tandis que d'autres ont déclaré qu'ils sentaient que leur état s'était amélioré mais n'ont pas nécessairement déclaré que cela avait été prouvé par des tests ou médicaments. Pour Lisa, elle a vécu une chirurgie importante et un régime qui était moins riche a aidé son système digestif. En général, les produits carnés sont considérés comme lourds et plus difficiles à digérer (Lea, 2005 ; Lupton 1998) ; réduire ces produits peut donc présenter un avantage pour les personnes qui souhaitent alléger leur consommation. Ces motivations montrent que la santé est un élément valorisé au Québec et que les considérations de la santé sont présentes dans la conscience publique.

Le corps humain peut être établi comme un projet constant à travailler et à s'améliorer, quelque chose qui est relativement récent, historiquement parlant (Lupton, 1998). Lier l'alimentation à la santé et l'idée d'une responsabilisation individuelle par rapport à sa santé sont des idées qui ont émergé au cours des dernières décennies. Les individus peuvent alors utiliser et maîtriser leurs pratiques alimentaires pour établir le contrôle de leur propre corps et santé, ainsi que pour établir des certitudes envers leur santé (*Ibid.*). Les participant·es qui ont fait des changements alimentaires pour leur santé ont déclaré un bon sentiment envers leur changement pour leur santé. Ces sentiments positifs envers leur santé leur donnent un sentiment de contrôler leur santé grâce à leurs choix et démontrent une volonté de travailler leur projet de santé et du corps (*Ibid.*). À travers les entrevues, les participant·es ont démontré une réflexion par rapport à leurs choix et sentiments, et leurs motivations étaient expliquées de manière rationnelle. Leurs choix d'alimentation existent aussi comme un signe pour soi-même et pour les autres de son degré de maîtrise de soi et de son engagement envers sa santé (*Ibid.*).

Les motivations de changer son alimentation pour des raisons environnementales étaient également importantes pour les participant·es. Les préoccupations environnementales mondiales sont en hausse et le fait de modifier ses habitudes de consommation est l'occasion de faire des changements personnels pour la santé de notre planète. L'achat de produits locaux est important pour certains participant·es en ce qui concerne leurs choix alimentaires. Les produits qui parcourent moins de distance entre la production et la consommation sont meilleurs pour l'environnement (Lea, 2005). Les participant·es ont adopté un certain nombre de stratégies pour consommer davantage de produits locaux, comme l'achat de viande chez un boucher ou un éleveur local et la culture de leurs propres aliments pendant la saison estivale. Plusieurs ont également indiqué qu'ils et elles consommaient davantage de produits ayant subi moins de transformation, car les produits alimentaires bruts qui se trouvent plus bas dans la chaîne alimentaire créent également moins de pression sur l'environnement (*Ibid.*). Pouvoir contribuer à un meilleur système alimentaire est une opportunité qui découle des changements apportés à son régime alimentaire lorsque la consommation de viande est réduite. Les impacts de la production de viande ont été évoqués par certain·es participant·es comme une raison d'être plus conscients dans leur consommation de viande, en particulier de viande rouge. Certain·es ont parlé d'acheter des produits provenant de producteurs locaux ou de régions où les pratiques de production sont moins polluantes pour l'environnement. Les impacts environnementaux de la production de viande rouge créent une grande quantité de gaz à effet de serre (Lea, 2005; de Boer et Aiking, 2011; de Gavelle, et al., 2017; Recyc-Québec, 2022), de sorte que consommer moins fréquemment et de plus petites portions sont des stratégies qui ont été utilisées. Tout comme les réflexions concernant les motivations de santé, les motivations environnementales démontrent une réflexion sur le sujet et une rationalisation en termes de choix et de

pratiques. Les participant·es se sont montrés préoccupés par les pratiques de production des aliments qu'ils consomment. En consommant des produits ayant moins d'impact sur l'environnement, les participant·es sont en mesure d'être fier·ères de leurs choix et de se différencier des autres. Lorsque les individus manifestent un intérêt et une préoccupation particuliers pour l'environnement, leurs choix reflètent l'importance accordée à leurs intérêts. L'idée que les participant·es se font d'eux-mêmes en tant que personnes favorables à l'environnement est renforcée par leurs choix. Ils et elles peuvent alors ressentir un sentiment de fierté et de congruence avec leur vision du soi (Lupton, 1998). À mesure que la crise environnementale progresse et que les québécois·es prennent conscience des défis auxquels nous serons confrontés, apporter des changements personnels à sa consommation est une méthode adoptée par les flexitarien·nes pour combattre la crise. Les institutions et les gouvernements municipaux et provinciaux adoptent des considérations et des politiques environnementales qui sensibilisent le public et encouragent les individus à changer leurs habitudes de consommation. Les motivations environnementales et les habitudes de consommation des flexitarien·nes confirment cette sensibilisation du public.

Habituellement, les considérations éthiques sont moins fréquentes chez les flexitarien·nes que chez les végétarien·nes (de Boer et al., 2017 ; Lea et Worsley, 2003 ; Lea et al., 2006a ; 2006b ; Rosenfeld et al., 2020a ; 2020b ; de Gavelle et al., 2017). Bien que les considérations éthiques étaient moins populaires que les préoccupations liées à la santé et à l'environnement pour les flexitariens de cette étude, elles étaient tout de même présentes pour ces participant·es. Les personnes qui se considéraient comme des environmentalistes et qui avaient une formation en sciences de l'environnement avaient également tendance à faire preuve de considérations éthiques dans leurs choix. Mélissa, Catherine et Isabella ont toutes discuté des différentes réflexions qu'elles ont faites sur la consommation de viande et les considérations éthiques: Melissa et Catherine achètent toutes deux des produits carnés auprès de producteurs locaux qui permet aux animaux de répondre à leurs besoins biologiques, ce qui n'est généralement pas pris en compte dans les abattoirs. Isabella se sent un peu coupable de consommer des produits d'origine animale, car elle reconnaît le sacrifice d'un animal pour nourrir une personne. Elle essaie donc d'être attentive et réfléchie dans sa consommation de produits d'origine animale afin de minimiser le rapport entre la consommation d'animaux et la consommation humaine. Dans le cas des trois personnes qui ont fait état de considérations éthiques, celles-ci semblent également liées à leurs intérêts, à leur éducation, à leur style de vie, etc. Encore une fois, comme le suggère Lupton, les choix de consommation alimentaire des environmentalistes peuvent leur permettre de ressentir un sentiment de fierté et de congruence avec leur vision d'eux-mêmes et avec la construction de leur moi en tant que consommateur attentionné qui fait des choix éclairés (Lupton, 1998).

Les autres raisons citées par les participant·es pour modifier leur consommation alimentaire sont les avantages économiques de ne pas acheter de viande. En 2018, les ventes de viande dans les grandes chaînes de détail au Québec représentaient 2 551 000 000 \$ (MAPAQ, 2020). Réduire les achats de viande de son ménage peut présenter une opportunité d'économiser de l'argent, mais cela signifie également que les individus doivent alors acheter d'autres produits pour être en mesure de combler leurs besoins nutritionnels. D'autres participant·es ont mentionné avoir éprouvé un dégoût pour les produits carnés et avoir opté pour des morceaux de viande de meilleure qualité ou avoir réduit considérablement leur consommation de viande à un apport minimal. Pour Bourdieu (1979), le dégoût des produits alimentaires représente un moyen de se différencier. Le dégoût et la répugnance quant à la viande, sa consommation et son abattage est vécue par plusieurs personnes (Lupton, 1998). En ne mangeant pas ces produits, un individu crée ou adhère à une catégorie différente de la norme ou des habitudes de consommation acceptées. Catherine qui se différencie en achetant de la viande locale auprès d'un producteur est capable de se différencier des personnes qui achètent à la chaîne d'épicerie. Carlos, qui éprouve du dégoût pour les produits carnés après avoir été végétalien pendant deux ans, se différencie en se procurant ses protéines dans des produits protéinés d'origine végétale. Ces choix permettent aux individus flexitarien·nes de se distinguer des normes et de travailler sur leur projet de soi (Bourdieu, 1979; Lupton, 1998). Beaucoup des participant·es qui suivaient un régime végétarien avant de devenir flexitarien·ne ont expliqué que ce régime leur permettait de participer à des réunions sociales avec leurs proches. Les flexitarien·nes sont fluides dans leur consommation et c'est moins restrictif que de supprimer complètement les produits carnés de leur alimentation lorsqu'ils et elles vivent dans une société où la consommation de viande est la norme. Le choix d'un mode de vie est influencé par les pressions du groupe et la visibilité des modèles (Giddens, 1991). Vouloir se conformer à un groupe et appartenir à un groupe est un élément normal de la vie en société (Bourdieu, 1979). Bien que ces choix et décisions soient des décisions rationnelles, elles ne sont pas moins sociales, car les valeurs qui guident cette rationalité, et cette rationalité elle-même, sont des fruits d'un espace-temps particulier à notre société. L'individu peut s'immerger dans le milieu à travers les décisions prises et leur rationalité de ces choix. Le fait de pouvoir manger de la viande dans des situations sociales avec d'autres mangeurs de viande permet aux individus de se sentir inclus dans le groupe social et de partager dans le rassemblement. Les flexitarien·nes sont familiarisés avec l'alimentation sans viande et ont également le confort de se sentir inclus dans les rassemblements sociaux où les repas végétariens sont la seule option. La flexibilité permet de s'adapter et de se conformer à de nombreux groupes par le biais de leurs choix alimentaires.

Lors des entretiens avec les participant·es, il est apparu évident que le régime flexitarien de tous et toutes les participant·es n'était qu'une partie de leurs pratiques de consommation et leur réduction de

leur consommation de viande personnelle n'était pas isolé. Ces flexitarien·nes entreprennent tous un certain nombre d'autres pratiques de consommation alimentaire qui complètent et sont associées à leur régime alimentaire. Les motivations pour adopter un régime alimentaire font partie d'une série de pratiques régulières, habituelles et routinières qui sont influencées par des normes socialement acceptées. Les pratiques associées qui se rapportent aux pratiques flexitariennes sont également devenues des pratiques régulières et routinières pour ces individus. Tel que discuté par Douglas et Isherwood (1978), Bourdieu (1979) et par Lupton (1998), la consommation est un espace de construction sociale. Les habitudes de consommation alimentaire sont un moyen pour les individus de montrer la valeur et le sens qu'ils attribuent à ce qu'ils consomment et aux voies qu'ils choisissent de cultiver pour eux-mêmes (Douglas et Isherwood, 1978; Lupton, 1998). Le régime flexitarien renvoie à d'autres comportements associés.

Plusieurs des participant·es ont parlé d'autres pratiques de consommation qu'ils et elles ont adoptées en lien avec des préoccupations environnementales, comme l'achat de produits alimentaires locaux et la culture de leurs propres produits pour leur propre consommation. Ces deux actions sont un moyen pour les consommateurs de réduire leur impact sur l'environnement car les aliments parcourent moins de distance (Lea, 2005). Leurs stratégies pour consommer davantage de produits locaux et cultiver leurs propres aliments varient, mais elles consistaient à regarder les étiquettes des produits, à se renseigner sur la saison de certains légumes, à alterner leurs produits carnés, à trouver des producteurs locaux et à se renseigner sur les pratiques de production dans différentes régions du monde. Comme la plupart des individus sont généralement éloignés de la production et de la transformation des aliments, le fait de s'informer sur l'origine des aliments et sur les pratiques de cultivation permet d'atténuer les incertitudes (Lupton, 1998). Les personnes qui ont des doutes sur les produits qu'elles consomment et leur composition déclarent généralement se fier à l'étiquetage de l'emballage pour s'informer sur les ingrédients, la provenance des articles et la valeur nutritionnelle, et ces éléments d'information sont importants dans le processus de prise de décision des consommateurs (White et al., 2022). Les participant·es de cette étude ont déclaré que la lecture des informations sur les étiquettes était un facteur important à la fois pour les considérations environnementales prises en compte lors de leurs achats, mais aussi pour les informations sur la santé. Certains participant·es choisissent d'acheter des aliments de meilleure qualité, tant du point de vue de la localisation de l'article que des pratiques d'élevage et production, ce qui regroupe à la fois des considérations environnementales et des considérations éthiques dans leurs habitudes de consommation.

Certain·es participant·es ont parlé des différentes techniques et outils utilisés pour réduire leurs déchets alimentaires, qui est une voie possible pour les individus de réduire leur impact sur l'environnement (Recyc-Québec, 2022). L'apprentissage de la cuisine sans déchets, l'utilisation d'applications de récupération des aliments, l'achat dans des magasins d'alimentation en vrac et même le dumpster diving sont autant d'actions qui, selon les participant·es, les ont aidés à réduire leur impact environnemental lorsqu'il·elles cuisinent et essaient de consommer moins de viande. Les participant·es ont également parlé de leurs capacités culinaires et de leur aisance à cuisiner, de sorte que c'était facile d'apprendre des techniques supplémentaires pour cuisiner avec et sans viande afin de maintenir leur mode de vie flexitarien. Ce point est intéressant car il montre comment l'alimentation acquiert une place plus centrale dans la vie de ces flexitarien·nes, comme l'investissement dépasse simplement la consommation mais aussi leurs achats et la préparation des aliments.

De nombreux·euses participant·es s'engagent également dans des pratiques de consommation qui favorisent le maintien d'une bonne santé. Bien que la consommation de moins de viande en soi puisse être bénéfique pour la santé de certain·es (Lea, 2005 ; White et al., 2022), les participant·es ont également montré une connaissance des autres ingrédients contenus dans leurs aliments, comme le sel, le sucre et les graisses, et qu'ils regardaient les informations figurant sur les étiquettes pour faire des choix éclairés sur les produits qu'ils mangeaient (Lupton, 1998). Ils et elles essaient également de consommer des produits moins transformés. Les participant·es ont partagé qu'il·elles font leurs choix alimentaires pour optimiser la façon dont ils se sentent lors de la consommation et pour se maintenir en bonne santé. Consommer des articles inconnus ou qui font que les individus se sentent mal devient difficile pour la subjectivité des individus (*Ibid.*). En minimisant les aliments qui peuvent compliquer leur subjectivité, les individus peuvent rétablir le sens qu'ils construisent en eux et lutter contre l'incertitude (*Ibid.*).

Les flexitarien·nes de cette étude ont démontré que leur choix d'adopter une alimentation réduite en viande était motivé à la fois par des raisons internes, telles que l'amélioration ou le maintien de la santé et des considérations éthiques, et par des raisons externes, telles que des considérations environnementales. Les motivations internes et externes sont toutes deux ancrées dans les réalités sociales au Québec aujourd'hui et démontre comment les individus rationalisent leurs choix et leurs consommations. Les participant·es ont démontré que leur choix de régime alimentaire s'inscrit dans un certain nombre d'autres actions liées à la consommation qu'ils ont entreprises en rapport avec des préoccupations de santé et environnementales. Ils ont également adopté des stratégies pour faire des choix éclairés en matière d'alimentation.

5.2 Régime flexitarien et les questions d'identité

Dans cette deuxième partie, l'implication du régime flexitarien sur l'identité des individus est discutée. La manière dont les participant·es se sentent par rapport à leurs habitudes de consommation, l'importance des changements alimentaires effectués et l'impact de leur transition alimentaire seront abordés.

Pour certain·es, le régime flexitarien leur permet de se sentir bien et en bonne santé, ce qui, selon eux, est important. Avoir une idée de la bonne santé sera différent pour chaque individu, mais être capable de suivre un régime ou un mode de vie qui leur permet de réaliser leur concept de santé permet à l'individu de travailler sur son projet personnel de santé pour créer et cultiver le soi (Lupton, 1998). Les participant·es ont noté un sentiment d'accomplissement ou de fierté pour les changements apportés à leur régime alimentaire et qui leur ont permis de contrôler ou de maintenir leur état de santé, mais cette fierté était généralement plus une gratification ressentie à l'interne. Le fait de travailler à l'atteinte de leur état de santé idéal leur permet de s'appropriier le mode de vie et de cultiver leur soi. Pour les participant·es, se sentir bien et en bonne santé était plus important que le régime lui-même. Lupton a noté que la maîtrise de soi est plus importante que le régime car les actions, ou ici l'adoption du régime, ne sont qu'un outil pour atteindre et travailler à la maîtrise de soi (1998). Ces participant·es ont également expliqué que c'était important pour eux d'avoir le contrôle de leur santé et de se sentir en bonne santé, pour eux et leur famille. L'importance de leur alimentation était significative pour ces participant·es.

Pour celles qui ont déclaré que l'environnement était important pour elles, leur régime alimentaire flexitarien était très important et significatif pour elles et pour leur sentiment d'identité liée à des valeurs et modes de vie. Elles estiment que leur régime alimentaire et leurs autres pratiques de consommation leur donnent le sentiment de contribuer à de bonnes pratiques environnementales et, comme elles les ont adoptées depuis quelques années maintenant, ces pratiques sont devenues une routine. Dans une perspective bourdieusienne, les pratiques de ces flexitariennes font désormais partie de leur habitus, c'est-à-dire des pratiques culturelles répétées, intériorisées et structurées qui organisent leurs actions (1979). L'incorporation d'un certain habitus et l'internalisation de certaines valeurs sociales contemporaines changeant leurs pratiques, tel qu'acheter auprès de producteurs locaux, d'alterner leurs produits carnés et non carnés, de regarder les étiquettes sur les aliments qu'ils achètent, parmi d'autres. Parce que ces flexitariennes se considèrent comme des environmentalistes ou des welfariennes⁵, elles ont aligné leurs

⁵ Catherine décrit le terme welfarien comme tel: « pas juste de consommer de la viande moins souvent, c'est consommer mieux, mais plus éthiquement. »

actions de consommation pour confirmer davantage leur identité de personne soucieuse de l'environnement. Elles utilisent leurs pratiques pour refléter la façon dont elles se perçoivent et dont elles souhaitent que les autres les perçoivent (Lupton, 1998). Les identités ne sont jamais singulières et se construisent à travers différents discours et parcours; ces identités sont hiérarchisées dans l'individu et les identités d'ordre élevé influencent davantage les comportements des individus ce qui donne des lignes directrices (Hall, 1996; Tajfel, 1974; Renders et Thøgersen, 2023). Elles cultivent leur sentiment d'identité en tant qu'environnementalistes par leurs actions, et les actions elles-mêmes sont un moyen de parvenir à cette perception de soi. Leur projet personnel est de vivre de manière à réduire l'impact sur l'environnement et leurs actions de consommation, y compris leurs pratiques de consommation alimentaire, sont des outils qui les aident à travailler en permanence sur leur projet personnel. L'alimentation et l'identité sont intriquées et doivent être cohérentes vis-à-vis de soi (Mathieu et Dorard, 2020). Ces flexitariennes ont également noté un sentiment de fierté à l'égard de leurs pratiques, tout comme ceux qui étaient motivés par leur santé à faire des changements alimentaires. Ces personnes dérivent leur connaissance de leur identité et de la signification émotionnelle attachée à cette identité et à leur appartenance à ce groupe social d'environnementalistes (Tajfel, 1974). Lorsque les individus sentent que leur perception de soi est congruente avec leurs valeurs et leurs objectifs, ils·elles ressentent l'émotion positive de l'authenticité (Greenebaum, 2012; Lupton, 1998).

D'après les recherches antérieures de Rosenfeld et al. (2020b), les flexitarien·nes déclarent que leur régime alimentaire est moins lié à leur identité et qu'il·elles accordent moins de fierté de le suivre que les végétariens. Les flexitarien·nes considèrent que leur régime alimentaire est une composante moins importante de leur concept de soi. Dans ma recherche, les participant·es qui avaient des motivations plus fortes pour modifier leur alimentation, que ce soit pour améliorer leur santé ou pour répondre à leurs préoccupations environnementales, ont dit que leur alimentation était plus importante pour eux. Celles qui avaient des motivations environnementales ont dit que leur régime correspondait davantage à leurs valeurs personnelles et à leur identité que ceux et celles qui l'ont modifié pour des raisons de santé, même si les flexitarien·nes de santé ont quand même discuté de l'importance de leur régime. Les flexitarien·nes de l'environnement et les flexitarien·nes de la santé ont tous deux manifesté de la fierté à l'égard de leurs pratiques de consommation, bien que certain·es aient noté qu'il s'agissait plutôt d'une fierté interne dont ils ne discutent pas toujours avec les autres.

Pour la plupart des participant·es, l'adoption d'un régime flexitarien a été un changement facile. Ceux et celles qui suivaient auparavant un régime végétarien ou végétalien ont particulièrement expliqué comment le régime flexitarien était facile à adopter car le flexitarisme est moins restrictif. Les

participant·es qui ont exprimé leur intérêt et leurs compétences en matière de cuisine ont également déclaré que l'adoption d'un régime à teneur réduite en viande était plutôt facile. La cuisine est bien entendu un élément central du processus de consommation et les individus doivent acquérir les compétences nécessaires pour transformer les aliments avant leur consommation (White et al., 2022). Les consommateurs développent des compétences pour les produits qui sont à leur disposition et qu'ils choisissent de consommer (Dubuisson-Quellier, 2013). Savoir où chercher des recettes, apprendre des autres, rechercher des techniques sont autant d'éléments centraux de la cuisine, en particulier lorsqu'il s'agit d'une alimentation réduite en viande. Les personnes qui réduisent leur consommation de viande doivent être attentives à la manière dont elles se nourrissent pour répondre aux besoins nutritionnels. Apprendre à cuisiner des légumes auxquels on n'était pas habitué et découvrir de nouveaux produits font partie du changement de régime. Les participant·es ont adopté des stratégies pour acquérir leurs compétences culinaires en matière de consommation réduite de viande, qui comprenaient, entre autres, la recherche en ligne et la découverte de nouvelles recettes. Avoir les connaissances de base sur la préparation des articles est important pour pouvoir adopter un nouveau régime et ces compétences se développent et modifient davantage au fil du temps (White et al., 2022).

Bien que les participant·es aient déclaré que le changement de leur régime flexitarien était facile à réaliser, ce changement était néanmoins significatif car il contribue à leur sentiment d'identité, tant pour les flexitarien·nes de la santé que pour les flexitarien·nes de l'environnement. Le changement peut être à la fois significatif pour les individus et facile à réaliser lorsqu'on a des objectifs et des compétences.

Au fur et à mesure que les régimes à base de viande réduite deviennent plus courants, ils sont également moins stigmatisés, ce qui a également facilité l'adoption de ce régime. Nous pouvons voir les normes alimentaires évoluer à mesure que les ressources deviennent disponibles. Les ressources matérielles reflètent les normes et les coutumes acceptées et agissent comme des signes visibles des catégories culturelles et du sens donné à la consommation (Douglas et Isherwood, 1978). La disponibilité accrue de produits protéinés alternatifs et de recettes sans viande en ligne et dans les livres, parmi d'autres, contribue à l'augmentation des ressources que les flexitarien·nes peuvent s'approprier pour adopter leur régime. La disponibilité d'un plus grand nombre de produits alternatifs, des biens matériels et culturels, démontre une évolution de l'acceptabilité de la réduction de la consommation de viande.

L'étiquette flexitarienne n'est pas aussi connue que celle de végétarien ou de végane, mais elle gagne du terrain. Bien que seulement trois participant·es se soient décrits comme flexitarien·nes, tous les participant·es ont souscrit au régime flexitarien, ce qui démontre que l'on peut être flexitarien·ne sans se

classer explicitement dans cette catégorie. Cela peut être dû au fait de ne pas connaître le terme flexitarien ou ne pas vouloir s'étiqueter. La recherche de Rosenfeld et al. (2020b) a montré que les flexitarien·nes, comparés aux végétarien·nes, seraient moins susceptibles d'adopter une étiquette liée à leur régime alimentaire parce que les flexitarien·nes considèrent leur régime alimentaire comme une composante moins envahissante de leur concept de soi. Selon Mathieu et Dorard (2020), les individus se sentent plus investis au sein du groupe social lorsque l'alimentation est plus sélective. Lorsque j'ai demandé aux participant·es de décrire leur régime alimentaire, d'autres mots comme 'aléatoire' et 'équilibré' ont été utilisés et certains ont expliqué de ne pas avoir l'habitude de catégoriser leur régime alimentaire. On peut supposer que la flexibilité qui vient avec le régime flexitarien nuit à la sélectivité de l'alimentation, ce qui peut également contribuer à un sentiment moins fort au groupe flexitarien.

Il n'y a pas eu de consensus fort sur la place centrale du mode de vie flexitarien dans l'identité des participant·es, car différentes personnes éprouvent des représentations identitaires différentes. Tel que discuté, les personnes ayant des motivations liées à la santé et à l'environnement ont parlé plus en profondeur de l'importance du régime sur elles-mêmes et sur leur identité. Les participant·es n'ont pas montré une forte affiliation à l'appartenance au groupe social flexitarien, mais ont parlé du partage des ressources avec les amis et la famille qui font des efforts pour manger moins ou pas de viande, comme le partage des recettes. Cela peut être dû au fait que les individus peuvent éprouver un sentiment d'identité avec d'autres personnes qui partagent les mêmes valeurs, même si ces valeurs sont démontrées à travers d'autres pratiques qui ne sont pas liées à l'alimentation. C'est possible que l'identification dans ce cas soit moins liée à des groupes de choix alimentaires, mais plutôt liée à des styles de vie et des valeurs. La théorie de l'identité sociale de Tajfel et Turner (1985) postule que les individus tirent leur estime de soi de leur appartenance à diverses catégories sociales. Les individus ont tendance à rester membre d'un groupe si le groupe peut contribuer aux aspects positifs de son identité sociale (*Ibid.*). Si les participant·es à cette étude n'ont pas explicitement parlé de leur estime de soi, ils ont davantage évoqué les sentiments positifs éprouvés en fonction de leurs choix alimentaires. Même si ces participant·es ne se classent pas tous dans la catégorie des flexitarien·nes, ils ressentent des affirmations positives à l'égard de leur soi en adoptant des tendances flexitariennes.

Les participant·es de cette étude utilisent leur régime alimentaire pour confirmer et soutenir leur projet de soi et la façon dont ils·elles souhaitent que les autres les perçoivent. Le fait d'avoir un intérêt et des compétences en cuisine a facilité l'adoption du régime pour plusieurs. Pour ceux et celles qui étaient végétarien·nes auparavant, l'adoption du régime flexitarien a été particulièrement facile. Si le changement a été facile à adopter pour les participant·es, il a également constitué un changement important pour ces

individus. Bien que tous ne se décrivent pas comme flexitarien·nes, le fait d'être flexitarien a contribué à une conception positive de leur soi.

5.3 Régime flexitarien et les interactions sociales

Dans cette troisième et dernière partie, l'axe des interactions sociales est discuté. Les participants ont partagé comment leurs interactions avec les gens ont été influencées par leur changement de régime et le soutien qu'ils ont reçu de leur entourage. Ils ont également expliqué comment leur régime flexible leur a permis de s'adapter aux situations sociales.

Les pratiques alimentaires et culinaires ont le pouvoir de définir l'appartenance à un groupe, les sentiments liés à ce groupe et les relations avec les autres (Lupton, 1998 ; Mathieu et Dorard, 2020). Les participant·es ont confirmé que leur changement de régime alimentaire avait initié des conversations et une nouvelle dynamique avec leurs ami·es et leur famille, parfois de manière positive, parfois de manière négative.

Cinq participant·es à cette étude, avant d'adopter un régime flexitarien, suivaient un régime végétarien, deux d'entre eux ont adopté un régime végétarien pour suivre leur partenaire qui était eux-même végétarien avant leur relation tandis que deux autres participantes et leur partenaire ont essayé de suivre un régime végétalien ensemble. En adoptant un régime avec leur partenaire, le régime a créé un lien entre les deux personnes dans les couples. Comme Mathieu et Dorard (2020) affirment que les pratiques de consommation alimentaire peuvent contribuer à un sentiment d'appartenance à un groupe, nous pouvons supposer que ces pratiques peuvent également contribuer à un sentiment d'appartenance au couple. L'identité sociale, pour Tajfel (1974), est formée par la connaissance de l'appartenance à un groupe et la valeur qui découle de cette appartenance. Ces quatre participant·es ont tous dit que l'adoption d'un régime végétarien avec ou pour leur partenaire était quelque chose adopté volontairement, avec plaisir, et que c'était quelque chose que les couples partageaient ensemble. Les régimes alimentaires peuvent donc comporter un élément rassembleur pour un couple.

D'après la recherche antérieure de Rosenfeld, Rothgerber et Tomiyama (2020b), les flexitarien·nes déclarent avoir l'impression d'être jugé·es moins négativement pour suivre leur régime alimentaire, par rapport aux végétarien·nes, ce qui a aussi été affirmé par la recherche de Bagci, Rosenfeld et Uslu (2021) car les flexitarien·nes consomment toujours de la viande. Les omnivores perçoivent les flexitarien·nes comme portant moins de jugement sur leur consommation de viande et les flexitarien·nes représentent

une menace plus faible pour le statu quo que les végétarien·nes plus stricts (Bagci et al., 2021). Pour les participant·es qui suivaient auparavant un régime végétarien ont expliqué avoir reçu davantage de commentaires négatifs de la part des autres concernant leur régime végétarien plutôt que leur régime flexitarien. Comme l'élimination totale de la viande va à l'encontre de la norme québécoise, elle peut constituer une menace pour les omnivores qui valorisent les normes alimentaires traditionnelles, ce qui entraîne des commentaires de la part des autres. Comme ces participant·es étaient ouvert·es et prêt·es à manger de la viande en tant que flexitarien·nes, ce régime n'a suscité aucun commentaire négatif et n'a pas affecté les attentes pour les repas de groupe.

Comme les flexitarien·nes sont ouvert·es à la consommation de viande, elle se fait dans des contextes sociaux et des repas de groupe où la plupart des autres personnes consomment également de la viande, des omnivores. Cela confère aux flexitarien·nes une capacité d'adaptation dans les contextes sociaux, comme un caméléon qui s'adapte à l'environnement qui l'entoure. Les flexitarien·nes mangeront ce qui les intéresse ou est souhaité, sans se limiter aux options sans viande. Les participant·es ont également partagé le fait de ne pas souhaiter que les autres modifient leurs plans alimentaires lors de la préparation de plats pour les participant·es. Il·elles veulent se conformer au groupe avec lequel il·elles dînent et ne souhaitent pas gêner les autres en raison de leurs choix. Certains proches sont cependant prêts à s'adapter à leur régime flexitarien pour montrer qu'ils se soucient d'eux. Selon le raisonnement de Tajfel (1974), un individu aura tendance à rester membre d'un groupe si ce groupe apporte des sentiments positifs à son identité. Les flexitarien·nes ne veulent pas que les autres soient incommodés par leurs choix alimentaires parce qu'il·elles souhaitent conserver leur appartenance au groupe et ne veulent pas que des sentiments négatifs émanent des autres, ce qui entraînerait leur exclusion. Ces sentiments positifs liés à l'appartenance à un groupe confèrent de l'authenticité à la compréhension que l'on a de soi-même. Cette authenticité est également importante pour la gestion et le maintien de bonnes impressions auprès d'autres personnes (Greenebaum, 2012). Lorsqu'ils se sentent bien et authentiques, ils vont projeter une image qui leur permettra d'être acceptés par le groupe d'appartenance. Consommer de la viande tout en côtoyant un groupe majoritairement omnivore, permet aux flexitarien·nes de se sentir membre du groupe en partageant le repas et les conversations qui entourent l'événement. Cela permet une expérience positive pour les flexitarien·nes, et entraîne moins de jugement de la part des autres.

En tant que flexitarien·nes, certains proches leur demandaient des recommandations et des recettes pour intégrer davantage de repas sans viande dans leur régime alimentaire, ce que les participant·es ont confirmé comme étant des interactions positives avec les autres. Le partage de recettes et de recommandations leur permet de participer au partage d'informations et à l'acquisition de

compétences d'autres individus, car ces éléments sont essentiels à la préparation des aliments à consommer (White et al., 2022). Cela permet également de créer un réseau d'échange avec leurs groupes d'appartenance. Comme le confirment Mathieu et Dorard (2020), les choix alimentaires peuvent relier les individus à des communautés de gens qui partagent des habitudes alimentaires similaires, et par extension des valeurs et des croyances, telles qu'une alimentation saine, ce qui lie leurs choix alimentaires à leurs identités. Certain·es participant·es ont également des proches qui font eux-mêmes des changements alimentaires, ce qui leur a permis de partager ensemble des discussions sur leur alimentation et de créer de nouveaux liens entre eux.

Tel que discuté, les flexitarien·nes sont considérés par les omnivores comme moins menaçants et moins critiques que les végétarien·nes (Mathieu et Dorard, 2020 ; Rosenfeld et al., 2020b ; Bagci et al., 2021). Les omnivores déclarent également se sentir moins jugés par les flexitarien·nes que par les végétarien·nes (*Ibid.*). Les régimes végétariens peuvent être stigmatisés par les omnivores en raison de suppositions sur la moralité végétarienne et les omnivores se sentent méprisés par les végétarien·nes pour leur consommation de viande (Buttny et Kinefuchi, 2020). L'identité est un processus continu où les membres du groupe font des dichotomisations entre les membres et les non-membres, et l'identité se concrétise par les références à des altérité (Poutignant et Streiff-Fenart, 2008). Les participant·es qui suivaient auparavant un régime végétarien ont eu le sentiment d'être moins jugés pour leur régime flexitarien et ont reçu moins de commentaires négatifs de la part des autres. Le régime flexitarien a suscité des commentaires positifs et des discussions avec les autres, et les participant·es ont dit que ces commentaires n'étaient « jamais déplacés » et « jamais conflictuels. » Il est important de noter que certain·es participant·es qui ont déclaré ne pas avoir reçu de commentaires négatifs ont fait état de commentaires taquins qui ont été minimisés en disant que ces commentaires venaient d'un bon esprit plutôt que de le décrire de manière négative. Un certain nombre de participant·es ont minimisé les commentaires, peut-être en raison de la dynamique interne et personnelle avec leurs proches mais aussi pour maintenir leur sentiment d'appartenance à un groupe en évitant de faire des commentaires négatifs sur les personnes avec lesquelles il·elles souhaitent s'associer.

L'identité se concrétisant par les dichotomisation entre membre et non-membres d'après Poutignant et Streiff-Fenart (2008), les participant·es flexitarien·nes n'ont pas démontré des dichotomies négatives envers les omnivores, mais d'après des commentaires de leurs proches, leurs proches omnivores font des dictomisations. En s'inquiétant pour leur santé, en se préoccupant de ce qu'il faut leur servir et, dans certains cas, en faisant des commentaires moqueurs, on voit que leurs proches font la différence entre une consommation normale de viande et une consommation flexitarienne ou végétarienne. Les

individus vont se comparer à leur groupe d'appartenance et au groupe d'exclusion (Cheah et al., 2020). Les différences d'habitudes alimentaires distinguent les groupes sociaux et les proches omnivores démontrent leur dichotomisation plus fréquemment que les participant·es flexitarien·nes, peut-être parce que les flexitarien·nes se situent entre deux groupes, les omnivores et les végétariens, et, dans cette étude, ne démontrent pas une forte association de groupe au groupe flexitarien.

Contrairement aux recherches de Buttny et Kinefuchi (2020), Greenbaume (2012) et de Mathieu et Dorard (2020), certain·es flexitarien·nes de cette étude n'ont pas reçu de commentaires négatifs liés à leur consommation de la part des végétarien·nes dans leurs entourages. Dans le cas des personnes qui sont revenues à un régime flexitarien pour des raisons de santé, leurs proches étaient moins préoccupés par la consommation de viande et se souciaient davantage de s'assurer que les participant·es s'alimentaient de manière à optimiser leur santé. Cependant, une participante a également ressenti de la négativité de la part d'un végétarien pour avoir recommencé à manger de la viande.

Comme certain·es participant·es avaient déjà fait l'objet de commentaires négatifs concernant leur végétarisme, la manière dont il·elles discutaient de leurs choix de consommation a été modifiée afin de se protéger. Certain·es choisissent tout simplement de ne pas discuter de leurs choix alimentaires avec des personnes omnivores dont il·elles étaient moins proches et qui, auparavant, les jugeaient davantage. Certain·es, en tant que flexitarien·nes, recevaient des commentaires qui étaient encore liés à l'époque où il·elles étaient végétarien·nes. Comme les flexitarien·nes consomment de la viande, leurs proches omnivores les accueillent à nouveau dans le groupe des consommateurs de viande, bien que leur consommation de viande soit moindre. Ces commentaires se rapportent, encore une fois, à la confirmation du groupe d'appartenance par rapport au groupe d'opposition ; où, pour les omnivores, le groupe d'appartenance est composé de consommateur de la viande et le groupe d'opposition est composé de ceux qui s'abstiennent totalement de consommer de la viande. Alors que le végétarisme et le flexitarisme gagnent en popularité, certain·es flexitarien·nes ont reçu des commentaires sur leur appartenance à un groupe : les autres se demandaient si les participant·es essayaient de se conformer aux tendances populaires et à un groupe populaire en expansion.

On peut affirmer que les flexitarien·nes de cette étude contribuent à confirmer des recherches antérieures selon lesquelles les flexitarien·nes subissent moins de négativité de la part des omnivores et des végétarien·nes pour leurs habitudes de consommation, car il·elles sont capables de se conformer au statu quo québécois de la consommation de viande, mais aussi de participer à la consommation de repas sans viande. Les flexitarien·nes qui étaient auparavant végétarien·nes ont également déclaré avoir reçu

plus de commentaires négatifs de la part des omnivores pour leur ancien régime végétarien que pour leur régime flexible actuel.

5.4 Résumé

En résumé, cette section finale du mémoire a permis de mieux comprendre les axes de recherche sur les motivations, l'identité et les relations sociales liés à l'adoption du régime alimentaire flexitarien. J'ai proposé plusieurs pistes d'interprétation, en mettant en lumière que simplement changer sa consommation de viande n'est pas une action en soi, mais plutôt l'adoption d'un mode de vie qui contribue et complète son identité et apporte des nouvelles dynamiques pour naviguer dans le monde social. Des motivations internes et externes expliquent l'adoption du régime flexitarien ainsi que l'entièreté de leurs habitudes de consommation. Ces habitudes de consommation confirment et soutiennent leur projet d'identité et la façon dont ces flexitarien·nes souhaitent que les autres leur perçoivent. Leur flexitarisme tend également à influencer leurs interactions avec leurs proches, tant positivement que négativement, et engendre des commentaires de la part des autres en fonction de leurs habitudes, ce qui permet aux personnes extérieures de classer ces flexitarien·nes dans des groupes sociaux.

CONCLUSION

Cette recherche avait pour objectif de comprendre le phénomène croissant du flexitarisme au Québec où la consommation de viande est une pratique communément acceptée. Plus particulièrement, elle visait à comprendre (1) les motivations d'adopter un régime alimentaire à base de viande réduite, (2) comment le régime s'inscrit dans l'identité de la personne, ainsi que (3) les relations sociales attachées à ce régime. Pour y parvenir, ce mémoire s'est réparti en cinq chapitres, permettant chacun à sa manière d'approfondir l'analyse à la lumière de mes objectifs.

La problématique a été élaborée à partir de la mise en contexte de l'objet d'étude et d'une recension des écrits sur les motivations, l'identité sociale et les dynamiques de groupe en lien avec le flexitarisme et le végétarisme. Les recherches recensées nous renseignent que les raisons pour adopter un régime alimentaire à viande réduite se concentrent sur l'éthique personnelle, l'environnement et la santé. Avec les recherches environnementales des dernières années, il a été suggéré que la réduction de la consommation personnelle de viande est une stratégie pour prévenir d'autres problèmes climatiques dévastateurs, étant donné que la production de viande émet de haut niveau de gaz à effets serres (Scott et Vare, 2018). La réduction de sa consommation de viande peut également apporter des résultats positifs pour la santé, car une consommation importante de viande rouge peut avoir des effets négatifs sur la santé (Cheah et al., 2020). La littérature suggère également que les choix alimentaires peuvent être considéré comme un marqueur social permettant de construire et affirmer son identité et conception de soi, et s'attacher à un groupe de personnes qui partagent les mêmes choix alimentaires (Bagci et al., 2021; Lupton, 1998; Buttny et Kinefuchi, 2020; Mathieu et Dorard, 2020; Rosenfeld et Burrow, 2017a; Rosenfeld et al., 2020a; 2020b). Les groupes sociaux d'omnivores, flexitariens et végétariens ont souvent des désaccords entre eux, où le groupe flexitarien a tendance de demeurer entre les deux autres groupes opposés (Buttny et Kinefuchi, 2020; Mathieu et Dorard, 2020; Greenebaum, 2012).

Le cadre théorique construit pour ce mémoire a permis de considérer toutes les approches qui sont venues soutenir les axes de recherches. De ce fait, il était important de situer la consommation alimentaire comme pratique sociale et de comprendre la normalisation de la consommation de la viande. Afin d'appréhender l'expérience des flexitarien·nes sous l'angle social, il était pertinent de comprendre les motivations des individus pour adopter un régime alimentaire particulier car ces réflexions entraînent des parcours différents pour les individus. En gardant à l'esprit que l'objectif de cette recherche était d'étudier l'impact du phénomène sur l'individu, nous avons également examiné comment l'adoption d'un régime alimentaire particulier peut avoir un impact sur l'identité d'une personne et peut aider à

affirmer sa compréhension d'elle-même. Enfin, nous avons étudié les recherches et les théories sur la dynamique de groupe entre les différents groupes sociaux alimentaires et nous avons examiné le spectre de la consommation de viande et des régimes alimentaires. Le concept de maîtrise de soi de Lupton devient une réflexion importante qui nous permet de mieux comprendre comment des actions, des pratiques et des choix particuliers contribuent à nos identités.

Les méthodes choisies dans cette recherche qualitative facilitent une compréhension approfondie de la manière dont le régime flexitarien contribue socialement à la vie d'une personne. Des entretiens compréhensifs ont été menés avec huit flexitarien·nes, chacun avec leurs propres réflexions de leurs expériences. Le recrutement s'est fait par les réseaux sociaux et les entrevues ont été menées par une plateforme numérique et enregistrées pour être transcrites par la suite. Un guide d'entretien a été élaboré pour les entrevues avec des questions couvrant les trois axes de recherches. Après les transcriptions terminées, une analyse thématique et la construction des arbres thématiques ont suivi. D'autres thèmes émergeant des entretiens qui n'étaient pas prévus m'ont permis d'élargir le cadre théorique.

Les résultats de cette recherche ont permis de comprendre que les pratiques alimentaires flexitariennes s'inscrivent dans une multitude d'autres pratiques de consommation et ne sont pas des actions isolées. L'impact de leurs habitudes alimentaires sur leur identité et relations varie selon les individus en fonction de leurs motivations, mais aussi de la façon dont il·elles se perçoivent et de leurs valeurs. Nous avons appris que plusieurs participant·es avaient auparavant adopté des régimes végétariens et qu'il·elles avaient donc évolué dans le spectre de la consommation de viande au cours de leur vie. Trois participant·es sont des flexitarien·nes par diminution de leur consommation de viande, tandis que cinq participant·es sont flexitarien·nes par incorporation partielle de viande à un régime alimentaire végétarien antérieur.

Les motivations de mes participant·es pour adopter le régime flexitarien étaient principalement liées à la santé ou à l'environnement. Lorsque la santé était un facteur de motivation pour les individus, il·elles parlaient soit de contrôler leurs problèmes de santé, soit de maintenir leur état de santé actuel. Dans les deux cas, le maintien d'un bon état de santé était important pour les individus et faisait partie de leur conception de la maîtrise de soi. Ces individus ont lié l'idée de la responsabilité individuelle à leur santé personnelle à travers les aliments consommés, une réflexion qui est plutôt contemporaine. Certain·es ont dû réintroduire la viande dans leur alimentation pour maintenir une bonne santé (passage d'un régime végétarien à un régime flexitarien) tandis que d'autres ont dû limiter leur consommation de viande pour maintenir leur santé (passage d'un régime omnivore à un régime flexitarien). Si l'on considère

le continuum de la consommation de viande de la section 2.5 (Figure 2.1), les individus évoluent dans ce continuum tout au long de leur vie en fonction de leur projet identitaire actuel. Ce mouvement dans le continuum n'est pas nécessairement linéaire, puisque certain·es sont passées d'omnivore à végétarien·ne puis à flexitarien·ne. Cela ne veut pas dire que quelqu'un·e ne pourrait pas se déplacer linéairement si souhaité. Indépendamment des motivations qui les poussent à adopter ce régime, les individus peuvent évoluer dans le continuum de la consommation de viande tout au long de leur vie.

Les flexitarien·nes environnementales ont expliqué que leur régime alimentaire n'était qu'une partie de l'impact qu'il·elles souhaitaient avoir sur l'environnement. Il était important que leurs habitudes et leurs choix de consommation soient en accord avec les autres actions entrepris en tenant compte des considérations environnementales. Leurs considérations étaient importantes pour eux et leur congruence avec leur compréhension d'eux-mêmes, mais aussi avec la façon dont ils et elles souhaitaient que les autres les perçoivent.

La façon dont le régime alimentaire contribue à l'identité de chacun·e est très variable, car beaucoup sont fier·ères de leurs choix pour eux-mêmes, mais ne ressentent pas toujours le besoin d'en parler ou de les afficher aux autres. L'identité flexitarienne est considérée comme moins menaçante que celle de végétarienne pour les omnivores parce qu'elle reste ouverte à la consommation de viande, mais aussi parce que beaucoup de ces flexitarien·nes n'ont pas tendance à faire étalage de leur régime devant les autres. Ces flexitarien·nes mettent davantage l'accent sur la reconnaissance interne de leurs choix, plutôt que de rechercher une validation externe. Cependant, le fait qu'il·elles ne l'affichent pas aux yeux des autres ne signifie pas que leurs pratiques alimentaires ne sont pas importantes pour eux·elles ou qu'elles ne sont pas au cœur de leur conception de soi, car la plupart d'entre eux ont montré que leur régime alimentaire était important au soi.

Nous pouvons également conclure que le régime flexitarien est moins menaçant pour les omnivores, car les personnes qui étaient auparavant végétariennes ont déclaré avoir éprouvé plus d'hostilité à l'égard de leur consommation alimentaire lorsqu'elles avaient un régime végétarien que lorsqu'elles avaient adopté un régime flexitarien. Le régime végétarien plus restrictif s'accompagne, pour beaucoup, de considérations éthiques prises en compte lors de l'adoption du régime. Les morales contradictoires entre végétarien·nes et omnivores créent des tensions entre les deux groupes, mais les flexitarien·nes ont la capacité de s'adapter aux deux groupes, car il·elles ont une consommation similaire à celle des deux. L'identité du groupe flexitarien n'est pas aussi forte que celle des omnivores ou des végétariens, mais cela peut aussi être dû au fait que la reconnaissance de l'étiquette de flexitarien est

encore elle-même en développement.

Il est intéressant de noter que le régime se présente différemment pour chaque flexitarien·ne. Certain·es ont réintroduit la viande après s'être abstenus pendant un certain temps en tant que végétarien·nes, tandis que d'autres ont effectué leur premier changement alimentaire en devenant flexitarien·ne. Leur consommation diffère en quantité, en produits et en fréquence et semble rarement pareil pour deux personnes. Pour certain·es, leur consommation de viande peut être d'une fois par jour au lieu de trois, alors que pour d'autres, elle est de 3 à 4 fois par année. Leurs stratégies diffèrent et contribuent à une belle mosaïque d'alimentation qui se reflète aujourd'hui.

Les recherches futures pourraient examiner la discussion économique par rapport aux choix alimentaires. Bien que les raisons économiques ne soient pas les principales motivations des choix alimentaires flexitarien·nes de cette recherche, elles ont été évoquées comme des pratiques que les individus considèrent lors des achats. Cela aurait également une grande pertinence sociale actuelle, étant donné l'augmentation des prix des aliments. L'évolution des normes relatives aux produits alimentaires doit également être prise en compte dans les recherches futures, de même que les croisements de genre, ethnicité et âge.

Pour conclure, cette recherche s'ajoute à la littérature scientifique qui traite du flexitarisme, particulièrement au Québec, ainsi qu'aux sujets d'identité et dynamiques de groupes. J'ai proposé plusieurs pistes d'interprétation, en mettant en lumière que simplement changer sa consommation de viande n'est pas une action en soi, mais plutôt l'adoption d'un mode de vie qui contribue et complète son identité et apporte des nouvelles dynamiques pour naviguer dans le monde social. À la lumière de ce qui précède, je crois que cette étude est pertinente sur le plan scientifique et sociale. J'espère bien qu'elle permettra d'enrichir les connaissances sur la réalité complexe des flexitarien·nes et qu'elle suscitera de belles réflexions pour ceux et celles qui considèrent faire un changement alimentaire.

ANNEXE A ANNONCE DE RECRUTEMENT



**AVEZ-VOUS DIMINUÉ
VOTRE CONSOMMATION
DE VIANDE?**

**PARTICIPANT·ES
RECHERCHÉ·ES POUR PROJET
DE RECHERCHE POUR UNE
MÉMOIRE DE MAÎTRISE SUR
LES MOTIVATIONS, IMPACTS
ET RELATIONS SOCIALES**

The poster features illustrations of various meats: a carrot, a slice of bacon, a mushroom, a whole chicken, and a drumstick.



CRITÈRES

-  Vous devez vous engager activement dans des stratégies visant à réduire votre consommation personnelle de viande.
-  Entretien d'environ une heure via Zoom ou Google Meet.
-  Doit avoir au moins 18 ans et résider au Québec. Tous et toutes sont les bienvenu·es!

Contact:
Kassandra, étudiante à la maîtrise en sociologie
craven-fisher.kassandra@courrier.uqam.ca

The poster also features a slice of bacon illustration in the top right corner.

Bonjour!

Je suis à la recherche de participant·es pour mon projet de recherche pour mon mémoire de maîtrise (sociologie, UQÀM). Les participant·es doivent faire des efforts pour réduire leur consommation personnelle de viande, mais en consommer quand même.

Il y a plus d'informations ci-dessous mais vous pouvez me contacter si vous êtes intéressé·es mais avez plus de questions. Il faudrait un entretien avec moi par le biais de Zoom.

Vous pouvez me contacter sur Facebook ou par email (courriel sur l'image) si vous êtes intéressé·e.

Merci!

ANNEXE B CERTIFICAT ÉTHIQUE



No. de certificat : 2022-4403

Date : 2022-02-14

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE FSH) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (avril 2020) de l'UQAM.

Titre du projet : Beyond Meat? Une sociologie des flexitarien·nes québécois·es : les motivations pour le déclin de leur consommation de la viande et les implications posées sur leurs vies sociales

Nom de l'étudiant : Kassandra Craven-Fisher

Programme d'études : Maîtrise en sociologie (avec mémoire)

Direction(s) de recherche : Débora Krischke Leitao

Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission. Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année au plus tard un mois avant la date d'échéance (**2023-02-14**) de votre certificat. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.

Sylvie Lévesque

Professeure, Département de sexologie

Présidente du CERPE FSH

ANNEXE C

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Formulaire de consentement

Titre du projet: *Beyond Meat?* Une sociologie des flexitarien·nes québécois·es : les motivations pour le déclin de leur consommation de la viande et les implications posées sur leurs vies sociales

Chercheuse: Cassandra Craven-Fisher, étudiante à la maîtrise en sociologie, Université du Québec à Montréal

Introduction

Je vous demande de participer à un projet de recherche pour ma mémoire. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de lire et d'examiner attentivement les informations suivantes.

Ce formulaire de consentement vous expliquera les objectifs de l'étude, les procédures, les avantages, les inconvénients et les risques. Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Je vous invite à poser toutes les questions que vous jugez nécessaires pour comprendre la portée du projet, ce qui vous sera demandé, ainsi que tous les mots ou autres informations que vous jugez nécessaires pour porter un jugement valable. Vous pouvez mentionner tout doute que vous pourriez avoir, demander des éclaircissements et renouveler ou rétracter votre consentement à tout moment.

Description et objectifs du projet

Ce projet vise à mieux comprendre pourquoi certains individus choisissent de réduire leur consommation de viande et comment cette réduction peut affecter leur vie sociale. Je souhaite comprendre ce qui motive les individus à réduire leurs habitudes de consommation de viande.

Participation

Votre participation consiste en un entretien individuel avec la chercheuse (Kassandra) pour discuter de vos habitudes de consommation de viande. L'entretien peut être mené en anglais ou en français, selon votre langue maternelle ou votre langue préférée. L'entretien sera par messagerie vidéo, Zoom ou Google Meet, selon votre préférence. L'entretien durera au moins 1 heure et chaque entretien sera enregistré et transcrit. La transcription sera rendue anonyme afin de préserver votre identité.

Avantages de la participation à cette étude

Il n'y a pas d'avantages directs à participer à cette étude. Cependant, votre collaboration permettra de développer des connaissances sociologiques sur les habitudes de réduction de la consommation de la viande chez les Québécois·es et, de manière générale, j'espère qu'elle pourra contribuer à une meilleure compréhension de notre société contemporaine.

Inconvénients et risques liés à la participation à cette étude

En participant à cette étude, vous n'êtes pas exposé à des risques ou inconvénients particuliers. Si l'une des questions posées par la chercheuse vous met mal à l'aise, vous n'êtes pas obligé d'y répondre. Si, après avoir répondu à une question, vous préférez que cette réponse ne soit pas utilisée, vous pouvez demander qu'elle soit rayée. Vous pouvez également demander à tout moment de suspendre l'entretien.

Confidentialité des informations

Toutes les informations contenues dans votre dossier seront conservées dans la plus stricte confidentialité et ne seront utilisées qu'à des fins de recherche. La transcription de vos entretiens sera codée de manière à garantir l'anonymat et les résultats publiés seront présentés dans l'anonymat le plus complet. Votre nom restera confidentiel et ne sera pas utilisé dans un journal de discussion sauvegardé, une transcription ou dans un résultat de publication. Un code sera associé à votre entrevue, qui ne sera connu que par la chercheuse. Vos données de recherche, ainsi que votre formulaire de consentement, seront conservées séparément dans des armoires fermées à clé, accessibles uniquement par la chercheuse du projet, et ce pour toute la durée du projet de recherche. Les transcriptions des entretiens seront conservées en toute sécurité pendant une durée de 5 ans après la fin du projet, puis seront définitivement détruites. Toutes les informations seront protégées par un mot de passe, et seule la chercheuse connaîtra le mot de passe. Les enregistrements des entretiens seront détruits à la fin du projet. Aucune publication ou communication sur ce projet de recherche ne contiendra d'informations susceptibles de vous identifier sauf si vous donnez votre consentement explicite.

Retrait de l'étude

Votre participation est volontaire, et vous pouvez quitter l'étude à tout moment sans aucun préjudice personnel ou professionnel. Votre confidentialité sera pleinement respectée, et vous pourrez vous retirer de l'étude à tout moment sans préjudice et sans avoir à fournir d'explication. Dans ce cas, sauf indication contraire verbale ou écrite de votre part, les documents, informations et données vous concernant seront immédiatement détruits. La chercheuse responsable du projet peut mettre fin à votre participation, sans votre consentement, si elle estime que votre bien-être ou celui des autres participant-es est compromis ou si vous ne respectez pas les instructions du projet.

Clause de responsabilité

En acceptant de participer à cette étude, vous ne renoncez à aucun de vos droits et vous ne libérez pas la chercheuse ou l'institution impliquée de leurs obligations légales ou professionnelles.

Personne à contacter

Vous pouvez poser toutes les questions concernant cette étude et elles y seront répondues; ces questions peuvent être adressées à Kassandra Craven-Fisher, (514) [REDACTED] ou craven-fisher.kassandra@courrier.uqam.ca.

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants de la Faculté des sciences humaines (CERPE FSH) a approuvé ce projet et en assure le suivi. Pour toute information, vous pouvez communiquer avec le comité au 514-987-300 poste 3642 ou par courriel à cerpe.fsh@uqam.ca.

Pour toute question concernant vos droits en tant que participant·e à ce projet de recherche, ou si vous souhaitez déposer une plainte, vous pouvez communiquer avec l'ombudsman (courriel: ombudsman@uqam.ca; téléphone: 514 987-3151).

Merci

Votre collaboration est importante pour ce projet de recherche et je tiens à vous remercier pour votre temps et votre participation. Si vous souhaitez obtenir un résumé des principaux résultats de cette étude de recherche, ou des informations sur les publications dérivées de l'étude, veuillez ajouter vos coordonnées ci-dessous.

Consentement

Je déclare comprendre ce projet, la nature et le degré de ma participation ainsi que les inconvénients et risques éventuels du projet tels qu'ils sont énumérés dans le présent formulaire de consentement. J'ai eu l'occasion de poser toutes mes questions concernant les différents aspects de l'étude et j'ai reçu des réponses satisfaisantes.

J'accepte de participer à cette étude de manière volontaire. Je peux me retirer de l'étude à tout moment sans aucun préjudice. Je certifie que j'ai eu suffisamment de temps pour prendre ma décision et qu'une copie du formulaire de consentement peut être placée dans mon dossier.

Oui Non

Signature: _____

Date: _____

Je souhaite recevoir un résumé des résultats de la recherche et être informé(e) des publications :

Oui Non

Déclaration de l'investigatrice principale :

Je, soussignée, déclare avoir expliqué les objectifs, la nature, les avantages, les risques du projet de recherche et autres dispositions relatives au formulaire d'information et de consentement, avoir répondu aux questions au mieux de mes connaissances.

Signature : _____ Date : _____

Kassandra Craven-Fisher

Étudiante à la maîtrise en sociologie, Université du Québec à Montréal

Courriel : craven-fisher.kassandra@courrier.uqam.ca

Cellulaire: [REDACTED]

Une copie signée de ce formulaire de consentement sera remise au participant·e.

ANNEXE D GUIDE D'ENTRETIEN

Guide d'entretien

Projet: *Beyond Meat?* Une sociologie des flexitarien·nes québécois·es : les motivations pour le déclin de leur consommation de la viande et les implications posées sur l'identité sociale et les relations sociales.

Guide de questions

Avant l'adoption d'une consommation réduite de viande

À quoi ressemblait votre consommation de viande avant que vous ne décidiez de faire un changement? (jours par semaine où vous consommiez de la viande, nombre de repas par jour contenant de la viande)

Y avait-il des produits carnés que vous consommiez plus fréquemment que d'autres? Lesquels?

Ménage et entourage

Votre ménage avait-il des plats traditionnels à base de viande qui étaient considérés comme spéciaux (pour les fêtes, à des fins religieuses, etc.)?

Y a-t-il beaucoup de personnes végétariennes dans votre famille ou dans votre groupe d'amis?

Consommation actuelle

Qu'est-ce qui vous a encouragé à consommer moins de viande? Comment décririez-vous votre régime alimentaire à quelqu'un?

Comment vous sentez-vous par rapport à votre régime (réduction de la consommation de viande)? Quelle est l'importance de votre régime alimentaire pour vous?

À quoi ressemblent vos habitudes de consommation maintenant que vous avez décidé de manger moins de viande?

Quelles sont les stratégies que vous avez rencontrées pour réduire votre consommation de viande? (ne pas acheter de viande, rechercher de nouvelles recettes, etc.)

Comment abordez-vous la cuisine et l'achat de nourriture maintenant?

À quelle fréquence diriez-vous que vous consommez de la viande maintenant?

Avez-vous l'impression que votre régime alimentaire a créé un grand changement dans votre vie?

Relations avec les autres

Comment vous sentiriez-vous si vous alliez dîner chez quelqu'un et qu'il y avait des plats de viande?

Le fait que vous ayez réduit votre consommation de viande a-t-il suscité des commentaires de la part de vos amis ou de votre famille? Expliquez.

Avez-vous reçu des commentaires d'amis·es ou de membres de votre famille végétarien·nes sur vos habitudes de consommation?

Données démographiques

Age Genre Ethnicité Profession autres

BIBLIOGRAPHIE

- Adams, C. (2002). *The sexual politics of meat. A feminist-vegetarian critical theory*. New York: Continuum.
- Aktas-Polat, S. et S. Polat. (2020). A theoretical analysis of food meaning in anthropology and sociology. *Tourism: An international interdisciplinary journal*, 68 (3). p. 278-293.
- Bagci S. C., Rosenfeld D. L., et D. Uslu. (2021). Intergroup attitudes between meat-eaters and meat-avoiders: the role of dietary ingroup identification. *Group Processes & Intergroup Relations*. doi:[10.1177/13684302211012768](https://doi.org/10.1177/13684302211012768)
- Barthes, R. (1961). Vers une psycho-sociologie de l'alimentation moderne. *Annales: Économies, sociétés, civilisation*, 16^e année, (5). p. 977 – 986.
- Baudry, R. et J.-P. Juchs. (2007). Définir l'identité. *Hypothèses*, 10 (1). p. 155-167.
- Beaud. S. (1996). L'usage de l'entretien en sciences sociales. Plaidoyer pour l'«entretien ethnographique». *Politix*, 9, (35). p. 226-257. doi: <https://doi.org/10.3406/polix.1996.1966>
- Beaud. S. et F. Weber. (2003). Préparer et négocier un entretien ethnographique. Dans *Guide de l'entretien de terrain*. Paris: La Découverte, p.176 à 202.
- Blanchet, A. et A., Gotman. (2010). *L'enquête et ses méthodes*, 2e éd. Paris: Armand Colin.
- Bourdieu, P. (1979). La dynamique des champs. Dans *La distinction: critique sociale du jugement*, Paris, Éditions de minuit, p.249-287.
- Buttny, R. et E. Kinefuchi. (2020). Vegans' problem stories: negotiating vegan identities in dealing with omnivores. *Discourse & Society* 31 (6). p. 565-583.
- Cardon P., Depecker T. et M. Plessz. (2019). Chapitre 1. Alimentation et goûts de classe. Dans *Sociologie de l'alimentation*. Paris : Armand Colin, p. 17-41.
- Cardon, P. et D. Garcia-Garza. (2012). L'alimentation: enjeux théoriques et empiriques dans les Amériques. *IdéAs. Idées d'Amériques*, (3). Doi: 10.4000/ideas.403

- Charron, M. et R. Desjardins. (2011). Introduction: Food, language and identity. *Cuizine* 3 (1). p.0-0. doi: <https://doi-org.proxy3.library.mcgill.ca/10.7202/1004725ar>CopiedAn error has occurred
- Cheah, I., Sadat Shimul, A., Liang, J. et I. Phau. (2020). Drivers and barriers toward reducing meat consumption. *Appetite* 149. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104636>
- Cohen, L. (2003). *A consumers' republic: The politics of mass consumption in postwar America*. New York: Alfred A. Knopf.
- Crouch M, et H. McKenzie. (2006). The logic of small samples in interview-based qualitative research. *Social Science Information*, 45 (4). p. 483-499. doi:[10.1177/0539018406069584](https://doi.org/10.1177/0539018406069584)
- de Boer, J. et H. Aiking. (2011). On the merits of plant-based proteins for global food security: Marrying macro and micro perspectives. *Ecological Economics* 70 (7), p. 1259-1265. doi:[10.1016/j.ecolecon.2011.03.001](https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2011.03.001)
- de Boer, J., Schösler, H. et H. Aiking. (2017). Towards a reduced meat diet: Mindset and motivation of young vegetarians, low, medium and high meat-eaters. *Appetite* 113, p. 387-397. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.007>
- de Gavelle, E., Davidenko, O., Fouillet, H., Delarue, J., Darcel, N., Huneau, J.-F., et F. Mariotti. (2017). Self-declared attitudes and beliefs regarding protein sources are a good prediction of the degree of transition to a low-meat diet in France. *Appetite*, 142. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104345>
- Denis, L. (2022). Les prix des aliments ont augmenté de 11% au Québec, en 2022. Repréré à <https://www.ledevoir.com/economie/773395/alimentation-les-prix-des-aliments-ont-augmente-de-11-au-quebec-en-2022>
- Desloges, Y. (2011). Les québécois francophones et leur identité alimentaire: de Cartier à Expo 67. *Cuizine* 3 (1). <https://doi.org/10.7202/1004727ar>
- Dorard, G. et S. Mathieu. (2021). Vegetarian and omnivorous diets: a cross-sectional study of motivation, eating disorders and body shape perception. *Appetite* 156. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104972>.
- Douglas, M. (1972). Deciphering a meal. *Daedalus* 101, (1). p. 61-81.

Douglas, M. et B. Isherwood. (1978). *The world of goods. Towards an anthropology of consumption*. New York: Basic Books.

Dubuisson-Quellier, S. (2013). La consommation comme pratique sociale. Dans *Traité de sociologie économique*, Paris, Presses Universitaires de France, p. 749-798.

Food Hero. (2022). *Foire aux questions*. Repéré le 28 décembre 2022. <https://foodhero.com/fr/faq>

Germov, J. (2008). Chapter 12. Food, class and identity. Dans J. Germov et L. Williams (dir.), *A sociology of food & nutrition: The social appetite*. Melbourne: Oxford University Press, p. 264-280.

Giddens, A. (1991). The trajectory of the self. Dans *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press, p. 70-108.

Graça, J. (2016). Towards an integrated approach to food behaviour: Meat consumption and substitution, from context to consumers. *Psychology, Community & Health* 5 (2), p. 152-169.

Greenebaum, J. (2012). Veganism, identity and the quest for authenticity. *Food, Culture & Society* 9. p. 155-177.

Grenier-Héroux, S. (2021). Quelles tendances alimentaires nous réserve 2021? Repéré à <https://www.ledevoir.com/vivre/alimentation/592906/alimentation-queelles-tendances-nous-reserve-2021>

Hall, S. (1992). The question of cultural identity. Dans S. Hall, D. Held et T. McGrew (dir.), *Modernity and its futures*. Cambridge: Polity Press, p. 273-326.

Hall, S. (1996). Introduction. Who needs identity? Dans S. Hall et P. Du Gay (dir.), *Questions of cultural identity*. Londres: Publications SAGE, p. 1-17.

Hoffman, S. R., Stallings, S. F. Bessinger, R. C., et G. T. Brooks. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, 65, p. 139–144.

Huot, I. (2020). Achat local et tendances alimentaires. Repéré à <https://www.journaldemontreal.com/2020/04/18/achat-local-et-tendances-alimentaires>

Institut de la statistique du Québec. (2019). *Dépenses moyennes des ménages en dollars courants, selon le poste de dépenses, ensemble des ménages, Québec, 2010-2017*. Québec : Institut de la statistique du Québec.

Kaufmann, J.-C. (1996). *L'entretien compréhensif*. Paris: Armand Colin.

Laisney, C. (2013). « Les différences sociales en matière d'alimentation, » *Lettre du centre d'études et de prospectives*, 64. Centre d'études et de prospective. Repéré de <http://agreste.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/analyse641310.pdf>

Lea, E. (2005). Food, health, the environment & consumers' dietary choices. *Nutrition & Dietetics*, 62 (1), 21-25.

Lea, E., Crawford, D., et A. Worsley. (2006a). Consumers' readiness to eat a plant- based diet. *European Journal of Clinical Nutrition*, 60 (3), 342–351.

Lea, E., Crawford, D., et A. Worsley. (2006b). Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet. *European Journal of Clinical Nutrition*, 60 (7), 828–837.

Lea, E., et A. Worsley. (2003). Benefits and barriers to the consumption of a vegetarian diet in Australia. *Public Health Nutrition*, 6 (5), 505–511.

Lupton, D. (1998). *Food, the body and the self*. London: Sage Publications.

Mathieu, S., & Dorard, G. (2016). Végétarisme, végétalisme, véganisme. Aspects motivationnels et psychologiques associés à l'alimentation sélective. *La Presse Médicale*, 45(9), 726–733. <https://doi.org/10.1016/j.lpm.2016.06.031>

Mathieu, S. et G. Dorard. (2020). Végétarisme, végétalisme, véganisme: des comportements (alimentaires) au service de l'identité? Une étude qualitative en population française. *Psychologie Française*. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2020.09.006>

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. (2017). *Le bottin : Consommation et distribution alimentaire en chiffres*. Québec : Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. (2020). *Le bottin : Consommation et distribution alimentaire en chiffres*. Québec : Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

- Nezlek, J. B. et C. A. Forestell. (2020). Vegetarianism as a social identity. *Current Opinion in Food Science* 33. p. 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2019.12.005>.
- Paillé, P. et A. Mucchielli. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales, 4e éd.* Paris: Armand Colin.
- Patterson, C. (2002). *Eternal Treblinka. Our treatment of animals and the Holocaust.* New York: Lantern Books.
- Poutignat, P. et J. Streiff-Fenart. (2008). *Théories de l'ethnicité. Suivi de Les groupes ethniques et leurs frontières de Fredrik Barth.* Paris: Presses Universitaires de France.
- Rangers, L. et J. Thøgersen. (2023). Meat, myself and I: The role of multiple identities in meat consumption. *Appetite*, 180. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106319>
- Recyc-Québec. (2022). *Étude de quantification des pertes et gaspillage alimentaires.* Repéré le 1 août 2022 à <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/etude-quantification-pertes-qc-fr.pdf>
- Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite*, 131, 125–138.
- Rosenfeld, D. L. (2019). Why some choose the vegetarian option: are all ethical motivations the same? *Motivation and Emotion*, 43. p. 400-411.
- Rosenfeld, D. L. (2020). Gender differences in vegetarian identity: How men and women construe meatless dieting. *Food Quality and Preference*, 81, 103859.
- Rosenfeld, D. L. et A. L. Burrow. (2017a). The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112, p. 78–95. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.017>
- Rosenfeld, D. L. et A. L. Burrow. (2017b). Vegetarian on purpose: understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite*, 116. p. 456-463.
- Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H. et A. J. Tomiyama. (2020a). From mostly vegetarian to fully vegetarian:

Meat avoidance and the expression of social identity. *Food Quality and Preference*, 85. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103963>

Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H. et A. J. Tomiyama. (2020b). Mostly vegetarian, but flexible about it: Investigating how meat-reducers express social identity around their diets. *Social Psychology and Personality Science*, 11 (3), p. 406-415.

Rosenfeld, D. L. et J. A. Tomiyama. (2021). Gender differences in meat consumption and openness to vegetarianism. *Appetite* 166. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105475>

Rothgerber, H. (2014). A comparison of attitudes toward meat and animals among strict and semi-vegetarians. *Appetite* 72, p. 98-105. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.10.002>

Ruby, M. B. et S. J. Heine. (2012). Too close to home. Factors predicting meat avoidance. *Appetite*, 59, p. 47-52. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.03.020>

Sahlins, M. (1976). *Culture and practical reasoning*. Chicago: University of Chicago Press.

Santé Canada. (2019). *History of Canada's food guides, from 1942 to 2007*. Ottawa: Health Canada.

Santé Canada. (2020). *Guide alimentaire canadien*. Repéré le 24 mai 2021 à <https://guide-alimentaire.canada.ca/artifacts/CFG-snapshot-FR.pdf>

Scott, W. et P. Vare. (2018). Eating meat. Dans *The world we'll leave behind: grasping the sustainability challenges*. London: Routledge, p. 75 à 78.

Suranti, S. (2015). Quelle identité gourmande pour le Québec? *Le Devoir*. Repéré à <https://www.ledevoir.com/vivre/alimentation/449112/quelle-identite-gourmande-pour-le-quebec>

Tajfel, H. (1974). Social behaviour and group behaviour. *Social Science Information*, 13 (2). p. 65-93.

Tajfel, H. et J. Turner. (1986). The social identity theory of intergroup behaviour. Dans W. G. Austin et S. Worchel (dir.), *Psychology of intergroup relations* Chicago: Nelson-Hall, p. 7-24.

- Vaillancourt, J.-G. (2015). Le mouvement vert au Québec : une perspective historique et sociologique. *Bulletin d'histoire politique*, 23(2), 113–132. <https://doi.org/10.7202/1028886ar>
- Wen, X., Sun, S., Li, L., He, Q. et F.-S. Tsai. (2019). Avian influenza—Factors affecting consumers' purchase intentions toward poultry products. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (21). 4139. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214139>
- White, S. K., Ballantine, P. W. et L. K. Ozanne. (2022). Consumer adoption of plant-based meat substitutes: A network of social practices. *Appetite*, 175. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106037>
- Wicks, D. (2008). Chapter 13. Humans, foods and other animals: The vegetarian option. Dans J. Germov et L. Williams (dir.), *A sociology of food & nutrition: The social appetite*. Melbourne: Oxford University Press, p. 281-306.