

« Une tendance forte chez les jeunes » : le végétarisme, nouveau marqueur générationnel et social

Si le régime sans viande, qui reste marginal en France, se développe dans l'ensemble de la population, ce sont les jeunes qui s'y convertissent davantage, et en particulier les plus favorisés socialement. Ils l'envisagent comme un mode d'action pour la défense de l'environnement.

Par Léa Iribarnegaray

Publié aujourd'hui à 02h00, mis à jour à 09h25 • Lecture 9 min.

Article réservé aux abonnés



ANNA WANDA GOGUSEY

Pour Thomas Huntzinger, l'arrêt de la viande s'est fait progressivement. C'était il y a un an, il avait 14 ans. Adieu à la volaille, d'abord, puis aux bovins. Il a terminé par le cochon, son préféré. « *Je consommait beaucoup de charcuterie...* », avoue cet élève de seconde au lycée international de l'Est parisien. Cette première année de végétarisme, Thomas l'associe à sa prise de conscience écologique – de même que la majorité des jeunes qui franchissent le pas. Sur les réseaux sociaux, l'adolescent a commencé à suivre des comptes d'associations et de personnalités : « *Je me suis rendu compte de l'ampleur des dégâts* », raconte-t-il. Il s'identifie, comme nombre de ses camarades, au journaliste Hugo Clément, engagé dans la défense de l'environnement et auteur de *Comment j'ai arrêté de manger les animaux* (Seuil, 2019).

Dans sa maison de Villemomble (Seine-Saint-Denis), le bon élève se met à lire des rapports du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC). Au début du premier confinement, Thomas rejoint, avec l'application de messagerie instantanée Discord, le mouvement Youth for Climate, qui s'inscrit dans la lignée des grèves débutées par la militante écologiste Greta Thunberg. « *Chez Youth for Climate, tout le monde ou presque est végétarien ou végan*, souligne le lycéen. *En*

discutant en ligne, en me renseignant, je me suis dit que, moi aussi, je pouvais le devenir. C'est l'une des mes premières actions dans mon engagement écolo. Et c'est une action forte, parce qu'en devenant végétarien, on économise 1,12 tonne de CO₂ par an et par personne. » Il énumère alors pêle-mêle les « conséquences directes » de son récent végétarisme : ralentissement de la déforestation en Amazonie, diminution de l'effet de serre, réduction de la consommation d'eau...

Lire aussi | Aux assises de Youth for Climate : « J'ai 16 ans, je n'ai pas encore le droit de vote, mais je peux me bouger »

Fils d'une psychologue et d'un chef de projet informatique à la Banque de France, Thomas Huntzinger est d'autant plus fier qu'il a réussi à convaincre ses parents, désormais flexitariens (consommateurs occasionnels de viande). Son frère de 13 ans et sa petite sœur de 7 ans lui emboîtent le pas. « *Moi, à leur âge, être végétarien, je n'y pensais même pas. Ça devrait leur donner des idées pour l'avenir* », se réjouit-il.

12 % des 18-23 ans

« *Diminuer sa consommation de viande – sans pour autant vouloir devenir complètement végétarien – est une tendance forte chez les jeunes* », pointe Olga Davidenko, maîtresse de conférences à AgroParisTech et spécialiste des comportements alimentaires. Mise en pratique d'un engagement contre le réchauffement climatique, le végétarisme devient ainsi un marqueur pour une jeunesse de plus en plus sensible à l'environnement.

Lire aussi | Le « flexitarisme », un régime encore flou récupéré par le lobby de la viande

Car si le phénomène progresse dans l'ensemble de la population, tout en restant marginal, ce sont bien les jeunes qui s'emparent le plus de ce mode d'action. D'après une enquête réalisée par FranceAgriMer en 2018, reposant sur des échantillons représentatifs de quatre pays européens, 12 % des 18-23 ans se disent végétariens, contre 2 % des plus de 55 ans (pour 5,2 % des Français au total – ils étaient 0,7 % en 1998, selon une étude du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie, Crédoc). Mais c'est surtout l'adhésion au principe de réduction de la consommation de viande qui se répand massivement chez les jeunes. Selon cette même enquête, à la question « *pourriez-vous devenir végétarien ?* », 44 % des 18-24 ans répondent « *oui* » – un chiffre deux fois plus élevé que chez les plus de 55 ans.

« *Le végétarisme se développe beaucoup plus chez les jeunes, car ils sont plus conscients que leurs aînés des conséquences de l'alimentation carnée* », observe Laurent Bègue-Shankland, professeur de psychologie sociale à l'université Grenoble-Alpes. « *Les jeunes sont aussi plus disposés à embrasser des pratiques qui innovent et rompent avec le conformisme alimentaire de leurs parents* », poursuit le directeur de la Maison des sciences de l'homme-Alpes, à l'initiative du « lundi vert », en faveur d'une alimentation « veggie » un jour par semaine.

Enfants de cadres et de professions libérales

Mais s'il est générationnel, cet essor est aussi socialement très marqué. « *Le végétarien ou végan autodéclaré est jeune, cadre et urbain* », résume l'étude de FranceAgriMer. Les végétariens sont également plus nombreux parmi les habitants des grandes agglomérations.

Rien d'étonnant, dans ce contexte, que le phénomène soit particulièrement présent au sein de la jeunesse étudiante. D'après une enquête menée en 2020 par le Réseau français étudiant pour le développement durable auprès de 50 000 jeunes, 73 % des étudiants « ont diminué leur consommation de viande et de poisson ou souhaitent le faire », tandis que 11 % sont déjà passés à un régime végétarien. Parmi eux, les plus aisés ont tendance à davantage franchir le cap que les autres. Les étudiants dont les parents sont cadres et ou exercent une profession libérale sont ceux qui ont le plus diminué leur consommation de viande. Aussi, 53 % des étudiants non boursiers se disent prêts à « *remettre en cause leurs habitudes de consommation pour des raisons environnementales* », contre 45 % chez les boursiers.

« C'est notre responsabilité de porter le message aux générations d'avant et d'après », Emma Varichon, 22 ans

Adoptant progressivement steaks de soja et dahls de lentilles corail, cette jeunesse tente, au passage, de convaincre ses aînés. « *Etre végétarien dans une société carnivore a une vertu pédagogique* », rappelle la philosophe Florence Burgat, directrice de recherche à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) et autrice de *L'Humanité carnivore* (Seuil, 2017).

Les jeunes que nous avons interrogés, adolescents ou plus âgés, racontent ainsi les conversions de leur entourage. « *Nous, on a les armes et la formation. C'est notre responsabilité de porter le message aux générations d'avant et d'après* », affirme Emma Varichon, 22 ans. Bien sûr, au départ, il y a très souvent des réticences : ne vont-ils pas finir carencés ou en mauvaise santé ? Manger tous les jours la même chose ? Se compliquer l'existence ? Mais à force de lasagnes à la ricotta et aux épinards, de falafels croustillants, de tofu mariné aux épices, les apprentis veggies disent oublier les sacrifices et y trouvent même du plaisir. Personne ne regrette alors la langue de bœuf ni les paupiettes de veau.

Inspirée par son petit frère devenu végétarien à 15 ans, Emma Varichon a arrêté la viande il y a bientôt quatre ans. « *Au départ, c'était un challenge pour le Nouvel An, se souvient l'étudiante en master à Sciences Po. Je me suis dit : si j'arrive à tenir malgré le foie gras, le saumon et tous ces trucs d'adultes super bons, après je pourrai continuer au moins six mois.* » Elle a fini par s'en passer définitivement. Désormais adepte des hamburgers tomate-mozza et des veloutés de pois, Emma a même écrit un petit livret à l'attention de ses proches. Sur une dizaine de pages au format PDF, son *Ethique du carnivore* se veut « *logique et pédagogique* », surtout pas « *émotionnelle ou affective* ». Ses parents mangent aujourd'hui beaucoup moins de produits carnés – « *C'est déjà ça de gagné* » –, son copain s'est converti à son tour au végétarisme, tout comme ses quatre colocataires à Paris. « *Une jolie victoire* », souffle la jeune femme, néanmoins consciente qu'à Sciences Po, « *il y a plus de végés que dans la population globale* » et que « *c'est plus facile de le devenir* ».

Une facette d'un engagement plus large

Au sein de son école, à la cabane CAFÉS (pour « *caféteria autogérée de façon festive, écologique et solidaire* »), tout est bio et de saison. Soupe, ratatouille ou curry d'aubergine : les plats chauds sont achetés à une coopérative, les fruits et les légumes fournis par le producteur de l'AMAP Sciences Potirons. « *Il n'y a jamais de viande, mais le lieu n'est pas revendiqué comme végétarien*, précise l'une des permanencières, Clémentine Sinclair, végane de 21 ans, étudiante en master d'urbanisme. *Pour nous, ce n'est même pas un sujet, c'est presque évident.* »

Plus on est diplômé, plus on a de chances d'adopter un régime végétarien : tel est le résultat d'une étude IFOP menée auprès de jeunes actifs de 25 à 39 ans, pour l'ouvrage *Génération surdiplômée*, de Monique Dagnaud et Jean-Laurent Cassely (Odile Jacob, 304 p., 22,90 euros). Le niveau d'études est même la variable la plus importante sur le sujet – loin devant le fait d'être une femme ou de voter pour Europe Ecologie-Les Verts. Ainsi, 60 % des titulaires d'un diplôme de niveau master affirment avoir déjà réduit leur consommation de viande pour protéger l'environnement, contre 33 % des jeunes seulement titulaires du bac.

Ce végétarisme n'est alors qu'une facette d'un engagement plus large au quotidien, par le biais de multiples gestes écologiques. Tristan Chamaillou, en licence de psychologie, n'utilise que du shampoing solide et réduit ses achats de vêtements – en plus de « *bousculer le quotidien de [ses] parents en cuisine* ». Léna Lazare, 22 ans, membre fondatrice de Youth for Climate, glane les fins de marché, ne prend plus jamais l'avion, fabrique sa lessive, s'habille en friperie. « *La véritable nécessité d'action se trouve au niveau des Etats et des entreprises, elle est plus importante que la nôtre au niveau individuel* », tranche le lycéen de 17 ans Marin Bisson, chanteur au conservatoire de Lyon, pour qui le déclic a eu lieu au moment de la démission de Nicolas Hulot, en 2018.

Marqués par les vidéos de L214

Même si elle arrive la plupart du temps au second plan, la souffrance animale inquiète tous les jeunes que nous avons interrogés, qui se disent marqués par les polémiques autour des pratiques dans les

abattoirs ou par les vidéos de cochons castrés à vif diffusées par l'association L214. « *Quand on a le souci des animaux, on arrive plus facilement à se détacher de la viande. Un plaisir que l'on prenait pour innocent apparaît alors dans toute sa réalité crue* », relève la philosophe Florence Burgat.

La souffrance animale, c'est d'ailleurs souvent ce qui motive les plus jeunes « convertis ». « *J'ai vu plein de photos avec des animaux morts, j'étais triste pour eux* », raconte Matthieu, en CM2, végétarien depuis un an, malgré les railleries du personnel de cantine et la difficulté, souvent, de manger autre chose que le dessert. Comment faire quand la seule entrée est une mousse de foie et le plat principal des spaghettis à la bolognaise ? A 10 ans, Matthieu a deux lapins et cinq poissons rouges dans sa maison à Villeneuve d'Uriage (Isère) : « *J'essaie de faire tout mon possible pour les protéger, dit-il. C'est sûr que j'adorais la viande, mais je préfère les animaux.* »

Lire aussi | « Une envie de se sentir utile » : une nouvelle génération de jeunes engagés

Coordinatrice nationale du réseau d'associations étudiantes Sentience, l'antispéciste Nadège Barthélémy, 20 ans, est aujourd'hui totalement végane. Pas de lait, pas d'œufs, pas de spectacle de cirque ni de cuir. « *On pense que les animaux ont aussi le droit à la vie et au respect* », résume-t-elle. Son camarade de Sentience Arthur Alontiro, 21 ans, est végétarien lui aussi. Etudiant en biologie des organismes à Rennes, ce futur éthologue rêve de faire de la recherche sur le comportement des animaux aquatiques.

Outre la viande, Léna Lazare, elle, a décidé de lâcher les mathématiques et la physique à la Sorbonne. A 22 ans, elle entame un brevet agricole à l'école d'horticulture de la Ville de Paris : « *Il y a des choses plus urgentes que d'étudier la physique quantique dans un bureau du CNRS...* », assume-t-elle. Son objectif : faire du maraîchage dans « *un espace militant et résilient, à la campagne* ».

Léa Iribarnegaray

Services

CODES PROMOS avec Global Savings Group

- Red SFR : 15€ de remise sur votre panier
- Europcar : -15% sur votre location de voiture
- Nike : jusqu'à -50% sur les articles en promotion
- Made.com : 50€ offerts dès 500€ d'achats
- AliExpress : 5€ offerts dès 10€ d'achats
- Boohoo : -50% sur plusieurs catégories
- Yves Rocher : -50% sur une sélection d'articles

Tous les codes promos