

---

## Quel rapport les hommes véganes et végétariens pratiquant une activité sportive intensive entretiennent-ils avec l'idéal de masculinité hégémonique?

**Auteur :** Hansez, Marie

**Promoteur(s) :** Servais, Véronique

**Faculté :** Faculté des Sciences Sociales

**Diplôme :** Master en sociologie, à finalité approfondie

**Année académique :** 2023-2024

**URI/URL :** <http://hdl.handle.net/2268.2/21280>

---

### *Avertissement à l'attention des usagers :*

*Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.*

*Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.*

---

NOM : HANSEZ

Prénom : Marie

Matricule : s172687

Filière d'études : Master en Sociologie (finalité approfondie)

## Mémoire de fin d'études

Quel rapport les hommes véganes et végétariens pratiquant une activité sportive intensive entretiennent-ils avec l'idéal de masculinité hégémonique ?

Promotrice : Véronique Servais

Lecteurs : Bruno Frère et Guy Massart

# TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	3
INTRODUCTION.....	4
CHAPITRE 1 : CADRE THÉORIQUE.....	7
1.1. L'étude critique des masculinités ( <i>masculinity studies</i> ).....	7
1.1.1. Masculinités, un terme à employer au pluriel.....	8
1.1.1.1. La masculinité hégémonique.....	8
1.1.1.2. Les masculinités complices.....	10
1.1.1.3. Les masculinités subordonnées et marginalisées.....	11
1.2. Différence entre masculinité et virilité.....	12
1.3. Normes de genre et idéaux en termes de comportements alimentaires.....	13
1.3.1. Masculinité hégémonique et consommation de viande.....	13
1.3.2. Évolution des stéréotypes associant l'alimentation végétale à une alimentation féminine.....	14
1.3.3. Quelles différences végétarisme et véganisme engendrent-ils au niveau de la perception de masculinité ?.....	16
1.3.4. Impact des stéréotypes associant masculinité hégémonique et consommation de viande sur les comportements des hommes.....	18
1.3.5. Le végétarisme et le véganisme constituent-ils des menaces pour la masculinité hégémonique ?.....	20
1.3.6. Réalignement du végétarisme et véganisme à la masculinité hégémonique par <i>l'heganism</i> et <i>The Game Changers</i> .....	21
1.3.7. Exemples de tentatives de développement de masculinités alternatives à la masculinité hégémonique.....	25
1.4. Masculinités et sport.....	27
1.4.1. Comment le sport est devenu une arène privilégiée de reproduction de la masculinité hégémonique ?.....	27
1.4.2. Le rôle des médias dans la construction des masculinités chez les hommes sportifs ainsi que du rapport au corps.....	28
CHAPITRE 2 : HYPOTHÈSES.....	31
CHAPITRE 3 : MÉTHODOLOGIE.....	32
3.1. Approche méthodologique.....	32
3.2. Collecte de données et échantillonnage.....	32
3.3. Présentation des participants.....	35
3.4. Analyse des données.....	36
3.5. Limites de la recherche.....	37

CHAPITRE 4 : RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE.....	39
4.1. Analyse et discussion des justifications apportées par les participants dans leur choix de devenir végétariens/véganes.....	39
4.2. Comment le genre intervient-il dans les répercussions sociales liées au fait d'être végétarien/végane ?.....	53
4.2.1. Perception du végétarisme dans le milieu sportif.....	62
CONCLUSION.....	64
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	67
ANNEXES.....	70

## REMERCIEMENTS

Avant toute chose, je tiens à adresser mes remerciements à l'ensemble des personnes qui m'ont apporté leur aide et leur soutien dans la réalisation de ce mémoire.

Dans un premier temps, j'adresse mes profonds remerciements à la promotrice de mon mémoire, Véronique Servais, pour son encadrement, sa patience et sa bienveillance à mon égard tout au long de l'élaboration de ce projet. Je tiens également à la remercier pour son aide précieuse, ses recommandations et conseils, ainsi qu'au temps et à l'écoute qu'elle m'a accordés lors de nos échanges tout au long de la réalisation de ce mémoire et qui ont contribué à l'aboutissement de ce travail.

Je souhaite aussi remercier l'ensemble des professeurs de la faculté des sciences sociales de l'Université de Liège pour les connaissances qu'ils m'ont transmises tout au long de mes études et qui m'ont inspirée dans le développement de mes propres questionnements scientifiques.

Un grand merci à l'ensemble des sportifs et sportives végétarien(nes) et véganes pour avoir accepté d'être interviewés dans le cadre de cette recherche. Les discussions que nous avons eues ont permis de guider ma recherche et d'enrichir profondément mon travail.

Merci également aux lecteurs, Bruno Frère et Guy Massart, pour avoir accepté de faire partie du jury de ce mémoire. Leurs suggestions ont été précieuses pour la réalisation de ce travail.

Enfin, je voudrais adresser ma gratitude à ma famille et mes amis pour leur soutien émotionnel ainsi que leurs encouragements constants grâce auxquels j'ai pu arriver au bout de ce projet.

## INTRODUCTION

Le végétarisme décrit par le dictionnaire Larousse (2024) comme un « régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson), mais qui admet en général la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts) » (Larousse en ligne, n. d.) et le véganisme, défini comme un « mode de vie alliant une alimentation exclusive par les végétaux (végétalisme) et le refus de consommer tout produit (vêtements, chaussures, cosmétiques, etc.) issu des animaux ou de leur exploitation » (Larousse en ligne, n. d.) sont des régimes alimentaires de plus en plus répandus. C'est ce que montre une étude de Mathieu et Dorard (2016) qui indique qu'aux États-Unis, le nombre de véganes est passé d'une estimation allant de 300 à 500 mille personnes à la fin des années 90 à une estimation allant de 2,5 à 6 millions d'adeptes en 2012 (Mathieu & Dorard, 2016). En Belgique, une étude réalisée par iVOX en 2022, à la demande de l'asbl EVA, montre que par rapport à 2020, le nombre de personnes se déclarant presque végétariens ou véganes est passé de 5% à 8%. Cependant, cette étude montre également que ces régimes alimentaires concernent davantage les femmes ainsi que les moins de 35 ans (ProVeg, 2022). D'autres statistiques tirées d'autres pays s'accordent avec cette tendance, comme notamment une étude suisse réalisée par Swissveg qui démontre qu'en 2022, la Suisse comptabilisait 3,7% d'hommes végétariens ou véganes contre 6,3% de femmes. De plus, parmi les véganes de Suisse en 2022, 83,3% de ceux-ci étaient des femmes (Swissveg, 2022).

Cette prépondérance des femmes par rapport aux hommes parmi les végétariens et véganes peut être mise en lien avec l'essai de Carol J. Adams (2015), *The Sexual Politics of Meat : A Feminist-Vegetarian Critical Theory*, dans lequel elle étudie l'interconnexion entre oppression des femmes et des animaux dans les sociétés patriarcales. Par son titre, l'ouvrage fait ainsi référence à l'action d'animaliser les femmes et de sexualiser et de féminiser les animaux. Adams démontre à travers cet ouvrage comment le langage et le vocabulaire autour des violences patriarcales envers les femmes et les animaux se sont développés autour de ce qu'elle appelle le référent absent, c'est-à-dire en employant un vocabulaire permettant de faire oublier que derrière ces actes de violences envers les femmes et les animaux, qu'ils soient physiques ou symboliques, il y a des êtres vivants. Adams établit également une interconnexion entre féminisme et véganisme caractérisée par une continuité entre ces deux mouvements. Elle explique alors que le féminisme constitue la théorie alors que le véganisme fait partie de la pratique. Le véganisme incarne ainsi un moyen pour les femmes de s'opposer à la société patriarcale caractérisée par une oppression à la fois des femmes mais aussi des animaux. Adams avance également l'idée selon laquelle les sociétés patriarcales ont permis le développement d'une alimentation genrée où la viande incarne une position centrale. En effet, celle-ci est associée à la virilité et est ainsi considérée comme la nourriture des hommes. À l'inverse, un régime alimentaire végétarien ou végane à base de légumes est incompatible avec le fait d'être un homme mais il s'agit plutôt d'un régime alimentaire pour les femmes.

Étant donné le lien intime entre patriarcat et consommation de viande, les hommes qui décident d'arrêter d'en consommer perturbent une partie du rôle masculin puisqu'ils choisissent de manger de la nourriture socialement considérée comme féminine (Adams, 2015).

À partir de cette lecture, plusieurs questions me sont venues en tête : si la consommation de viande est intimement liée à la virilité comme le prétend Adams, qu'en est-il des hommes végétariens ou véganes ? Pour quelles raisons le deviennent-ils ? Quel rapport ont-ils avec les idéaux de masculinité parmi lesquels la consommation de viande joue un rôle majeur ? Que pensent-ils des stéréotypes traditionnels associés aux hommes, tels que le fait qu'un homme doit manger de la viande pour être viril ? Ce sont toutes ces questions que j'ai souhaité explorer à travers ce mémoire, afin de comprendre comment les hommes végétariens et véganes construisent leur identité masculine et comment ils se positionnent par rapport à la forme de masculinité la plus valorisée dans nos sociétés occidentales.

J'ai décidé ainsi, à travers divers entretiens, d'explorer le discours des hommes végétariens et véganes dans un milieu traditionnellement très masculin, qui est le domaine du sport amateur, en partant de l'hypothèse que les préjugés vis à vis des hommes végétariens ou véganes peuvent être encore plus prégnants dans le sport. En effet, l'historien Thierry Terret (2004) cite des études pionnières sur le sport élaborées par les chercheurs Dunning et Sheard (1979), ainsi que Sabo et Runfola (1980) qui décrivaient le sport comme « *une arène masculine qui, non seulement excluait les femmes, mais aussi faisait de la domination masculine une relation naturelle* » (Dunning & Sheard, 1979; Sabo & Runfola, 1980; dans Terret, 2004, p. 211) La sociologue australienne Raewyn Connell (2015) explique également que des recherches sociologiques sur le sport ont montré qu'une masculinité agressive a été développée par le sport et a été largement répandue par les médias sportifs avec son modèle de compétition, son système d'entraînement ainsi que la hiérarchie de niveaux et de récompenses qui en découle (Connell, 2015). Le sport est ainsi un terrain important de mise en œuvre d'une sorte de masculinité valorisée et idéalisée, c'est donc pourquoi j'ai considéré que le milieu du sport serait un domaine intéressant à analyser sociologiquement d'un point de vue des masculinités. Par les entretiens réalisés, mon objectif est ainsi d'explorer le vécu de sportifs amateurs ayant renoncé à manger de la viande, dans le but de comprendre le lien qu'ils entretiennent avec la virilité, ainsi que la manière dont ils construisent leur identité masculine. De plus, alors qu'il existe une littérature mettant en lien consommation de viande et idéal de masculinité, ainsi que sport et masculinité dominante, je n'ai pas trouvé de travaux articulant les trois dimensions suivantes : sport, végétarisme/véganisme et masculinités, afin de montrer dans quelle dynamique ces concepts s'articulent entre eux. À partir des travaux et recherches existantes à ce sujet, j'ai donc souhaité comprendre comment les hommes sportifs enfreignant un principe traditionnellement

essentiel à la masculinité hégémonique<sup>1</sup> qui est la consommation de viande, se positionnent vis-à-vis de cette forme idéalisée et dominante de la masculinité.

Pour mettre en place cette recherche, j'ai pris appui sur la littérature existante portant sur ces différentes thématiques. Ainsi, la première section de ce mémoire qui précédera la méthodologie et les résultats de mon enquête, sera constituée d'une recension d'écrits et d'études portant sur les thématiques en lien avec cette recherche. Le premier point développé concernera ainsi l'étude des masculinités, théorisée et popularisée par la sociologue Raewyn Connell, avec l'introduction du concept central de ses travaux qui est la masculinité hégémonique. Il conviendra ensuite de distinguer les concepts, souvent confondus, de virilité et masculinité. La suite de la partie théorie reviendra sur les travaux ayant permis de retracer l'évolution de l'association entre alimentation végétarienne et végétane, à une alimentation féminine allant ainsi à l'encontre de l'idéal de masculinité. J'explorerai également diverses études portant sur l'association entre normes de genre et idéaux en termes de comportements alimentaires. Enfin, la dernière section du cadre théorique de ce mémoire portera sur divers travaux permettant de comprendre comment l'industrie du sport est devenue une arène privilégiée de reproduction de la masculinité hégémonique.

---

<sup>1</sup> Notion, qui sera plus largement développée dans la partie théorique de ce travail, introduite par la sociologue Raewyn Connell afin de désigner le type de masculinité le plus valorisé et idéalisé dans un contexte social donné.



# CHAPITRE 1

## CADRE THÉORIQUE

### 1.1. L'étude critique des masculinités (*masculinity studies*)

C'est à la sociologue australienne Raewyn Connell (2023) que l'on doit le développement des études des masculinités. L'apparition de ces études faisait suite au développement des *women's studies* fin des années 70. Connell explique ainsi dans son article *Vers une nouvelle sociologie de la masculinité*, publié en 1985<sup>2</sup>, qu'étudier les femmes ne suffisait pas à comprendre les inégalités de genre, mais qu'il fallait également se pencher sur ceux qui détiennent le pouvoir, c'est-à-dire les hommes (Connell, 2023).

Les contributions de Raewyn Connell (2023) pour les études des masculinités avaient également pour but de dépasser le concept de rôle de sexe largement répandu en sciences humaines à l'époque mais qui, selon Connell, n'était pas suffisant pour comprendre les dynamiques de pouvoir et d'inégalités (Connell, 2023). La théorie du rôle de sexe mettait l'accent sur la manière dont l'éducation, que ce soit via les médias de masse, l'école, les parents ou encore les groupes de pairs, transmet aux garçons les attentes concernant les comportements masculins attendus. Cette théorie mettait en lumière les figures de référence que sont les hommes sportifs ou encore les héros militaires, qui servent de modèles auprès de ces garçons en plein développement, ainsi que les sanctions sociales qui sont appliquées à ceux qui ne se conforment pas à ces normes. Connell (2015) souhaitait également transcender un autre modèle largement répandu qui est celui qu'elle nomme « categorical theory » (Connell, 2015, p. 41), modèle qui envisageait les hommes et les femmes comme étant des catégories préformées pour lesquelles les différences et les inégalités étaient étudiées. Malgré une prise en compte des rapports de pouvoir plus importante que la théorie du rôle de sexe, cette approche ne parvenait pas à rendre compte de la complexité de ces rapports de pouvoir. Certains aspects étaient ainsi laissés de côté notamment en ce qui concerne les violences de genre au sein d'une de ces deux catégories ou encore l'interaction entre genre, classe sociale et ethnicité de manière à comprendre d'autres problématiques telles que, par exemple, l'importance du syndicalisme pour les femmes issues des classes ouvrières (Connell, 2015). L'étude critique des masculinités souhaitait ainsi dépasser ces deux approches, afin de proposer un modèle reposant sur une pluralité des masculinités ; ainsi que des rapports de force (Connell & Messerschmidt, 2015). Connell (dans Rivoal, 2017) suggère qu'il ne suffit plus d'étudier les rapports de pouvoir uniquement entre les hommes et les femmes, mais également les rapports qui ont lieu au sein d'une même catégorie de genre (Connell, dans Rivoal, 2017). De plus, Connell (2015) propose également, dans son approche du genre et des masculinités, de prendre en compte les changements

---

<sup>2</sup> L'ouvrage *Des masculinités : Hégémonie, inégalités, colonialité* de Connell (2023) reprend trois articles de Connell dont cet article publié initialement en 1985.

historiques, notamment les phénomènes d'expansions coloniales ainsi que le néocolonialisme et la mondialisation postcoloniale qui en découlent, et qui ont influencé le développement des masculinités aussi bien chez les colons que chez les colonisés (Connell, 2015).

### **1.1.1. Masculinités, un terme à employer au pluriel**

Comme expliqué ci-dessus, la théorie de Connell n'est pas une théorie de la masculinité mais bien une théorie des masculinités. L'historien français spécialiste des sports Thierry Terret (2004) reprend les propos de Connell et explique que les masculinités sont « historiquement et culturellement construites et redéfinies » (Connell, 1987, cité par Terret, 2004, p. 211). En effet, Connell (1987) n'emploie pas les termes de féminité et de masculinité au singulier mais bien au pluriel puisque le genre est pratiqué par les individus issus de classes sociales, d'ethnies et de générations diverses dans une multiplicité de contextes sociaux et culturels (Connell, 1987, dans Demetriou 2001). Connell (2005) explique qu'il ne faut pas homogénéiser les masculinités en les mettant simplement en opposition aux féminités mais plutôt considérer les masculinités comme multiples et coexistantes et évoluant dans le temps en se transformant selon les différents contextes sociaux (Connell, 2005). Certaines masculinités sont plus valorisantes que d'autres, vis à vis des critères de la société et c'est comme cela qu'elles deviennent hégémoniques.

Au départ de cette idée de masculinités multiples, Connell (2005) va développer une typologie des masculinités. Cette typologie comprend en premier lieu le concept central des études sur les masculinités de Connell qui est la masculinité hégémonique, suivies des masculinités complices ainsi que des masculinités subordonnées et marginalisées (Connell, 2005).

#### **1.1.1.1. La masculinité hégémonique**

Connell et Messerschmidt (2015) définissent la masculinité hégémonique comme « une configuration de pratiques (c'est-à-dire de ce qui est fait, et pas simplement d'un ensemble d'attentes, ou d'une « identité ») qui permet à la domination masculine de se perpétuer » (p. 155). Selon Connell (2023), la masculinité hégémonique pousse à comprendre « comment certains groupes d'hommes en particulier occupent des positions de pouvoir et de fortune, et en quoi ils légitiment et reproduisent les rapports sociaux générateurs de cette position dominante » (p. 20). Les auteurs McKay et Laberge (2006) définissent la masculinité hégémonique de Connell comme « la forme culturellement idéalisée du caractère masculin qui met l'accent sur les liens existant entre la masculinité et la rudesse, l'esprit de compétition, la subordination des femmes et la marginalisation des gays » (p. 3). Cette masculinité restrictive se prône comme la masculinité qui devrait être incarnée par tous les hommes (McKay & Laberge, 2006).

Étudier les masculinités demande de prendre en compte le système sexe/genre, développé par l'anthropologue et militante Gayle Rubin, faisant référence à « une structuration des relations sociales liées à la reproduction et à la division des genres, que l'on trouve dans toutes les sociétés, quoique sous des formes diverses » (Rubin, 1975, dans Connell, 2023, p. 12). Les éléments et relations qui composent ce système ont été élaborés au fil de l'histoire et sont tous soumis à des évolutions historiques. Trois aspects de ce système doivent être explorés pour comprendre les rapports de genre, il s'agit de la division du travail, la structure du pouvoir, ainsi que la structure de la cathexis qui fait référence à « l'organisation sociale de la sexualité et de l'attirance – qui, comme le démontre l'histoire de l'homosexualité, est tout aussi sociale que peuvent l'être les structures du travail et du pouvoir » (Connell, 2023, p. 13). La domination des hommes sur les femmes qui sont ainsi subordonnées à ces derniers, constitue le principe au cœur même de cette structure. Connell (2023) explique que la construction des masculinités ne se limite pas à des rapports de pouvoir, mais qu'elles se construisent également en interagissant avec la division du travail ainsi qu'avec des schémas d'attachement affectif (Connell, 2023).

Pour rejoindre la pensée de Connell, Demetriou (2001) expose le fait que la masculinité hégémonique s'exerce à la fois au niveau des structures institutionnelles qu'à un niveau plus personnel. Demetriou développe l'idée d'hégémonie interne et externe. La dimension externe de la masculinité hégémonique correspond à la domination des hommes sur les femmes, alors que la dimension interne fait référence à la domination d'hommes sur d'autres hommes ne pouvant pas s'aligner à cette forme de masculinité dominante (Demetriou, 2001).

Le docteur en science politique Thomas E. Randall (2018) définit quant à lui, à travers son article *Between the species*, la masculinité hégémonique comme “a gender identity that dominates social perceptions for a man's gendered performances” (p. 216). Les qualités qui sont demandées pour être perçues comme appartenant à cette masculinité dominante sont la robustesse, la force et la virilité. Ces qualités renvoient à l'image de l'homme sportif, militaire et des images mythopoïétiques. La masculinité hégémonique est donc un archétype dont l'essentialisme peut être observé dans l'ouvrage résultant d'un symposium organisé par Richard Lee et Irven DeVore (1969), *Man the hunter*, symposium qui romantise une sorte de masculinité primitive associant l'agressivité comme un comportement naturel masculin et considéré comme comportement naturel de l'homme (Lee & DeVore, 1969, dans Randall, 2018). Les hommes qui ne se retrouvent pas dans cette image traditionnelle de l'homme masculin peuvent se sentir aliénés (Randall, 2018).

Brookes et Chalupnik (2022) expliquent que, dans les sociétés occidentales, la masculinité hégémonique regroupe des caractéristiques telles que l'autonomie, la force physique, la suppression des émotions ou encore dans certains cas, une démonstration de violence. C'est à travers la répétition de pratiques

sociales correspondant à la masculinité hégémonique que celle-ci s'intériorise chez les individus, devenant ainsi naturelle. La masculinité hégémonique se trouve au-dessus de la hiérarchie et toute autre identité de genre, en ce compris les autres types de masculinités, se trouve en dessous (Brookes & Chalupnik, 2022). L'hétérosexualité incarne également une caractéristique centrale de la masculinité hégémonique. Selon Connell (2023), l'hétérosexualité est une construction tant d'un point de vue individuel que collectif. Connell suggère qu'il aura fallu « [...] une redéfinition historique de la sexualité même, dans laquelle on a transformé un « désir » indifférencié en des types spécifiques de « perversion » [...] » (p. 24) pour que cette identité sexuelle devienne la forme de sexualité dominante dans nos sociétés. Cela n'allait pas de soi d'après Connell (Connell, 2023).

Le caractère hégémonique de cette masculinité vient du fait que ses caractéristiques sont fortement ancrées socialement (Randall, 2018). Le terme d'hégémonie a été développé par le philosophe et théoricien politique Antonio Gramsci. Les recherches de Gramsci se concentrent principalement sur les dynamiques de transformations structurelles par lesquelles se mobilisent et se démobilisent des classes sociales entières (Connell & Messerschmidt, 2015). S'inspirant des propos de Gramsci, Randall (2018) définit l'hégémonie de la façon suivante: "hegemony refers to where an ideology, belief or specific cultural custom of a particular group gains public legitimacy from "the entire society"" (Gramsci, 1971, dans Randall, 2018, p. 217). La nouveauté intégrée par Connell et Messerschmidt, par rapport à la théorie de Gramsci est que, selon les chercheurs, l'acceptation du public de cette masculinité lui permettant ainsi de devenir hégémonique ne se fait pas forcément par la violence et la coercition, mais elle peut également se produire par une diversité de pressions sociales, à travers la culture, les institutions ainsi que la persuasion (Connell & Messerschmidt, 2005, dans Randall, 2018).

Connell (2023) suggère également de se pencher sur « les techniques politiques de l'ordre social patriarcal » (p. 25) afin de comprendre la manière dont l'hégémonie se forme et s'impose comme dominante. En premier lieu, l'hégémonie est associée à la persuasion, et un des principaux moyens de mettre en place cette persuasion est via les médias de masse, notamment par la publicité qui valorise la virilité et met en avant les stéréotypes. La deuxième technique politique concerne l'association de la masculinité hégémonique à la division du travail, avec le développement de métiers considérés socialement comme féminins et d'autres comme masculins. Ensuite, pour que la masculinité hégémonique s'impose comme dominante, cela demande une intervention de l'État (Connell, 2023).

#### **1.1.1.2. Les masculinités complices**

Les masculinités complices concernent les individus qui aspirent aux caractéristiques de la masculinité hégémonique, sans pour autant y correspondre pleinement ou avoir la possibilité d'y correspondre (Vuattoux, 2013). En réalité, malgré que la masculinité hégémonique constitue le modèle le plus valorisé

de masculinités, Connell (2023) explique qu'elle n'est incarnée que par une minorité d'hommes. Il s'agit d'un idéal ; et non d'une réalité qui concernerait une majorité d'hommes. Cela dit, malgré qu'ils ne l'incarnent pas directement, nombreux sont les hommes qui sont complices de cette masculinité hégémonique, et ce principalement parce que la domination des hommes sur les femmes est bénéficiaire pour un grand nombre d'hommes. En effet, comme l'écrit Connell, la masculinité hégémonique « incarne une stratégie gagnante envers les femmes » (Connell, 2023, p. 22).

### **1.1.1.3. Les masculinités subordonnées et marginalisées**

Les deux autres types de masculinités développés par Connell sont les masculinités marginalisées et subordonnées. Alors que les masculinités marginalisées renvoient davantage aux rapports de pouvoir entre la masculinité hégémonique et des groupes sociaux marginalisés, en raison d'une situation précaire ou d'une couleur de peau, les masculinités subordonnées renvoient aux rapports de domination interne à la catégorie de genre masculin. Ainsi, des hommes noirs ou issus de classes sociales inférieures appartiendront à des masculinités marginalisées ; alors que des hommes homosexuels seront considérés comme subordonnés aux hommes hétérosexuels aspirant à la masculinité hégémonique. Connell explique que les rapports de pouvoir au sein de la catégorie de genre masculin s'expliquent par la domination des hommes sur les femmes. Ainsi, si certaines masculinités sont subordonnées à la masculinité hégémonique, c'est parce qu'elles ne suivent pas le modèle mis en place par la masculinité hégémonique lui permettant de dominer les femmes. Par exemple, l'homosexualité remet en cause le principe des femmes servant d'objets sexuels aux hommes, alors que selon la masculinité hégémonique, les hommes ne peuvent pas incarner cette position (Connell, 2014, dans Demetriou, 2001).

Selon Demetriou (2001), l'interaction, développée ci-dessus, entre les concepts d'hégémonie interne et externe est compliquée à interpréter. Selon lui, affirmer que les masculinités subordonnées n'influencent pas la formation de la masculinité hégémonique est une affirmation qui ne prend pas en compte ce qu'il appelle le « pragmatisme dialectique » [traduction libre] (p. 345). Il s'agit de l'appropriation par la masculinité hégémonique de certains éléments appartenant à des masculinités subordonnées dans un but de maintenir sa position dominante et de s'adapter aux changements historiques (Demetriou, 2001). Des exemples concrets du pragmatisme dialectique seront développés dans la suite de cette partie théorique.

Dans leur article *Faut-il repenser le concept de masculinité hégémonique ?*, Connell et Messerschmidt (2015) suggèrent une vision optimiste de l'évolution du concept de masculinité hégémonique (Connell & Messerschmidt, 2015). En effet, comme l'explique Connell (2023), l'application de la masculinité hégémonique ne va pas de soi puisque, comme elle le décrit : « les conditions de sa réalisation changent constamment et, surtout, les groupes soumis à la subordination opposent une résistance » (Connell, 2023, p. 40). Étant donné que la masculinité hégémonique est soumise au changement historique et que

ce sont des contextes précis qui ont permis à ce concept de s'imposer comme le modèle de masculinité dominant, il n'est pas impossible, selon les auteurs, qu'un modèle de masculinité moins opprimant vienne bousculer l'actuelle masculinité hégémonique pour s'imposer à son tour comme le modèle dominant et permettre ainsi de mettre fin aux inégalités de genre (Connell & Messerschmidt, 2015).

## **1.2. Différence entre masculinité hégémonique et virilité**

La virilité est définie par le dictionnaire Larousse comme : « ensemble des caractères physiques de l'homme adulte ; ce qui constitue le sexe masculin : Les attributs de la virilité » (Larousse en ligne, n. d.) et il présente la virilité comme un synonyme de la masculinité. Pourtant ces deux concepts ne doivent pas être confondus. En effet, la sociologue Haude Rivoal (2017) met en lumière une tendance remarquée dans les recherches sociologiques, anthropologiques et historiques sur les hommes, qui est d'assimiler le concept de masculinité à une identité virile. Selon Rivoal, l'étude des masculinités doit revoir ses modalités d'analyse afin de ne plus concevoir les masculinités comme des identités mais comme émanant des rapports de pouvoir entre les deux groupes sociaux, hommes et femmes, mais également des rapports de pouvoir entre les hommes eux-mêmes (Rivoal, 2017).

Haude Rivoal (2017) définit la virilité de deux façons, lui permettant de distinguer ce concept de celui de masculinité. Tout d'abord, elle définit la virilité comme un idéal de performance qui concerne à la fois l'économie, le social, le corps ou encore les performances sexuelles. En ce sens, la virilité ne constitue qu'un aspect de la masculinité hégémonique parmi d'autres éléments tels que la classe sociale, l'orientation sexuelle ou encore l'ethnicité des hommes. En outre, Rivoal argumente que la virilité n'a pas toujours occupé une place aussi déterminante dans le développement des masculinités, ce qui pousse également à s'interroger sur l'association entre virilité et catégorie de genre masculin qui n'a pas toujours relevé de la même importance. Cette constatation permet de mettre en évidence le caractère évolutif des masculinités et du concept de masculinité hégémonique en fonction d'un contexte donné au sein duquel les caractéristiques associées à la virilité seront plus ou moins valorisées. Rivoal critique le fait que la virilité soit automatiquement associée aux hommes, laissant ainsi penser qu'il serait impossible pour une femme d'être virile, c'est-à-dire d'être performante et puissante. Rivoal propose ainsi de considérer la virilité comme extérieure aux catégories de genre afin de déconstruire cette association entre virilité et masculinité. Dissocier les concepts de virilité et masculinité pourrait être une manière de s'opposer à la domination des hommes au sein de relations de pouvoir dans lesquelles les hommes et les femmes se battent pour leur position. Séparer ces deux concepts permet également selon Rivoal de considérer la virilité comme un idéal qui n'évolue pas et qui est statique, contrairement aux masculinités qui constituent des identités plurielles et dynamiques. Les masculinités sont définies et redéfinies par rapport aux féminités et inversement, contrairement au concept de virilité pour lequel

nous ne retrouvons aucun équivalent féminin et qui constitue un idéal figé qui se définit par lui-même (Rivoal, 2017).

### **1.3. Normes de genre et idéaux en termes de comportements alimentaires**

#### **1.3.1. Masculinité hégémonique et consommation de viande**

Malgré les effets négatifs de la consommation de viande rouge sur le bien-être animal, ainsi que sur l'environnement, et malgré des liens établis entre consommation même modérée de viande rouge et risques accrus de développer des cancers, de l'obésité ainsi que des maladies cardiovasculaires, les hommes continuent de consommer davantage de viande, en particulier de viande rouge, que les femmes. L'article de Mesler et al. (2022) suggère que cela pourrait être dû au fait que la viande constitue un symbole de la masculinité traditionnelle. En effet, la masculinité hégémonique doit sans arrêt être performée socialement et cela passe par des comportements autour des choix alimentaires (Mesler et al., 2022). Ceci est confirmé par les sociologues Greenebaum et Dexter (2017) lorsqu'ils avancent que la littérature a mis en évidence ces dernières années le fait que les hommes utilisent la nourriture comme un moyen de montrer qu'ils adhèrent aux normes, aux attentes et aux comportements associés à leur genre (Greenebaum & Dexter, 2017). Brookes et Chalupnik (2022) reprennent les propos de la sociologue Lupton (1996) qui explique qu'il y a une division genrée de la nourriture dans les sociétés contemporaines occidentales, incluant un certain nombre d'hypothèses concernant le type de nourriture que les hommes et les femmes préfèrent (Lupton, 1996, dans Brookes et Chalupnik, 2022). La viande est ainsi cataloguée de nourriture pour hommes et manger de la viande est, d'un point de vue normatif, associé à la masculinité hégémonique notamment, puisque cet acte pourrait être un indicateur de certaines caractéristiques expressives telles que la suppression de l'émotivité ainsi que l'affirmation de la domination sur les autres où les droits de l'un priment sur les droits de tous les autres. Brookes et Chalupnik (2022) vont même plus loin en reprenant la pensée du philosophe Michael Allen Fox (1999), en affirmant que la viande incarne un moyen visible permettant d'exhausser et de renforcer le contrôle patriarcale (Fox, 1999, dans Brookes & Chalupnik, 2022). Les stéréotypes liant masculinité hégémonique et consommation de viande continuent d'être propagés par différents médias et publicités, notamment par des restaurants de fastfood (Mesler et al., 2022). Une étude de Buerkle (2009), citée par Greenebaum et Dexter (2017), s'est d'ailleurs focalisée sur la publicité « Mantham » (p. 638) de Burger King qui encourageait les hommes à manger des burgers comme un acte de rébellion face à la domestication culturelle et l'émasculatation des hommes (Buerkle, 2009, dans Greenebaum & Dexter, 2017).

### **1.3.2. Évolution des stéréotypes associant l'alimentation végétale à une alimentation féminine**

La consommation de viande est donc associée à la masculinité hégémonique alors que l'alimentation végétale aux féminités. Mais comment sont apparues ces associations ?

L'archétype de l'homme chasseur permet de comprendre cette association entre masculinité hégémonique et consommation de viande, puisque dans cette image de la masculinité hégémonique, la force et le pouvoir sont exercés dans une vision du monde anthropocentrée dans laquelle les hommes dominent les autres espèces de la nature. Les actions de chasser, tuer et consommer d'autres espèces ne témoignent pas uniquement de la force, mais également d'un moyen de contrôler l'environnement qui les entoure. L'auteur rajoute que la consommation de viande rouge particulièrement est considérée comme un acte masculin puisque la viande rouge renvoie au sang (Randall, 2018).

Dans un article publié en 2018, les chercheurs Gambert et Linné considèrent que l'association de l'alimentation végétale à une alimentation féminine a commencé à l'époque du colonialisme en Asie à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle. En effet, à l'ère du colonialisme en Asie, les stéréotypes des masculinités sur base de l'alimentation étaient utilisés pour comparer les hommes non-occidentaux, considérés ainsi à travers ces stéréotypes comme étant faibles physiquement et intellectuellement, en opposition à l'archétype masculin occidental considéré comme l'homme idéal. C'est une intersection entre racisme, sexisme et colonialisme qui a mené à cette association entre le fait de manger de la viande et la virilité masculine, mais également à une intelligence supérieure. L'alimentation végétale était, de son côté, associée à des cultures non blanches et à une faiblesse du corps et de l'esprit. Ces stéréotypes étaient même à l'époque soutenus par des médecins, mais également par des éditorialistes et des législateurs de l'époque, ce qui a permis de leur donner de la légitimité. L'animosité envers les asiatiques s'est aggravée après la première guerre mondiale puisque les corps des hommes furent comparés entre les races. L'armée américaine avait besoin de soldats forts et c'est le corps asiatique qui a été qualifié de défaillant pour l'armée américaine notamment à cause de son régime alimentaire. Le corps asiatique était ainsi désigné d'efféminé et de signe de soumission coloniale, à l'opposition du corps de l'américain grand, travailleur, mangeur de viande et buveur de lait ; mettant ainsi en évidence la supériorité du régime alimentaire de l'homme blanc. Il ne s'agit pas seulement de manger de la viande mais c'est également le fait de boire du lait qui a joué un rôle crucial dans ces stéréotypes. Les experts liaient le succès et la supériorité des européens blancs au fait de consommer du lait alors qu'à l'inverse, ils associaient les déficiences des chinois à la fois sur le physique, la mentalité et la morale au fait que le lait n'est pas majeur dans leur alimentation. Dès lors, le lait a non seulement été associé au fait d'être blanc mais également à une forme de masculinité blanche idéale. La mauvaise digestion du lait animal hors du continent européen a contribué à renforcer les stéréotypes puisque le lait de vache est considéré comme



un aliment parfait et est associé à l'Europe et au corps blanc qui est capable de le digérer (Gambert & Linné, 2018).

En tenant compte de ce contexte historique, ce n'est pas surprenant que le lait de vache soit devenu un symbole de la droite radicale hyper masculine américaine. En effet, peu de temps après l'élection de Trump lors du *milk party*<sup>3</sup>, les participants égosillaient des paroles telles que "Plant shit ? What do you think we are, pussies?" (Gambert & Linné, 2018, p. 143). Ainsi, la cible de ces stéréotypes est aujourd'hui beaucoup plus large, puisque la droite radicale américaine utilise ces stéréotypes liés à l'alimentation pour répandre leurs propos sexistes, racistes et homophobes en opposant lait de soja et lait d'origine animale ; consommation de viande et véganisme. Gambert et Linné (2018) ont effectué une recherche dans laquelle ils ont investigué les discussions autour de l'apparition sur twitter d'un *#SoyBoy* devenu viral, où le soja et le lait de soja sont ici associés à des hommes efféminés sur base de pseudosciences qui affirmaient que la consommation de soja ferait réduire le taux de testostérone et amènerait ainsi à des hommes plus efféminés (Gambert & Linné, 2018). Le journal *The Independent* décrit un *soy boy* comme étant féministe, pas athlétique, ne s'étant jamais battu et se mariant avec la première fille avec qui il a eu des relations sexuelles (Hosie, 2020). Les membres de la droite radicale utilisent donc le terme *soy boy* comme une insulte pour toute personne qu'ils considèrent comme physiquement et/ou intellectuellement faible, efféminé ou politiquement correcte. En analysant les discours autour du *#SoyBoy* sur Twitter, les auteurs ont pu observer que les hommes véganes sont associés à des caractéristiques féminines comme celles du care et de la compassion. Ces caractéristiques représentent ainsi une menace pour la masculinité idéalisée par les hommes blancs occidentaux puisque cela va à l'encontre de l'homme idéal masculin, l'homme chasseur, tel que représenté par la droite radicale (Gambert & Linné, 2018). Ceci fait également écho aux propos de Brookes et Chapulupnik (2022) qui suggéraient que la suppression des émotions constitue en effet une des caractéristiques de la masculinité hégémonique dans les sociétés occidentales (Brookes & Chapulupnik, 2022). Dans son ouvrage, *The Sexual Politics of Meat*, Carol J. Adams (2015) explique également que s'opposer au fait de manger de la viande est vu comme un acte sentimental, enfantin et comme *womanish* par son aspect émotionnel (Adams, 2015). Une étude de Rothgerber (2013) a montré que les hommes américains refusent davantage que les femmes d'admettre la souffrance animale et justifient plutôt la consommation de viande en donnant l'argument de la position dominante de l'homme dans la chaîne alimentaire (Rothgerber, 2013, dans Stanley et al., 2023). Malgré l'association entre émotions et femmes, Carol J. Adams (2015) argumente pourtant que, selon elle, les femmes ne sont pas naturellement plus empathiques que les hommes, contrairement à l'avis de certaines féministes. Elle pense plutôt que le fait de manquer de pouvoir dans la culture dominante patriarcale les rend plus sensibles à d'autres

---

<sup>3</sup> Nom qui a été donné à l'incident lors duquel des hommes blancs torse nu tenant dans leurs mains des briques de lait, se sont réunis pour envahir une installation artistique contre Donald Trump, peu de temps après le jour de l'investiture du président en 2017.

dominations, d'où le fait qu'elles peuvent être plus sensibles à la cause animale que les hommes. Adams met également en lumière que lors de situations de famine, la viande était davantage réservée aux hommes plutôt qu'aux femmes. De plus, Adams établit des liens entre division sexuelle du travail et consommation de viande. Elle remarque ainsi que les sociétés caractérisées par une haute consommation de viande sont marquées par une ségrégation sexuelle du travail où les femmes travaillent plus que les hommes mais effectuent des tâches moins valorisées. A l'inverse, les sociétés dont la culture dominante est caractérisée par une alimentation végétane sont plus égalitaires puisque les aliments d'origine végétale sont cultivés par les femmes (Adams, 2015).

Cependant, les auteurs Stanley et al. (2023) suggèrent qu'il existe des disparités au sein même de la catégorie de genre masculin en ce qui concerne les attitudes face à la consommation de viande, en fonction de s'ils sont plus ou moins attachés aux normes traditionnelles de la masculinité hégémonique, normes qui sont la compétitivité, la force, le rejet des émotions ainsi que le rejet de la féminité (Stanley et al., 2023).

### **1.3.3. Quelles différences végétarisme et véganisme engendrent-ils au niveau de la perception de masculinité ?**

Consommer ou non de la viande ou des produits d'origine animale aurait un impact sur la manière dont sont perçus les hommes d'un point de vue des masculinités. Ruby et Heine (2011) révèlent que les omnivores ont tendance à percevoir les végétariens comme faibles, bien que les décrivant comme des bonnes personnes. Des recherches réalisées dans les années 90 ont révélé que les aliments plus gras sont davantage associés aux hommes et qu'ainsi les personnes consommant ces aliments sont perçues comme plus masculines. À l'inverse, la nourriture plus saine est davantage associée aux femmes et ceux qui consomment ces aliments sont ainsi perçus comme étant moins masculins et moins sympathiques. Ruby et Heine ont, de ce fait, réalisé des études dans le but de vérifier leur hypothèse qui était que les personnes ne consommant pas de viande étaient considérées comme étant moins masculines que celles qui en consomment. Une première étude leur a permis de confirmer leur hypothèse en révélant ainsi que les personnes suivant un régime végétarien étaient perçues par les participants de cette étude comme moins masculines que celles adoptant une alimentation omnivore. Une deuxième étude de ces mêmes chercheurs a révélé que seuls les hommes végétariens étaient considérés comme moins masculins ; alors que les femmes qui consomment de la viande n'étaient quant à elles pas perçues comme plus masculines (Ruby et Heine, 2011).

Une étude similaire a été réalisée l'année suivante par Browarnik (2012) dans le but d'explorer également les différences de perception des taux de masculinité chez des personnes suivant un régime alimentaire végétarien ou omnivore. L'étude de Browarnik a révélé un résultat différent de celles de

Ruby et Heine (2011) puisque l'étude a quant à elle permis d'arriver à la conclusion que la perception de la masculinité chez les personnes ne différerait pas en fonction de si ces personnes suivaient un régime alimentaire omnivore ou végétarien. Ainsi, l'étude a conclu que les hommes végétariens étaient perçus comme autant masculins que les hommes omnivores (Browarnik, 2012).

Suite à ces études, la professeure en psychologie sociale expérimentale, Margaret A. Thomas (2016) a réalisé à son tour quatre études dans le but de reproduire les études de Ruby et Heine (2011) et de Browarnik (2012) en tenant compte de leurs limites. Dans les deux cas, les études ne labélsaient pas explicitement les cibles comme « végétariens » ou « omnivores » mais les associaient à la consommation de certains aliments. Par exemple, l'étude de Browarnik décrit les sujets d'un côté comme consommant des burgers à base de viande et de l'autre côté des burgers à base de galettes de lentilles, laissant ainsi une certaine ambiguïté chez les participants selon que les cibles de l'étude consomment de temps à autre de la viande ou non. De plus, Margaret A. Thomas souhaitait également reproduire ces études en tenant compte du fait que, depuis ces études, il y a eu des changements dans la consommation de viande des Américains de manière générale. Par exemple, elle explique dans son article que la proportion de « semi-végétariens » (mangeant au moins un repas végétarien une fois par semaine) est passée de 13% en 2007 à 36% en 2015. Margaret A. Thomas a également inclus dans ses études le véganisme, en plus des régimes omnivores et végétariens. Les études de Thomas (2016) ont été réalisées sur quatre échantillons variant entre 131 et 225 travailleurs *d'Amazon Mechanical Turk*. Chaque travailleur s'est vu attribué une vignette décrivant un homme ou une femme végétarien(ne) ou omnivore à qui ils devaient par la suite déterminer selon eux, à quel point la personne de la vignette possédait 12 qualités déterminées. Parmi les 12 qualités qui leur étaient proposées, deux d'entre elles étaient associées à une forme de masculinité dominante et deux autres aux féminités. Les résultats des études de Thomas ont, dans un premier temps, révélé des résultats similaires à l'étude de Browarnik (2012) puisque aucune corrélation entre régime alimentaire (végétarien ou omnivore) et perception plus ou moins forte de la masculinité n'a été révélée ; supposant ainsi que le végétarisme n'est désormais plus associé à des taux de perception plus faibles de masculinité qu'une personne suivant un régime omnivore. Cependant, en réalisant une étude similaire mais en remplaçant le régime alimentaire végétarien par le véganisme, l'étude de Thomas a dans ce cas-là mis en évidence un effet significatif sur la perception des taux de masculinité chez les sujets en fonction de si ces derniers suivent un régime alimentaire omnivore ou végane. De ce fait, les sujets suivant un régime alimentaire végane étaient perçus comme moins masculins que ceux suivant un régime alimentaire omnivore. Par conséquent, bien que les études de Thomas n'aient pas révélé d'effets significatifs sur la perception des taux de masculinité en comparant des sujets végétariens et omnivores, un effet est pourtant trouvé lorsque des sujets véganes et omnivores sont comparés. La suite des études de Thomas met en évidence que ce n'est pas le véganisme en lui-même qui est associé à de plus faibles taux de perception de masculinité, mais le fait de choisir d'être végane. Faire le choix de devenir végane est perçu comme une volonté de la part

de ces hommes de dévier des normes guidées par la masculinité traditionnelle et d'ainsi violer la norme qui leur demande de continuellement performer socialement leur masculinité à travers l'alimentation. Les études de Thomas révèlent ainsi qu'un végétarien par choix est perçu comme moins masculin qu'un végétarien par nécessité ; par exemple pour des raisons de santé. En effet, quand le végétarisme n'est pas un choix, cela laisse supposer que le végétarien aurait peut-être préféré avoir un régime incluant des aliments associés à la masculinité hégémonique. A l'inverse, les femmes n'ayant pas besoin de prouver leur masculinité, cela explique pourquoi ces perceptions les concernent moins que les hommes. Les résultats montrent également que les cibles féminines ont été perçues de manière égale au niveau de la masculinité par les participants masculins et féminins, alors que les hommes ont perçu les hommes végétariens comme moins masculins que les participantes. Selon Thomas, cela peut être interprété comme une réaffirmation de sa propre masculinité chez ces participants masculins (Thomas, 2016).

En s'appuyant sur les études réalisées par Thomas (2016), nous pouvons conclure que bien qu'il existe une différence de perception de la masculinité hégémonique chez des personnes végétariennes (par choix) et chez des personnes omnivores qui sont perçues comme étant plus masculines que les personnes végétariennes, le végétarisme en revanche n'est désormais plus associé à un faible taux de masculinité perçue. Ces résultats pour le végétarisme, qui diffèrent ainsi de ceux révélés par les études de Ruby et Heine (2011) quelques années plus tôt, pourraient, selon Thomas, s'expliquer par la présence d'aliments associés à la masculinité traditionnelle dans le régime végétarien. En effet, à la différence du végétarisme, les régimes végétariens et omnivores présentent des aliments connotés comme « masculins » en commun tels que les œufs, les produits laitiers ainsi que des aliments plus riches en matières grasses. Cependant, Thomas explique que le problème de cette hypothèse est que le végétarisme a toujours inclus ces aliments, ce qui ne permet pas de comprendre la différence de résultats avec les études de Ruby et Heine (2011). Ainsi, selon l'auteur, ces résultats divergents pourraient davantage s'expliquer par le fait que les Américains déclarent manger de moins en moins de viande. Dès lors, les végétariens peuvent être perçus par les non végétariens comme des semblables, étant donné que les omnivores incluent davantage de repas végétariens dans leur quotidien que par le passé (Thomas, 2016). Ces conclusions développées par Thomas permettent de souligner des évolutions au fil des années, en ce qui concerne la perception des taux de masculinité des hommes végétariens.

#### **1.3.4. Impact des stéréotypes associant masculinité hégémonique et consommation de viande sur les comportements des hommes**

Les régimes alimentaires pourraient être utilisés comme un moyen de comprendre les gens. C'est ce que suggèrent les chercheurs Ruby et Heine (2011). Ainsi, dans un but d'atteindre l'idéal de masculinité, certains hommes choisissent d'adopter certains comportements parfois à risques. Des études réalisées en sociologie de la santé aux États-Unis il y a une vingtaine d'années ont démontré que les femmes

développent moins de maladies chroniques que les hommes et vivent en moyenne sept ans de plus que ces derniers. Les études démontrent que ces constatations chez les hommes proviennent d'une volonté de correspondre à l'idéal de masculinité et de se maintenir au pouvoir en adoptant des comportements nuisibles pour leur santé (Courtenay, 2000). Des études ont par exemple démontré que le nombre de cas de cancer de la peau chez les hommes étaient supérieurs à ceux des femmes et une des raisons à cela est la réticence des hommes à appliquer de la crème solaire avec l'idée qu'un vrai homme n'en a pas besoin pour supporter le soleil (Vuattoux, 2013).

L'association entre masculinité hégémonique et consommation de viande entraîne également des conséquences sur le comportement des hommes vis à vis de leurs choix alimentaires puisque'une étude réalisée en Grande Bretagne en 2018 a révélé que les hommes ressentent une pression sociale à ne pas choisir les options végétariennes au restaurant (Douglas, 2018).

De plus, comme le montre une série d'études réalisée par Mesler et al. (2022), la non-conformité à certains idéaux associés à la masculinité traditionnelle, en l'occurrence ici, consommer de la viande rouge, entraîne chez les hommes ce que les auteurs appellent *masculinity stress*. Les auteurs de l'article expliquent que du stress de masculinité est ressenti par les hommes qui sont préoccupés par le fait de se percevoir ou d'être perçu par les autres comme étant insuffisamment masculins et ce, par manque d'identification et d'adhérence aux normes hégémoniques de masculinité en ce compris les intérêts, les caractéristiques et les comportements traditionnellement associés aux hommes. Les auteurs vont faire du *masculinity stress* une variable permettant d'étudier et de comprendre les comportements autour de la consommation de viande rouge. Les auteurs partent ainsi de l'hypothèse que ressentir du stress de masculinité entraîne chez ces hommes des changements de comportement en ce qui concerne la consommation de viande rouge puisque celle-ci est étroitement associée à la masculinité traditionnelle. En partant de cette variable de *masculinity stress*, les auteurs vont réaliser trois études chez des participants provenant des États-Unis, du Royaume-Uni et du Canada, qui vont leur permettre de mettre en évidence trois tendances concernant l'attitude des hommes face à la consommation de viande en fonction du degré ressenti de *masculinity stress*. La première étude va démontrer qu'un plus haut niveau de stress de masculinité chez des hommes, qui par conséquent correspondent moins aux standards de masculinité traditionnelle, va entraîner une plus grande consommation de viande rouge dans le but de réaffirmer sa masculinité puisque la viande rouge donne l'impression aux hommes d'être plus masculins. À l'inverse, les hommes qui se rapprochent le plus des standards de masculinité traditionnelle s'inquiéteront moins de performer leur masculinité à travers la consommation de viande rouge. La deuxième étude va mettre en évidence que lorsque la viande rouge est associée à un endogroupe (les hommes), les hommes présentant un haut stress de masculinité vont davantage valoriser la consommation de viande rouge, afin de se conformer à l'endogroupe. À l'inverse, lorsque la viande rouge est associée à un exogroupe, typiquement les femmes, cela va diminuer la valorisation qu'ont ces

mêmes hommes de la viande rouge, puisque cela ne leur permettra pas de réaffirmer leur masculinité. Enfin, la troisième étude de Mesler et al. a permis de mettre en avant qu'affirmer ou réfuter la masculinité des hommes aura un impact sur le stress de masculinité concernant la consommation de viande rouge. Ainsi réaffirmer la masculinité d'un homme atténuera la consommation de viande rouge de cet homme (Mesler et al., 2022).

### **1.3.5. Le végétarisme et le véganisme constituent-ils des menaces pour la masculinité hégémonique ?**

La crise de la masculinité au XXIème siècle en Occident, fait référence à un mal-être chez les hommes qui souffriraient de la disparition dans nos sociétés des vrais hommes, ainsi que de la montée et de l'influence des féministes (Dupuis-Déri, 2012). Comme l'explique Randall (2018), une crise de la masculinité apparaît lorsque des mouvements sociaux réussissent à faire percevoir certains traits de la masculinité hégémonique, notamment cette domination des hommes les plus masculins sur les femmes et sur d'autres hommes, comme négatifs d'un point de vue sociétal. Cela a notamment été le cas après la seconde guerre mondiale par le mouvement syndical des femmes qui ont remis en question la domination économique des hommes sur le marché du travail, ou encore par le mouvement de libération des animaux remettant en question la volonté de la masculinité hégémonique à dominer la nature. Ces mouvements sont apparus comme des menaces et ont fragilisé la masculinité hégémonique même si la domination de cette dernière reste inchangée (Randall, 2018).

En effet, Connell (1995) suggérait, en faisant écho à Foucault, que du pouvoir entraîne une résistance au pouvoir (Connell, 1995, cité par Demetriou, 2001). Ainsi, dans le contexte des rapports de genre, face aux hommes qui détiennent le pouvoir, les femmes aspirent au changement. Le même constat peut être fait en ce qui concerne le développement de masculinités alternatives, tel que le mouvement de libération homosexuelle. L'émergence de ces résistances au pouvoir de la masculinité hégémonique provoque une fragilité de cette dernière (Demetriou, 2001).

Pour faire face à ces menaces qui s'abattent sur la masculinité hégémonique, des changements vont être apportés au sein de cette dernière en fonction des contextes. C'est notamment ce qu'a observé David Sarvan (1998) (dans Demetriou, 2001), qui a étudié le développement d'une masculinité hybride dans les années 70 aux États-Unis regroupant des profils plus variés avec des hommes non blancs et plus efféminés. Cette reconfiguration de la masculinité hégémonique correspondait à l'émergence et au développement de différents mouvements sociaux tels que des mouvements féministes ou LGBT. Rendre la masculinité hégémonique hybride en y incorporant des caractéristiques issues des masculinités subordonnées et marginalisées se présentait comme une stratégie permettant le maintien de l'ordre patriarcale dans une société où l'apparition de différents mouvements sociaux le délégitimait

(Sarvan, 1998, dans Demetriou, 2001). S'appuyant sur l'étude de Sarvan, Demetriou prend ainsi l'exemple de l'appropriation d'éléments issus de la culture homosexuelle par des hommes hétérosexuels, leur permettant de masquer les rapports de domination des hommes sur les femmes et permettant ainsi de maintenir le patriarcat en le rendant invisible, dans un contexte social marqué par l'expansion du féminisme. L'appropriation de ces éléments par la masculinité hégémonique ne doit pas laisser penser que le patriarcat a disparu, puisqu'il s'agit justement d'une stratégie lui permettant de maintenir son pouvoir. Cela correspond au concept de pragmatisme dialectique de Demetriou développé plus haut (Demetriou, 2001).

Parmi les menaces qui s'abattent sur la masculinité hégémonique, le végétarisme et le véganisme pourraient en faire partie puisqu'il s'agit de régimes alimentaires imprégnés de caractéristiques catégorisées comme féminines, en particulier la compassion pour les animaux. Selon Rothgerber (2013), le manque de compassion face au fait de consommer de la viande est associé à la masculinité hégémonique, puisque cette attitude renvoie aux normes de stoïcisme, de dureté, de non sensibilité et d'empathie ainsi que de la restriction émotionnelle associée à la masculinité hégémonique. Ces caractéristiques renvoient notamment aux actes de chasser, tuer, découper et manger des animaux (Rothgerber 2013, dans Randall, 2018). Ne pas consommer de viande est donc incompatible avec la masculinité hégémonique. Le véganisme est encore un cran au-dessus. Le véganisme des hommes constitue ainsi une menace pour la masculinité hégémonique, telle qu'elle est définie dans nos sociétés occidentales actuelles (Greenebaum & Dexter, 2017).

### **1.3.6. Réalignement du végétarisme et véganisme à la masculinité hégémonique par *l'heganism* et *The Game Changers***

Malgré cette non-conformité du véganisme à l'idéal de masculinité au sein des sociétés patriarcales occidentales, un courant en vogue dans les années 2010 chez les véganes qui s'intitule *l'heganism* a pourtant permis de réaligner le discours autour du véganisme de manière à le rendre cohérent avec la masculinité hégémonique.

Ce courant entre dans une dimension hybride de la masculinité qui incorpore à la masculinité hégémonique, des éléments issus des masculinités subordonnées ou marginalisées ainsi que des éléments associés aux féminités. Les sociologues Greenebaum et Dexter (2017) ainsi que Randall (2018) vont étudier ce phénomène. Ils vont ainsi analyser l'accaparement de pratiques alimentaires telles que le véganisme, ainsi que des caractéristiques telles que la compassion envers les animaux, qui sont des pratiques et caractéristiques initialement considérées comme féminines, afin de développer un type de masculinité hybride qui est *l'heganism* (Greenebaum & Dexter, 2017; Randall, 2018).

Randall (2018) présente l'*heganism* comme un courant contre-hégémonique popularisé dans les années 2010, bien qu'ayant perdu en popularité depuis 2015. L'*heganism* souhaitait redéfinir la masculinité comme une domination sur son propre bien-être et non plus sur les autres en se focalisant sur le fait de prendre soin de sa propre santé. Le pouvoir dans l'*heganism* était également redéfini comme le pouvoir, en étant végane, de protéger ceux qui sont le plus vulnérables, c'est-à-dire les animaux (Randall, 2018).

Selon Greenebaum et Dexter (2017), les *hegans* sont des hommes qui deviennent végétariens pour des raisons de santé en se conformant toujours aux idéaux de la masculinité hégémonique. Pour ce faire, les *hegans* prennent leur distance par rapport aux autres hommes végétariens et en particulier des femmes végétariennes puisque ces dernières appuient l'association entre végétarisme et féminité. Les *hegans* sont tellement « *ultra masculine* » qu'ils sont capables de rendre le choix de devenir végétarien comme masculin (Greenebaum & Dexter, 2017, p. 640). À travers une étude explorant les discours de 20 hommes végétariens, Greenebaum et Dexter (2017) vont repérer trois moyens par lesquels les végétariens qu'ils ont interrogés se sont appropriés trois aspects du végétarisme traditionnellement associés à la féminité, leur permettant de rester aligné aux standards de la masculinité traditionnelle en créant ainsi une vision hybride de la masculinité. Ces trois aspects sont : la compassion envers les animaux, le souci de l'alimentation pour la santé et leur engagement dans des organisations pour la protection des animaux. Les auteurs expliquent que ces végétariens renforcent les inégalités de genre en justifiant leur végétarisme par des caractéristiques masculines telles que la force, le contrôle et l'émancipation, en qualifiant la compassion comme un acte de courage et de rébellion dans une société qui qualifie les hommes de stoïques et insensibles et en mettant en avant le rôle des hommes dans la légitimation du mouvement végétarien. Les hommes végétariens qu'ils ont interrogés ont montré dans leur discours une masculinité hybride puisqu'ils remettent en question les attitudes et comportements associés à la masculinité hégémonique et ils remettent également en question les normes autour de l'identité de genre binaire. De plus, ils se montrent également en décalage par rapport aux hommes « masculins » et non végétariens et ils préfèrent se focaliser sur des traits humains plutôt que des traits de genre. Cependant, en s'imprégnant fièrement de traits catégorisés socialement comme « féminins » tels que la compassion, ces hommes renforcent leur identité masculine en considérant le fait d'être compatissant comme un signe de force, de confiance en soi et de virilité et ce, malgré les stéréotypes qui y sont associés. Par conséquent, ne pas se conformer aux attentes sociétales des hommes est utilisé par les participants comme un moyen de réaffirmer leur masculinité. De plus, les hommes qu'ils ont interrogés ont montré une certaine indifférence quant à la pression exercée sur eux par leurs pairs, concernant le fait d'atteindre un idéal de masculinité. En plus de la compassion, les hommes interrogés se sont également appropriés le fait de manger sainement, qui est traditionnellement associé aux femmes. Celles-ci sont amenées à davantage se soucier de leur rapport au corps à cause des stéréotypes autour des féminités. Cela constitue donc un aspect traditionnellement mis en contraste avec la masculinité hégémonique. Les participants végétariens interrogés ont également remis en question, à travers leur discours, la nécessité de consommer de la



viande pour être fort et musclé leur permettant ainsi de rendre l'identité végétane cohérente avec la masculinité hégémonique. Ces hommes végétanes valorisent ainsi toujours les caractéristiques associées à la masculinité hégémonique qui sont le fait d'être fort et athlétique en s'alignant à ces caractéristiques à travers leur alimentation. Cela leur permet de réfuter les stéréotypes autour des hommes végétanes. Les hommes interrogés ont également critiqué l'invisibilité des femmes dans les mouvements autour des droits des animaux. En effet, des recherches sur les mouvements sociaux autour des droits des animaux ont montré que les femmes sont à l'origine de ces mouvements et constituent 75% des activistes. Pourtant, elles ne sont pas prises au sérieux à cause de leurs émotions. Néanmoins, malgré cette critique des participants, ils confirment que selon eux, les hommes servent davantage que les femmes à légitimer et crédibiliser le végétanisme, en particulier auprès des hommes non-végétanes. Cela montre encore une fois une hybridité dans leur discours autour des masculinités. Cette étude de Greenebaum et Dexter met ainsi en lumière que les hommes végétanes qu'ils ont interrogés dévoilent à travers leur discours une masculinité hybride en changeant l'image du végétanisme qui est normalement profondément associée aux féminités, en le rendant davantage masculin. Par leur masculinité hybride, ces hommes défient et modifient la définition traditionnelle de la masculinité sans pour autant la remettre totalement en question (Greenebaum & Dexter, 2017). Ces conclusions coïncident avec la théorie de Bridges et Pascoe (2014), mentionnée par Greenebaum et Dexter (2017) qui révèle que la masculinité hybride échoue à mettre en place des changements structurels dans les identités de genre ainsi que de remettre en cause la hiérarchie de genre (Bridges et Pascoe, 2014 dans Greenebaum & Dexter, 2017). C'est également la conclusion que donne Thomas E. Randall (2018) puisque selon lui, cette tentative de redéfinition de la masculinité pour les végétanes dans le but de déconstruire les stéréotypes qui pesaient sur eux a échoué puisqu'elle a, au contraire, permis de renforcer davantage les stéréotypes de genre. Randall explique ainsi qu'être végétane tout en étant considéré comme faisant partie de la masculinité dominante ne pouvait fonctionner que pour les hommes qui correspondaient initialement à cette masculinité hégémonique par d'autres aspects tels que la classe sociale ou par exemple l'orientation sexuelle, avant de faire le choix d'être végétane (Randall, 2018).

Brookes et Chalupnik (2022) ont également dévoilé au travers d'une étude qui consistait à analyser des posts écrits par des végétanes sur la plateforme Reddit, que certains végétanes justifiaient leur choix alimentaire en utilisant la science, de manière à le présenter comme un choix logique et rationnel à la différence de manger de la viande qui est vu comme illogique et irrationnel (Brookes et Chalupnik, 2022). Utiliser la science pour justifier ses choix alimentaires contre-hégémoniques laisse également penser à une volonté chez ces végétanes de rendre le végétanisme logique à l'idée d'atteindre un idéal de masculinité.

Le réalignement du végétanisme aux idéaux de la masculinité hégémonique par l'argument d'une amélioration de la force physique et des performances sportives par le végétanisme est également

reproduit par le documentaire *The Game Changers* (Psihoyos, 2018). En effet, Mesler et al. (2022), expliquent que le documentaire *The Game Changers* a utilisé la stratégie mise en évidence par une des études de Mesler et al., qui est celle se servant de l'influence de l'endogroupe dans le but d'encourager les hommes à diminuer leur consommation de viande rouge (Mesler et al., 2022). *The Game Changers* est un film documentaire américain réalisé par Louie Psihoyos et produit entre autres par les sportifs Jackie Chan et Arnold Schwarzeneger et sorti sur Netflix en septembre 2018. Le documentaire présente, par toute une série d'expériences, les bienfaits de l'alimentation végétale sur les muscles, en présentant par exemple des études archéologiques faites sur des gladiateurs de l'empire romain qui ont démontré que ceux-ci avaient une alimentation plutôt végétarienne et possédaient pourtant des muscles de très bonne qualité (Psihoyos, 2018, 0:5:40). De manière générale, le documentaire fait la promotion de l'alimentation végétale en montrant ses bienfaits sur les performances sportives, sur la récupération des blessures ainsi que, de manière plus générale, sur la santé. Pour y parvenir, le documentaire met en lumière toute une série de sportifs et sportives de haut niveau ayant opté pour une alimentation végétarienne ou végane, tout en ayant également par la suite accompli des exploits sportifs passant de la course à pied et à vélo à des sports de combat ou à l'haltérophilie. Le documentaire va plus loin en mettant en lumière l'impact de la consommation de viande sur les questions environnementales. De mon point de vue, le documentaire montre à travers toute une série d'aspects, que manger végane vous rendra plus viril en remettant en cause toute une série d'idées reçues sur la consommation de viande. Ces idées reçues concernent à la fois les aspects nutritionnels et sportifs, mais également les stéréotypes fortement ancrés dans nos sociétés et popularisés par l'industrie de la viande, à travers le marketing tels que l'importance de manger de la viande pour la virilité. Un exemple flagrant de cela se trouve, selon moi, dans l'expérience présentée vers la fin du documentaire, mettant en avant le fait que manger végane permettrait d'augmenter le nombre, ainsi que la durée des érections nocturnes chez les hommes (Psihoyos, 2018, 0:51:45). Mettre en avant cette expérience dans ce documentaire permet, selon moi, d'aligner l'alimentation végétale à un élément fondamental de la virilité qui est la performance sexuelle. En effet, Carol J. Adams (2015) argumente justement à ce propos que les inquiétudes des hommes à éliminer la viande de leur alimentation peuvent être liées à des inquiétudes concernant leur vie sexuelle (Adams, 2015). Pour revenir aux explications de Mesler et al. (2022), en montrant que des hommes athlétiques et sportifs symbolisant la masculinité traditionnelle échangent de plus en plus la viande contre une alimentation végane, le documentaire *The Game Changers* permet ainsi d'encourager des hommes omnivores à adopter une alimentation végane par influence de l'endogroupe (Mesler et al., 2022).

De plus, *The Game Changers* a également utilisé une des trois stratégies développées par le docteur en psychologie Daniel L. Rosenfeld (2023) dans le but d'encourager les hommes qui pourraient potentiellement avoir peur de sauter le pas vers une alimentation végane ou végétarienne pour cause d'inquiétudes liées aux masculinités, de réduire leur consommation de viande. Cette stratégie constitue

à catégoriser les régimes alimentaires végétariens et véganes comme étant virils ou correspondant à la masculinité hégémonique, en mettant en scène des figures publiques considérées comme hautement masculines et ayant adopté des régimes alimentaires *plant-based* (Rosenfeld, 2023).

### **1.3.7. Exemples de tentatives de développement de masculinités alternatives à la masculinité hégémonique**

Malgré l'échec des *hegans* à prendre distance de la masculinité hégémonique afin de montrer leur identification à une nouvelle masculinité incarnant des valeurs plus progressistes au niveau des normes de genre binaire, il existe pourtant de réelles alternatives ayant permis de percevoir la masculinité comme un concept fluide, là où *l'heganism* n'a fait que renforcer cet idéal d'atteindre une masculinité unique qui est la masculinité hégémonique. Selon Randall (2018), cela donne de l'espoir concernant l'hypothèse que les stéréotypes sur les hommes véganes pourraient perdre de leur intensité même si cela n'arrivera pas du jour au lendemain (Randall, 2018).

Un premier exemple de masculinités alternatives s'opposant aux injonctions de la masculinité hégémonique et montrant ainsi que tous les hommes ne semblent pas vouloir s'identifier à cette masculinité pourtant si valorisée, peut être trouvé dans le *Soshokukei Danshi*. Il s'agit d'un terme développé par la journaliste Maki Fukasawa pour décrire les hommes qui ne ressemblent pas aux deux groupes d'hommes dominants au Japon au siècle dernier, c'est-à-dire les soldats et leurs descendants. Selon Gambert et Linné (2018), 60 à 75% des japonais entre 20 et 30 ans s'identifient à cette appellation dans laquelle ils revendiquent le fait d'être un homme herbivore comme une identité dont ils sont fiers (Gambert & Linné, 2018).

Un phénomène contre-hégémonique similaire est apparu sur les réseaux sociaux avec l'appropriation par des véganes de l'hashtag *#SoyBoy*. Cet hashtag, déjà mentionné antérieurement, qui servait initialement d'insulte par les membres de l'alt-right envers des hommes qu'ils considéraient comme émasculés, a, par la suite, été réapproprié par des véganes pour se revendiquer fièrement véganes et féministes. Certains l'utilisent pour réfuter les stéréotypes qu'être végane va à l'encontre du fait d'être fort, musclé comme par exemple des athlètes et des bodybuilders véganes. D'autres l'utilisent pour rejeter cette vision et ces normes de la masculinité hégémonique. Enfin, d'autres encore utilisent cet hashtag pour saboter la rhétorique de la droite radicale en mettant en évidence les contradictions des pseudosciences qu'ils utilisent comme le fait que le lait animal est présenté comme la meilleure chose à consommer pour devenir un bon homme blanc, alors qu'il s'agit également d'une substance pouvant être qualifiée de féminine étant donné qu'elle provient de la femelle (Gambert & Linné, 2018).

Gambert et Linné (2018) mentionnent la féministe et théoricienne critique de la race Harper (2010) qui rappelle le pouvoir des réseaux sociaux qui constituent désormais des plateformes permettant de repenser et de réviser des normes et des stéréotypes élaborés il y a des siècles, relatives aux questions raciales, de genre mais également en ce qui concerne la relation humains/animaux, à la recherche d'un monde plus inclusif et ouvert. Selon Harper, à la différence des modèles traditionnels de sensibilisation au véganisme, les réseaux sociaux auraient le potentiel de mettre en place un mouvement végane qui centraliserait les dynamiques de race, de culture et de genre (Harper, 2010, dans Gambert & Linné, 2018).

Randall (2018) suggère également des développements de formes non hégémoniques de masculinités remarquées dans certaines sphères sociales, notamment en ce qui concerne le lieu de travail ou la sphère domestique, qui ont conduit à plus de glissement entre féminités et masculinités. Une étude de Meah (2014) présentée par Randall sur la distribution domestique liée à l'alimentation a montré que pour certains hommes, la sphère domestique représente une opportunité de fuir les pressions quotidiennes liées aux injonctions d'atteindre l'idéal de masculinité hégémonique (Meah, 2014, dans Randall, 2018). Changer les dynamiques de genre dans la sphère domestique pourrait ainsi devenir un moyen pour les hommes de reprendre le contrôle sur le développement de leur propre identité masculine en se libérant des pressions sociales qui laissent penser qu'il n'existerait qu'une seule masculinité homogène. Montrer par la littérature que la masculinité est flexible et non homogène en mettant en évidence ces espaces dans lesquels des formes de masculinités non hégémoniques se développent, que ce soit à travers la sphère domestique, le monde du travail, des rassemblements ou encore des réunions entre amis, pourrait permettre à de plus en plus d'hommes de bénéficier des ressources et de l'assurance leur permettant de percevoir la masculinité hégémonique de manière négative. De la même manière, remettre en question les dynamiques de genre au sein de la sphère domestique pourrait permettre aux femmes de s'émanciper de leur association au rôle de femme de ménage. Cette reconfiguration des rôles de genre au sein des activités domestiques pourrait également avoir une influence sur les décisions liées au régime alimentaire. En effet, l'augmentation des hommes dans la création de formes de masculinités non-hégémoniques est également corrélée avec une diminution de la consommation de viande chez les hommes puisque en s'éloignant de la masculinité hégémonique, ces derniers ont plus de liberté concernant leurs choix alimentaires (Randall, 2018).

Ainsi, malgré le caractère dominant qu'incarne la masculinité hégémonique, il ne faut pas oublier qu'il ne s'agit pas d'une réalité homogène au sein des hommes. Les hommes développent leur propre identité masculine en tenant compte des contextes sociaux. Par conséquent, des formes de masculinités défiant l'hégémonie masculine ainsi que les dynamiques de genre socialement et culturellement ancrées, existent déjà dans diverses sphères sociales.

## **1.4. Masculinités et sport**

### **1.4.1. Comment le sport est devenu une arène privilégiée de reproduction de la masculinité hégémonique ?**

Les liens entre sport et masculinités ont peu été étudiés dans la littérature francophone mais l'ont davantage été dans la littérature anglo-saxonne (Terret, 2004). Comme expliqué par Connell et Messerschmidt (2015), le concept de masculinité hégémonique a été utilisé pour comprendre la manière dont les médias représentent les hommes, notamment lorsqu'il s'agissait de mettre en lien le sport et les symboles de la guerre (Connell & Messerschmidt, 2015). De plus, la sociologie du sport s'est emparée du concept de masculinité hégémonique, notamment dans le but de comprendre la prépondérance de l'homophobie et de la violence dans le monde du sport ainsi que le succès autour des sports de combat qui incarnent de manière symbolique la masculinité hégémonique (Messner et Sabo, 1990). Les recherches mettant en lien sport et genre ont commencé à apparaître dans les années 80 avec les études féministes mettant en évidence la manière dont « le sport construit et renforce les relations de pouvoir selon le genre » (Mckay et Laberge, 2006, p. 3). Comme l'expliquent le sociologue Jim McKay et l'anthropologue Suzanne Laberge (2006), le lien entre sport et masculinité remonte au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle avec l'apparition du sport moderne dans les écoles prestigieuses d'Angleterre où des compétitions de football ont été mises en place dans le but de canaliser les étudiants agités. À la suite de cela, des clubs de sports furent fondés au sein des universités avec comme but d'utiliser le sport comme moyen de civiliser les hommes. Le sport, comme activité destinée aux hommes riches, blancs, hétérosexuels, s'est ainsi propagé dans le monde entier en subissant cependant certaines influences de diverses perspectives politiques et d'idéologies le rendant, au XX<sup>ème</sup> siècle, davantage accessible, en surface en tout cas, à d'autres catégories sociales telles que les femmes, les classes populaires ainsi que des gens issus de diverses ethnies. L'arrivée des femmes dans le sport a présenté une certaine menace pour la masculinité hégémonique en montrant que les performances sportives ne sont pas naturellement ni biologiquement réservées uniquement aux hommes. Cela fait du sport un domaine privilégié « pour la délimitation et l'élaboration des idéologies de la suprématie masculine » (McKay & Laberge, 2006, p. 2). En plus de la présence de plus en plus importante des femmes dans le sport, la masculinité hégémonique s'est vue également menacée par la présence exponentielle de sportifs non blancs ou homosexuels réalisant de bonnes performances sportives. Ainsi, les médias ont tendance à mentionner d'éventuels avantages biologiques que possèderaient les sportifs noirs afin de justifier leurs bonnes performances sportives (McKay & Laberge, 2006). Des recherches menées en histoire et sociologie historique permettent, dans les années 70, de considérer le sport comme une des institutions jouant un rôle dans le développement des masculinités de la même manière que d'autres institutions comme la famille ou l'école par exemple (Terret, 2004). Nick Trujillo (1991) explique qu'au cours de l'histoire, les groupes dominants ont convaincu les américains que le sport forgeait un caractère masculin, un corps

athlétique, de même qu'il permettait d'établir l'ordre, ainsi que de promouvoir la justice. Le sport constituerait même, selon les groupes dominants, une arène permettant de préparer les jeunes hommes à la guerre (Trujillo, 1991). Le professeur d'histoire des sports Thierry Terret (2004) cite des études portant sur le sport, qui présentaient le sport comme un terrain qui permettait d'exclure les femmes, tout en valorisant la domination des hommes considérée comme naturelle (Dunning & Sheard, 1979; Sabo & Runfola, 1980, dans Terret, 2004). La marginalisation des femmes se produit notamment en les ramenant à des positions de spectatrices, de *cheerleaders* ou encore à des images publicitaires (Trujillo, 1991). De plus, les travaux de Messner (1992) vont démontrer que la mise en application de la masculinité hégémonique dans les milieux sportifs à haut niveau caractérisés par une forte hiérarchie, vont entraîner de lourdes conséquences à la fois physiques et psychiques chez les sportifs en questions (Messner, 1992, dans Connell & Messerschmidt, 2015).

#### **1.4.2. Le rôle des médias dans la construction des masculinités chez les hommes sportifs ainsi que du rapport au corps**

Les médias sportifs constituent des arènes importantes de production, de diffusion et de propagation de types de masculinités valorisées et dévalorisées en mettant en valeur ainsi la violence dans le sport ou encore des comportements dangereux, en glorifiant le fait de prendre des risques et en normalisant les blessures et accidents. Cela est aussi caractérisé par la dévalorisation des femmes, les traitant comme des objets sexuels (Mckay & Laberge, 2006). Un exemple de glorification de violence est cité par Trujillo (1991) lorsqu'il a analysé le traitement médiatique du joueur de baseball Nolan Ryan qui était représenté par les médias américains dans les années 60-70 comme incarnant la masculinité américaine. Ainsi, lors d'un incident dans lequel le lancer de Ryan cassa la clavicule d'un autre joueur, Ryan fut glorifié par le média, *The Saturday Evening Post*, dans lequel Ryan, pour sa force et sa capacité à blesser les autres joueurs, était représenté comme un mythe et une légende du baseball (Trujillo, 1991).

Les masculinités subissent également les conséquences de la marchandisation et de la mondialisation. Le sport ayant pris une place importante dans la société de consommation, les corps sont marchandisés et les hommes doivent conformer leur physique et leurs émotions aux demandes des entreprises qui les commandent ainsi qu'aux commentateurs (Mckay & Laberge, 2006).

En analysant le traitement médiatique du sport et des sportifs, Nick Trujillo a établi, il y a une vingtaine d'années, « un cadre de définition de la masculinité hégémonique dans les sociétés occidentales du XX<sup>ème</sup> Siècle en cinq points » (Trujillo, 2000, cité par Terret, 2004, p. 213) qui peuvent être applicables à la fois au sport, mais également dans d'autres contextes. Premièrement, Trujillo (1991) argumente que la masculinité devient hégémonique lorsque le pouvoir est défini par le contrôle ainsi que la force physique. Le but ici est de rendre naturel la supériorité des hommes en l'associant à la force physique

(rapidité, contrôle, force) et en associant ainsi pouvoir et corps masculin (Trujillo, 1991). Cette représentation peut également se percevoir dans la valorisation des blessures (Terret, 2004). Le deuxième point concerne la réussite professionnelle. Selon Trujillo, dans la société américaine, le sport accorde trop d'importance à la réussite en tant qu'accomplissement professionnel, défini en termes de victoires d'équipes et de records individuels. Le troisième point concerne la domination des hommes dans la sphère familiale et de manière générale la société patriarcale (Trujillo, 1991). Ensuite, « *le désir d'ouverture* » (Trujillo, 2000, dans Terret, 2004, p. 214), avec la valorisation du dépassement de soi et de la recherche de performance, davantage associé aux hommes et enfin l'hétérosexualité (Trujillo, 1991). Cette mise à l'honneur de l'hétérosexualité (incarnant la masculinité hégémonique) dans le monde du sport peut être exemplifiée par la différence de traitements par les médias de différents cas de sportifs de haut niveau ayant contracté le VIH. Les chercheurs en sciences sociales, Shari Lee Dworkin et Faye Linda Wachs (1998), ont ainsi révélé que des sportifs tels que le basketteur Magic Johnson ou le boxeur Tommy Morrison, étant connus pour être des hétérosexuels aux multiples conquêtes, ont été présentés par les médias comme des victimes. À l'inverse, le plongeur Greg Louganis, connu pour son homosexualité, a reçu un traitement différent de la part des médias, considérant sa contraction du VIH comme une conséquence de son homosexualité (Dworkin & Wachs, 1998). Une étude réalisée en 1992 par Mickael Messner, dans laquelle il interroge 26 hommes adultes en leur posant des questions sur le sport en lien avec leur enfance, a révélé la manière dont le sport forge ces hommes à devenir homophobes. Les résultats de son étude ont montré :

[...] comment le corps devient une arme dans la pratique sportive, comment les blessures et le dopage sont construits comme un coût « normal » pour approcher la masculinité idéale et comment, finalement, l'amitié, l'intimité et la sexualité sont au cœur du processus de construction de la masculinité dans le sport. (Messner, 1992, cité par Terret, 2004, p. 220).

Dans l'analyse des liens entre traitement médiatique du sport et construction des masculinités, entre également en compte la dimension du rapport au corps et du rôle des médias dans le développement du rapport au corps chez les hommes. Peu de travaux se sont penchés sur le lien entre masculinité hégémonique et rapport au corps. Cette relation n'a pas été théorisée alors que selon Connell et Messerschmidt (2015), il s'agit d'un champ de recherche qui mériterait d'être davantage exploré. Exceller dans les activités sportives est pourtant largement associé à la masculinité hégémonique ainsi qu'à l'hétérosexualité. Le lien entre rapport au corps et développement de l'identité masculine peut notamment se percevoir dans le fait que certaines pratiques corporelles telles que d'adopter une certaine alimentation en consommant de la viande ou avoir une conduite dangereuse par exemple, sont des comportements associés à la masculinité hégémonique. L'importance de ces pratiques et du rapport au corps dans le développement de l'identité masculine des hommes permet d'expliquer en quoi l'adoption d'un mode de vie sain va à l'encontre de la masculinité hégémonique (Connell & Messerschmidt, 2015).

L'article de McKay et Laberge (2006) traite justement du rapport au corps dans le domaine du sport en lien avec la masculinité hégémonique en expliquant que les organisations sportives ont mis l'accent sur l'importance pour les sportifs de développer des corps correspondant à un « modèle de « puissance et performance » » (p. 4) développé par Coakley (2004). Ce modèle fait référence au fait de voir son corps comme une machine permettant aux athlètes d'être le plus performant possible. Développer un tel corps permet aux hommes d'incarner leur masculinité puisque considérer leur corps comme une machine leur demande de ne pas se préoccuper des conséquences négatives d'éventuels surentraînements, de la consommation de certaines substances dans le but d'améliorer les performances ou encore des éventuelles blessures et douleurs physiques et mentales que cela entraîne. De plus, cela leur demande certains sacrifices tels qu'un régime alimentaire restrictif ou encore de limiter les sorties sociales (Coakley, 2004, cité par McKay & Laberge, 2006).

Il est tout de même important de souligner que la majorité des recherches qui ont été faites sur ce sujet se penchent surtout sur les conséquences négatives de la masculinité hégémonique dans le sport dont, par exemple, ce que cela entraîne au niveau des blessures ou encore la manière dont les femmes et les homosexuels sont traités. Cependant, peu de recherches se penchent sur des rapports de genre plus complexes et diversifiés, tels que, par exemple, la solidarité masculine dans le sport (Terret, 2004).



## CHAPITRE 2 HYPOTHÈSES

À partir des différents travaux et études développés dans le cadre théorique ci-dessus, j'ai élaboré trois hypothèses principales en ce qui concerne le rapport que les hommes sportifs, végétariens et véganes entretiennent avec l'idéal de la masculinité hégémonique.

Hypothèse 1 : Les personnes interrogées à travers cette recherche mixent, compte tenu de leur profil, des éléments contre-hégémoniques tels que leur régime alimentaire végétarien ou végane avec des éléments à l'inverse valorisés par l'hégémonie masculine qui concernent les sports pratiqués ainsi que les performances sportives. Étant donné ce mix d'éléments hégémoniques et contre-hégémoniques, je pars de l'hypothèse que les participants masculins de cette enquête incarneront dans leur discours une masculinité hybride dans laquelle ils s'approprient un régime alimentaire contre-hégémonique, dans le but de renforcer un élément majeur de la masculinité hégémonique qui est la bonne performance sportive.

Hypothèse 2 : Étant donné que la viande est traditionnellement associée aux hommes et l'alimentation végétale aux femmes, et en repartant des études de Ruby et Heine (2011) et de Thomas (2016), je fais l'hypothèse que les hommes seront davantage jugés par les omnivores, en ce qui concerne leur alimentation, que les femmes.

Hypothèse 3 : Étant donné que le sport est une arène traditionnelle de reproduction de la masculinité hégémonique, je pars de l'hypothèse que les hommes végétariens et véganes seront jugés de façon négative dans le milieu du sport puisqu'en étant végétarien ou végane, ils enfreignent une règle de la masculinité hégémonique et par conséquent, ils utiliseront le sport comme justification de leurs choix alimentaires.

## **CHAPITRE 3**

### **MÉTHODOLOGIE**

#### **3.1. Approche méthodologique**

Afin de produire les données nécessaires à cette recherche, j'ai choisi de procéder selon la méthode qualitative à base d'entretiens semi-directifs individuels. La méthode qualitative sur base d'entretiens permet d'explorer la problématique de la recherche en profondeur en s'immergeant dans le terrain de recherche par le biais d'entretiens réalisés avec un nombre limité de participants, facilitant l'établissement de liens productifs avec les répondants (Crouch & McKenzie, 2006). Le but de cette recherche n'est pas de déterminer combien d'hommes sont végétariens ou véganes mais plutôt de s'intéresser à leur vécu et leur parcours, ainsi qu'aux raisons qui les ont poussés à enfreindre un des idéaux de la masculinité hégémonique, dans une société dans laquelle performer une masculinité dominante et valorisée se trouve au cœur de la logique patriarcale. Un focus est également mis sur la manière dont les hommes interviewés vivent cette infraction, afin de comprendre la relation qu'ils entretiennent avec ces idéaux de masculinité hégémonique.

La méthode de production des données est donc celles d'entretiens réalisés avec des personnes végétariennes ou véganes pratiquant du sport de manière intense. Ce que je qualifie de sport intense fait référence à l'activité d'une ou de plusieurs pratiques sportives par des personnes s'entraînant à fréquence de plusieurs fois par semaine pendant plusieurs heures, en étant éventuellement inscrit dans un club ou participant à des compétitions, du moment que ces dernières entrent dans le cadre du sport amateur.

Afin d'éviter au mieux la violence symbolique, telle que désignée par Bourdieu (1993), qui peut s'installer lors des entretiens, j'ai fait attention à réduire au maximum les dissymétries ayant pu s'installer dans la relation entre enquêteur et enquêté (Bourdieu, 1993). J'ai également pris le soin d'adopter une posture d'écoute attentive et rigoureuse face aux personnes interrogées en faisant attention au ton employé, ainsi qu'au contenu des questions abordées pour manifester à la personne interrogée ma capacité, tel que le nomme Bourdieu, de me « mettre à sa place en pensée » (Bourdieu, 1993, p. 910).

#### **3.2. Collecte de données et échantillonnage**

Compte tenu de ma problématique tournant autour du sujet des masculinités, j'ai d'abord souhaité interroger uniquement des hommes. Afin de trouver ces participants, j'ai procédé par du bouche à oreille. En effet, selon Bourdieu, « la proximité sociale et la familiarité assurent en effet deux des conditions

principales d'une communication « non violente » » (Bourdieu, 1993, p. 907). La plupart des personnes que j'ai interrogées m'ont ainsi été principalement introduites par des connaissances. Ma première constatation fut qu'il était au final assez facile de trouver, du moins dans certaines activités sportives telles que le vélo et la course à pied principalement, des hommes végétariens pratiquant du sport de manière régulière. Au niveau du véganisme, il a été un peu plus compliqué de trouver des potentiels volontaires, d'où mon choix de regrouper végétariens et véganes. Après avoir été mise en contact avec les participants, je leur ai téléphoné afin de leur proposer de participer à ma recherche en leur expliquant brièvement ma problématique. Dans ma description par téléphone, je suis restée assez vague sur les questions concernant le rapport aux masculinités étant donné le caractère plus délicat de ce thème à aborder. Je leur ai ainsi expliqué que, ce qui m'intéressait surtout, était la dimension sociale qu'être un homme sportif végétarien ou végane implique en termes de sorties sociales, réactions des proches ainsi qu'au niveau des stéréotypes qu'ils peuvent entendre et ressentir. Je leur ai également demandé leur accord en ce qui concerne l'enregistrement des entretiens en leur précisant l'anonymat de ceux-ci.

Après avoir réalisé cinq premiers entretiens et en discutant avec ma promotrice et un de mes lecteurs, j'ai décidé, malgré ma volonté initiale de travailler uniquement avec et sur des hommes végétariens/véganes sportifs, d'intégrer des femmes dans ma recherche. En effet, nous avons considéré que cela pourrait être intéressant d'également interroger des femmes, afin de pouvoir comparer les différences de discours qui pourraient apparaître en fonction du genre. Le but de cette comparaison entre hommes et femmes permet ainsi de pouvoir déterminer si des différences marquantes en termes de justifications apportées quant au choix d'arrêter de consommer de la viande ou des produits d'origine animale, mais également en termes de répercussions sociales et de perceptions des omnivores à leur égard, peuvent être mises en évidence en fonction du genre. Malgré les statistiques montrant la prépondérance des femmes par rapport aux hommes parmi les végétariens et véganes dans la population globale, trouver ces femmes n'a pas forcément été plus simple que de trouver des hommes. J'ai procédé de la même façon, par du bouche à oreille. Mon but en réalisant les entretiens avec les femmes était, tout comme pour les hommes, de connaître leur vécu, leur expérience à elles, leurs motivations en lien ou non avec le sport, ainsi que les répercussions d'un point de vue sociétal.

À la fin de mon enquête, j'avais ainsi discuté avec dix sportifs (trois femmes et sept hommes). Parmi ces dix répondants, huit d'entre eux étaient végétariens et deux d'entre eux véganes (un homme et une femme). J'ai longuement hésité sur le choix d'employer les termes « végane » ou « végétalien » » à travers mon mémoire. En effet, Sasha Mathieu et Géraldine Dorard (2016) définissent le véganisme comme « un style de vie dénué de toute utilisation de produits animaux, tant sur le plan alimentaire que dans la vie quotidienne, excluant par exemple l'usage de cosmétiques, ou le port de vêtements ou de chaussures issus de matériaux animaux » (Mathieu & Dorard, 2016, p. 727). Le véganisme fait ainsi davantage référence à un mode de vie excluant tout produit d'origine animale dans une pluralité

d'aspects alors que le végétalisme ne fait référence qu'à l'aspect alimentaire. Étant donné que, pour cette recherche, l'aspect du véganisme qui me préoccupe essentiellement est l'alimentation, je me suis demandée s'il fallait que j'emploie les termes végétalien et végétalisme plutôt que végane et véganisme, bien que les premiers soient moins employés dans le langage courant. Finalement, étant donné que les deux personnes véganes ayant participé à ma recherche se qualifient elles-mêmes de véganes et non de végétaliennes, j'ai finalement choisi d'employer les termes végane et véganisme pour les désigner, bien que nos discussions tournaient essentiellement autour de l'aspect nourriture de cette pratique ; et ne sachant pas si leur véganisme se manifeste chez eux comme un mode de vie global plutôt que du point de vue uniquement alimentaire. Ce choix a également été fait dans un souci de cohérence avec la littérature sur laquelle repose cette recherche, étant donné que la plupart des ouvrages et articles lus emploient eux aussi ces termes plutôt que végétalien et végétalisme.

Pour la réalisation des entretiens, je me suis principalement déplacée au domicile ou au lieu de travail des personnes interrogées, sauf pour l'une d'entre elles avec qui j'ai réalisé l'entretien par appel vidéo. Il s'agit d'un entretien que j'ai réalisé avec un allemand de 56 ans. Cet entretien a par ailleurs été réalisé en anglais.

Lors de la réalisation des entretiens, je me suis aidée d'une grille d'entretien<sup>4</sup> reprenant les différentes thématiques que je souhaitais aborder avec une série de questions générales. Le but de cette grille était d'avoir une structure générale afin de mener au mieux ces entretiens. Cependant, il s'agissait principalement d'une aide, et les conversations ont généralement dépassé cette grille. Pour les femmes que j'ai interrogées, ma grille d'entretien avait été adaptée pour elles en supprimant principalement la discussion autour du rapport aux masculinités. J'ai donc travaillé avec deux grilles d'entretien légèrement différentes en fonction du genre. Pour l'ensemble des entretiens, les thématiques abordées ont tourné autour de quatre thèmes principaux. Le premier était le sport pratiqué. J'ai ainsi interrogé les participants sur leur parcours sportif ainsi que sur leur rapport au sport. Le deuxième thème concernait le régime alimentaire adopté. Pour cette thématique, j'ai interrogé les participants sur leurs motivations ainsi que sur le lien éventuel de l'alimentation choisie avec le sport, mais également sur les différentes influences qui ont pu les pousser vers ce régime alimentaire. Nous avons ensuite discuté de l'aspect social, c'est-à-dire ce que cela implique en termes de sorties sociales, mais également en termes de réactions des proches, ainsi que la manière dont le végétarisme/véganisme est perçu dans le domaine du sport. Enfin, je les ai interrogés sur d'éventuelles différences de traitement en fonction du genre qu'ils auraient pu remarquer ; s'ils avaient l'impression que leur genre intervenait dans les répercussions sociales de leur régime alimentaire, que ce soit dans la vie sociale en générale ou dans le cadre sportif.

---

<sup>4</sup> Voir annexes.

Enfin, pour les hommes, j'ai également discuté du rapport qu'ils entretiennent avec la virilité et l'idéal de masculinité.

### **3.3. Présentation des participants**

Le but de cette section est d'établir une petite présentation détaillée de chaque participant. Les noms figurant ci-dessous sont des noms d'emprunts afin de préserver l'anonymat des participants.

Mathieu a 27 ans et est doctorant à l'Université de Liège. Il est végane depuis 4 ans et pratique du vélo à fréquence de 12 à 15h par semaine.

Paul a 54 ans. Il est comptable, mais également coach sportif en course à pied. En plus de cela, il travaille également un jour par semaine dans un magasin de sport. Il pratique la course à pied depuis plus de 25 ans sept jours par semaine et effectue du biquotidien. Avant cela, il a fait du foot jusqu'à ses 26/27 ans, mais a dû arrêter à cause d'une blessure. Il est végétarien depuis qu'il a commencé la course à pied.

Bastien a 24 ans et est étudiant en gestion de l'environnement. Il pratique du vélo en compétition dans les pays limitrophes et s'entraîne cinq à six fois par semaine toute l'année avec une pause de trois semaines par an. Il fait 20 à 22 mille kilomètres en vélo par an. Avant de commencer le vélo, il a fait cinq ans de gymnastique qu'il a dû arrêter vers l'âge de 12/13 ans afin de pouvoir se consacrer pleinement au vélo. Bastien est végétarien depuis quatre ans.

Tom a 56 ans et est menuisier indépendant. Il a commencé le sport à l'âge de 16 ans en faisant de la course à pied, mais c'est seulement à l'âge de 39 ans qu'il a commencé à prendre le sport davantage au sérieux en réalisant des compétitions régionales de triathlon. Il est végétarien depuis sa naissance puisque sa mère, aussi végétarienne, l'a élevé de cette façon.

Mathilde a 39 ans et est vétérinaire. Elle travaille plus spécifiquement dans le domaine de la médecine équine. Elle pratique la course à pied depuis 2012 de manière constante et régulière et de manière intensive depuis 2017. Elle est à un quota de 120 kilomètres par semaine avec une fréquence d'en moyenne deux sorties par jour. Sa pratique reste amatrice, mais elle réalise tout de même des compétitions sur route de longue distance (minimum 10 kilomètres jusqu'au marathon) et de temps en temps des compétitions sur piste avec son club. Plus jeune, elle a pratiqué de l'équitation, du football féminin et du volleyball. Elle a été végétarienne entre ses 14 et ses 18/19 ans avant de réintégrer la viande dans son alimentation pour finalement redevenir végétarienne quand elle a commencé la course à pied.

Juliette a 27 ans et est consultante d'énergie. Elle pratique la course à pied depuis 2020 à fréquence de trois à quatre fois par semaine pour environ quatre à cinq heures de course. En plus de la course à pied, elle pratique également du yoga et du pilates. Avant cela, elle a fait du football pendant 10 ans et du tennis durant son enfance. En football, elle a atteint la deuxième ligue. Elle est végane depuis deux ans et végétarienne depuis 5 ans.

Félix a 31 ans et est médecin généraliste. Il a commencé le sport vers ses 10/12 ans en faisant du basketball pendant 10 ans. Après ses études, il s'est mis à pratiquer la course à pied via le triathlon. Il court actuellement trois à quatre fois par semaine et réalise quelques courses longue distance chaque année. Félix pratique également le trail qui consiste en de la course à pied longue distance sur sentiers. Il est végétarien depuis 10 ans.

Adrien a 33 ans et travaille comme accueillant en maison médicale. Il est végétarien depuis ses 14/15 ans. À l'adolescence, il a pratiqué des sports d'arts martiaux tels que du Taekwondo et du Viet Vo Dao. Depuis 10 ans, il se rend cinq fois par semaine à la salle de sport pour pratiquer de la musculation et du cardio dans un but de maintien physique et pour décompresser mentalement après le boulot. Il pratique également de la course à pied mais il est à l'arrêt pour l'instant pour cause de blessure au genou.

Chantal et Michel sont un couple marié depuis 29 ans ayant respectivement 58 et 63 ans. Chantal est mère au foyer et Michel est patron d'une entreprise de matériaux de construction. Vers leur 20 ans, ils ont pratiqué du parachutisme. Cette pratique a duré environ 12 ans pour Chantal et 20 ans pour Michel. À côté de cela, ils pratiquent tous les deux du vélo à fréquence de deux à trois sorties par semaine. Ils réalisent également, plusieurs fois par an, des voyages à vélo de durées variant de quelques jours à quelques semaines. Chantal et Michel sont tous les deux végétariens depuis 8 ans.

### **3.4. Analyse des données**

Afin de faciliter l'analyse des données, j'ai fait le choix d'enregistrer chaque entretien que j'ai ensuite manuellement retranscrit en étant particulièrement attentive aux deux types de contraintes qu'impliquent la retranscription qui sont les exigences de fidélité ainsi que les impératifs de lisibilité, c'est-à-dire à tous les éléments de langage verbal et non verbal qui se perdent lors du passage de l'oral à l'écrit (Bourdieu, 1993). En effet, comme l'explique Bourdieu, les entretiens retranscrits :

[...] permettent de livrer un équivalent plus accessible d'analyses conceptuelles complexes et abstraites : ils rendent sensibles, y compris à travers les traits en apparence les plus singuliers de l'énonciation (intonation, prononciation, etc.), les structures objectives que le travail scientifique s'efforce de dégager. (Bourdieu, 1993, p.922).

Pour l'analyse de ces entretiens, j'ai effectué une analyse thématique par laquelle j'ai repéré les thèmes et les idées communes aux entretiens, permettant de vérifier mes hypothèses de départ.

En analysant la manière dont le sujet des masculinités s'immisçait dans le discours des hommes interrogés, deux thèmes principaux récurrents permettaient de le faire intervenir. Tout d'abord, il s'agissait des justifications apportées par les répondants dans la manière dont ils justifiaient leurs choix alimentaires en lien avec leur pratique sportive. Malgré une certaine hétérogénéité dans le discours des répondants, montrant également la pluralité des masculinités chez les hommes, la masculinité hégémonique semble pourtant toujours définir une partie du discours des hommes malgré une certaine volonté apparente de s'en distancer. De ce fait, malgré une volonté de se montrer en décalage avec les hommes omnivores étant des gros consommateurs de viande, il est tout de même possible de constater à travers le discours de certains répondants, une volonté de rester aligner à la masculinité la plus valorisée dans nos sociétés occidentales, en justifiant leur régime alimentaire par leur sport pratiqué.

La deuxième thématique concerne les répercussions sociales qu'entraînent un régime alimentaire choisi chez les participants. En effet, les discours des répondants ont mis en évidence certaines disparités en fonction du genre des participants, notamment en ce qui concerne les réactions des proches face à leur régime alimentaire, ainsi que des moqueries et taquineries qu'ils peuvent recevoir dans la vie de tous les jours. Ces différences de traitement en fonction du genre laissent ainsi penser qu'être un homme ou une femme n'implique par la même chose en termes de vécu ni dans la manière dont le régime alimentaire est perçu par les autres.

Les résultats des entretiens seront davantage détaillés dans la section : résultats de l'enquête.

### **3.5. Limites de la recherche**

La première limite de cette recherche réside dans le fait que les hommes et femmes que j'ai interrogés n'ont pas présenté une large diversité de profils, principalement en termes d'ethnicité et d'orientation sexuelle. En effet, en ce qui concerne les hommes interrogés, l'intégralité des répondants étaient blancs et sur les 10 participants, seul Adrien est homosexuel, les autres participants étant hétérosexuels. De plus, malgré une certaine diversité des professions et des parcours professionnels, aucun participant n'a montré de signe de précarité, même si nos conversations n'ont pas tourné autour de leur situation économique. Si l'on se réfère à la typologie des masculinités de Raewyn Connell (2005), cela signifie qu'à part l'homosexualité d'Adrien, aucun des autres hommes que j'ai interrogés dans le cadre de ma recherche ne présente de caractéristiques telles que l'homosexualité, la pauvreté ou une couleur de peau autre que blanche qui les auraient initialement empêchés d'atteindre la masculinité hégémonique. Par

conséquent, les hommes avec qui je me suis entretenue ne présentent initialement aucun signe de non-conformité à la masculinité dominante autre que leur régime alimentaire.

Une autre limite de ma recherche concerne le manque de diversité dans les sports pratiqués par les répondants. En effet, il m'a été plutôt facile de trouver des hommes et femmes végétariennes pratiquant des sports d'endurance tels que la course à pied et le vélo, d'où une prépondérance de ces sports au sein de l'échantillon de ma recherche, au détriment d'autres sports moins endurants sollicitant davantage les muscles. Cette facilité à trouver des profils correspondant à ma recherche au sein de certains sports plutôt que d'autres, peut être révélateur de comment la perception de la consommation de viande dans le milieu du sport diffère en fonction des sports pratiqués.

Enfin, mixer végétarisme et véganisme au sein d'une même recherche était un pari risqué étant donné que cela n'implique pas la même chose en termes de niveau d'engagement ainsi que de répercussions sociales. En effet, le véganisme dépasse une préoccupation concernant uniquement l'alimentation et suppose un engagement plus militant et il oriente l'engagement vers une préoccupation accrue de la cause animale. De plus, telle que l'a montré la recherche de Thomas (2016), végétarisme et véganisme ne sont pas associés de la même façon à la masculinité hégémonique et cela n'implique pas les mêmes choses en termes de perception de la masculinité qu'ont les omnivores à leur égard.



## CHAPITRE 4

### RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE

#### 4.1. Analyse et discussion des justifications apportées par les participants dans leur choix de devenir végétariens/véganes

L'article de Mathieu et Dorard (2016) cite deux motivations principales à l'adoption d'un régime alimentaire végétarien et végane qui sont d'une part, des raisons éthiques motivées par des préoccupations morales, philosophiques et émotionnelles envers la cause animale. D'autre part, il s'agit de raisons liées à la santé, motivées par un désir d'éviter de développer certaines maladies et d'assurer un bien-être physique en améliorant par exemple sa digestion ou encore en provoquant une perte de poids. En effet, comme l'expliquent les auteurs, une alimentation sans viande a été corrélée avec des risques moindres de développer certaines maladies telles qu'un certain nombre de cancers ou encore de l'obésité ainsi que diverses maladies chroniques, bien que cette corrélation soit contestée chez certains auteurs qui affirment que les effets positifs d'un régime sans viande sur la santé ne sont pas suffisamment significatifs (Mathieu et Dorard, 2016).

Ces deux raisons principales concernant l'aspect santé et éthique qu'implique l'adoption d'un régime alimentaire végétarien ou végane ont bel et bien été retrouvées en grande partie dans les entretiens menés. En effet, concernant la santé, l'intégralité des participants ont mentionné, à au moins un moment de l'entretien, les bénéfices d'un point de vue santé d'un régime sans viande. Cela pouvait concerner la peur de développer certaines maladies comme dans le cas de Mathilde qui a notamment mentionné son père décédé d'un cancer parmi les raisons qui l'ont amenées à arrêter définitivement la viande rouge :

*« [...] puis c'est vrai que mon papa était atteint d'un cancer du pancréas donc j'ai lu un peu et c'est vrai que la consommation de viande rouge c'est un facteur de risque donc je me suis dit, jamais plus de viande rouge » (Mathilde, mars 2024).*

Ou encore Michel qui a expliqué avoir diminué sa consommation de viande après que son père ait eu un infarctus :

*« [...] on mangeait encore souvent de la charcuterie et quand mon père a eu un infarctus, là j'avais 27/28 ans, on lui a dit « maintenant charcuterie fini faut plus jamais manger ça » donc j'ai dit à ma mère « si lui ne peut pas en manger c'est sûrement pas bon pour nous non plus », donc fini la charcuterie [...] » (Michel, juin 2024).*

Les justifications autour de la santé sont également apparues lorsque des répondants expliquaient avoir beaucoup moins de problèmes de fatigue depuis qu'ils ont changé d'alimentation. À ce propos, Mathieu a expliqué que l'alimentation végétane affecte positivement son quotidien au-delà de ses performances sportives :

*« [...] et aussi tout ce qui était la fatigue etc., c'était des augmentations de performances mais pas que dans le sport, t'étais plus éveillé pendant la journée, t'étais moins fatigué, t'avais plus facile à récupérer d'une grosse séance de sport, plus attentif dans les cours et tout ça donc c'était un effet positif » (Mathieu, octobre 2023).*

Juliette a, quant à elle, expliqué moins souffrir d'allergies ou de problèmes digestifs depuis qu'elle est végétane.

La préoccupation pour sa santé est davantage traditionnellement associée à un comportement féminin comme l'ont montré notamment Ruby et Heine (2011) en expliquant que la nourriture saine est davantage associée à la féminité ainsi qu'à des hommes moins masculins, de même que les articles de Vuattoux (2013) et Courtenay (2000) qui montrent que des hommes préfèrent adopter des comportements qui leur permettent d'apparaître masculins au détriment de leur santé (Ruby & Heine, 2011; Vuattoux, 2013; Courtenay, 2000). Cependant, en repartant des travaux sur *l'heganism*, cela n'est pas tellement surprenant de retrouver cet aspect dans l'intégralité des discours des participants. En effet, Greenebaum et Dexter (2017) ainsi que Randall (2018) expliquent que la préoccupation pour la santé constitue un des aspects réappropriés par la masculinité hybride dans le cas de *l'heganism* dans un objectif de reconceptualisation de la masculinité hégémonique, lui permettant de s'aligner avec une alimentation végétarienne ou végétane avec un nouveau focus placé sur la santé et le bien-être (Greenebaum & Dexter, 2017; Randall, 2018). Cette constatation chez les répondants masculins ne permet donc pas d'établir de conclusions majeures en ce qui concerne le rapport que les hommes entretiennent avec la masculinité hégémonique, puisque justifier son alimentation d'un point de vue de la santé n'est plus radicalement opposé à la masculinité hégémonique.

Dans l'aspect santé entre aussi la préoccupation de la perte de poids. La perte de poids a en effet été mentionnée par deux participants en lien avec le végétarisme :

*« [...] alors je me suis dit ben oui je vais un peu étudier la question, donc d'abord pour ne pas se blesser et pour la perte de poids, c'est pour ça que je me suis lancé dans le végétarisme [...] » (Paul, octobre 2023).*

*« J'ai pas l'impression que ça influe sur la performance, je vais dire même au contraire j'aurais tendance à moins m'engraisser facilement et donc oui je garde peut-être un poids plus stable »*  
(Félix, avril 2024).

Mathilde m'a quant à elle fait part de sa préoccupation pour la perte de poids mais pas en lien avec le végétarisme, mais plutôt dans les raisons qui l'ont poussée à commencer la course à pied.

Le discours des répondants concernant leur rapport à la perte de poids ne permet également pas de mettre en évidence certaines disparités de genre malgré la préoccupation pour l'apparence physique traditionnellement davantage associée à la féminité. En repartant des propos de McKay et Laberge (2006), en ce qui concerne le rapport au corps dans le domaine du sport en lien avec la masculinité hégémonique, cette préoccupation de la perte de poids pourrait s'expliquer par le sport. En effet, McKay et Laberge (2006) développent à travers leur article l'impact des organisations sportives sur le développement de corps correspondant à un « modèle de « puissance et performance » » (p. 4) permettant aux hommes d'être plus performant dans leur sport et d'ainsi incarner la masculinité hégémonique. Adopter une alimentation sans viande dans le but de maintenir un certain poids pourrait donc être lié, chez les hommes interrogés, à une volonté de développer un certain corps leur permettant d'être le plus performant possible dans leur pratique sportive. La performance sportive étant associée à la masculinité hégémonique, ces hommes restent ainsi alignés à cette dernière par leur alimentation.

En ce qui concerne la préoccupation pour le bien-être animal, qui entre dans l'aspect éthique qui constitue la deuxième motivation principale à l'adoption d'un régime alimentaire sans viande selon l'article de Mathieu et Dorard (2016), cette justification a été citée par huit des dix participants. Par exemple, Félix a cité sa préoccupation pour le bien-être animal comme la raison unique ou en tout cas principale de sa décision d'arrêter la viande il y a 10 ans :

*« Je suis devenu végétarien un petit peu après être rentré à l'université donc euh il y a un peu plus de 10 ans maintenant, oui pour des questions de réflexions plutôt au départ sur la souffrance animale, donc voilà c'était plutôt une réflexion. Je me suis rendu compte que les animaux étaient des animaux sensibles comme nous et que les abattre ça crée de la souffrance qui n'était pas indispensable et donc oui je me suis rendu compte que je pouvais me nourrir sans manger de viande et sans consommer de poisson et voilà ça s'est assez vite passé en fait, il y a une transition qui était vite faite »* (Félix, avril 2024).

Cependant, la cause animale a rarement été citée comme première motivation et ce, aussi bien par les hommes que par les femmes. Ainsi, Mathieu ne cite pas de lui-même la cause animale dans les raisons de son véganisme, c'est lorsque je lui en parle qu'il explique ceci : *« oui, cause animale ça je dis toujours*

*c'est l'aspect positif qui... ou l'effet secondaire positif qui en découle mais c'était pas ma motivation principale » (Mathieu, octobre 2023).*

De même, Mathilde n'a également pas cité la cause animale mais lorsque je lui ai posé la question, elle a répondu que c'est tout de même quelque chose qui l'affecte.

Chantal, quant à elle, s'est montrée particulièrement touchée lorsque le sujet de la cause animale en lien avec la consommation de viande a été abordé lors de l'entretien. En effet, lorsque nous discutons des raisons qui l'ont poussées à arrêter la viande il y a presque 10 ans, Chantal a expliqué que le visionnage d'une vidéo en particulier a servi de déclic pour elle pour devenir définitivement végétarienne. Lorsque je lui ai demandé d'expliquer de quoi s'agissait cette vidéo, Chantal a été prise par les émotions et n'a pas pu retenir ses larmes.

*« [...] et un jour j'ai vu une vidéo qui a fait un déclic et je me suis dit, voilà maintenant c'est fini »  
(Chantal)*

*« c'était une vidéo de quoi ? » (moi)*

*« oh non je ne saurais pas le dire, je vais pleurer [se met à pleurer], non c'était dans un abattoir, l'animal se débattait. Enfin voilà, c'est là où je me dis, pourquoi est-ce que je... mais pourquoi est-ce que je pleure en fait [rire], mais ça m'émeut, pourquoi est-ce que je dois infliger ça aux animaux, enfin voilà, je me dis c'est fini plus jamais » (Chantal, juin 2024).*

Juliette quant à elle a également expliqué qu'elle est plutôt devenue végétarienne pour des raisons environnementales à la base en lien avec son intérêt croissant pour le développement durable survenu notamment par son travail. Cependant, elle explique que c'est tout l'aspect éthique autour des animaux qui l'a poussée vers le véganisme ; et que depuis deux ans, il s'agit de la raison principale de son régime alimentaire.

Ainsi, en comparant le discours de ces trois femmes avec les propos de Mathieu, il semblerait que montrer sa compassion et sa sensibilité pour les animaux soit plus naturelle chez les femmes que chez les hommes. Cela est peut-être lié à l'association traditionnellement établie entre compassion et féminité. Cette mention de la cause animale comme justification du végétarisme/véganisme permet d'observer comment les participants se positionnent face à des caractéristiques catégorisées comme féminines et ainsi opposées à la masculinité hégémonique telles que la compassion, l'expression des sentiments et l'empathie. En effet, tel qu'expliqué par Carol J. Adams (2015), c'est notamment par son association aux émotions et le fait qu'il soit considéré comme un acte sentimental que le fait de ne pas manger de viande soit davantage associé aux femmes (Adams, 2015). De ce fait, moins mentionner ou montrer sa compassion pour les animaux peut ainsi constituer un moyen pour Mathieu de se distancer du

végétarisme et véganisme des femmes en laissant percevoir une image plus virile de ces régimes alimentaires en les dissociant des émotions.

De plus, il semblerait que l'association entre compassion et femmes soit toujours largement intégrée dans le sens commun, puisque cela m'a été largement mentionné chez les participants de cette recherche aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

Paul fut l'un des seuls hommes interrogés dans le cadre de cette enquête ayant directement cité la souffrance animale dans les raisons principales de son changement alimentaire. Cette souffrance l'a préoccupé de plus en plus au fil des années jusqu'à devenir trop dérangeante pour lui. Dans son discours, j'ai pu sentir qu'il se mettait en décalage avec les hommes masculins qu'il critique comme étant des buveurs de bières, mangeurs de viande et amateurs de barbecues :

*« Ben je pense qu'on est un peu dans une logique de société ici où comme nos parents, nos grands-parents nous disaient « mange ta viande pour être fort », on est toujours dans ce clivage-là quoi et tant que la génération ne partira pas... mais c'est vrai que le belge, en général le wallon particulièrement c'est la bière, le barbecue, c'est vraiment très festif » (Paul, octobre 2023).*

Paul critique la société occidentale qui s'est développée en associant la consommation de viande au fait de devenir fort ainsi que l'image du belge traditionnel. Son discours est marqué par un souhait de se montrer en décalage avec cette image. Cependant, Paul critique également un autre aspect qui découle de l'impact de la construction des masculinités dans nos sociétés dans laquelle la masculinité hégémonique s'est imposée, qui est le fait que les hommes se préoccupent moins de leur santé que les femmes :

*« Oui, oui, ben je pense que les femmes font plus attention à leur santé que les hommes de manière générale. Elles vont plus au sport, enfin en général, elles essayent de rester minces, voilà musclées, enfin plutôt minces et elles sont attentives aussi à leur alimentation et je pense que maintenant la communication passe toujours en ce sens où la viande, attention ne pas en manger trop ceci, cela. Je viens de voir qu'il y a encore des cas de covid chez les vaches françaises, donc on entend beaucoup de choses négatives à propos de la viande. Les femmes sont sans doute plus sujettes à ça » (Paul, octobre 2023).*

De plus, dans sa critique des hommes « masculins », il décrit les hommes comme étant barbares et violents : « c'est comme la chanson de Renaud avec Thatcher c'est vraiment ça quoi, les femmes sont

*toujours plus... font toujours tout mieux que les hommes, les hommes sont agressifs, sont violents, sont barbares quoi, les femmes sont plus sensibles* » (Paul, octobre 2023).

Les propos de Paul pourraient être interprétés comme une critique de la masculinité hégémonique puisqu'il critique les hommes qui mangent de la viande sans se préoccuper de l'impact sur leur santé. Il critique également les hommes qui ne se préoccupent pas des aspects éthiques autour de l'acte de consommer de la viande. Il y a dans le discours de Paul une mise en avant d'une masculinité caractérisée par une préoccupation de son propre bien-être ainsi que de celui des animaux en valorisant ainsi des caractéristiques catégorisées comme féminines. Par conséquent, le discours de Paul peut être interprété comme une volonté de s'écarter de la masculinité traditionnelle qu'il critique, afin de redéfinir la masculinité à laquelle il souhaite s'identifier comme étant attachée à de nouvelles valeurs davantage catégorisées comme féminines. Un discours similaire, critiquant les hommes virils qui consomment de la viande sans se préoccuper des conséquences négatives que cela engendre, peut également être constaté dans la manière dont Tom s'exprime sur les hommes omnivores, principalement en ce qui concerne ceux qui consomment de la viande en considérant que c'est leur devoir en tant qu'hommes, afin d'apparaître virils : "[...] *So, they think they do something which is not too good for your body but still they do eat meat because they are men*" (Tom, mars 2024).

Tom définit également les hommes qui mangent de la viande comme des vrais hommes, distinguant ainsi les hommes végétariens des hommes omnivores : "*I sometimes work together with men, real men [imite en prenant une voix grave] who eat meat, you will probably come later to that point [...]*" (Tom, mars 2024).

En qualifiant, d'un ton ironique et moqueur, les hommes omnivores de vrais hommes, Tom, tout comme Paul, laisse entrevoir son souhait de se positionner en décalage et de prendre distance avec cette catégorie d'hommes.

Paul et Tom contestent ainsi la masculinité hégémonique. Cependant, dans le cas de Paul, il n'y a pas de remise en question de l'ordre de genre ni des normes qui leur sont associées, puisqu'il perpétue, à travers son discours, la catégorisation de caractéristiques comme féminines et d'autres comme masculines. Il alimente également à travers son discours les rapports de genre existant au sein même de la catégorie de genre masculine. De cette manière, en catégorisant la sensibilité comme une caractéristique féminine, il associe également ce trait aux homosexuels et donc à une masculinité subordonnée si l'on se réfère à la typologie de Connell (2005). En effet, lorsque Paul assume sa sensibilité qu'il qualifie comme « son côté féminin », il précise tout de même ne pas être homosexuel : « *Mais moi j'ai peut-être un côté féminin prononcé mais maintenant je ne suis pas homosexuel [rire]* » (Paul, octobre 2023).

Malgré la tentative de Paul de s'éloigner et de s'opposer à la masculinité hégémonique, il reste finalement aligné à cette masculinité avec une confirmation de son hétérosexualité, caractéristique centrale de la masculinité hégémonique comme l'a notamment présenté le cadre de définition en cinq points pour la masculinité hégémonique dans les sociétés occidentales établi par Nick Trujillo (Trujillo, 1991). Ce besoin de Paul de réaffirmer son hétérosexualité lorsque nous parlons de la sensibilité associée à son régime alimentaire, est également révélateur de comment le végétarisme chez les hommes est perçu dans notre société. Malgré l'étude de Thomas (2016), qui contredisait celle de Ruby et Heine (2011) en concluant que les perceptions de taux de masculinité des hommes végétariens et des hommes omnivores étaient semblables, il semblerait tout de même que cette association entre végétarisme et perception de masculinité inférieure à des hommes omnivores, soit toujours intégrée chez certains hommes végétariens. Ainsi, par la mention de ce qu'il appelle son « côté féminin », Paul s'est peut-être senti brusqué dans son identité masculine ; ce qui a résulté dans ce besoin de performer sa masculinité hégémonique par l'affirmation de son orientation sexuelle.

Le discours de Paul laisse ainsi davantage penser à la création d'une nouvelle masculinité hybride telle que l'a développé Demetriou (2001), en mixant ainsi des éléments féminins et masculins, plutôt qu'à une opposition totale à la masculinité hégémonique. Mentionner sa sensibilité pour la souffrance animale dans les raisons de ses changements alimentaires peut ainsi être une manière, comme l'a démontré le cas des *hegans*, de s'approprier cette caractéristique dans une perspective de réalignement du végétarisme à la masculinité hégémonique. De plus, si l'on se réfère aux travaux de Randall (2018) sur *l'heganism*, proclamer sa compassion envers les animaux peut être fait dans une perspective de protéger les plus faibles, afin d'aligner cette caractéristique féminine à cet aspect « héroïque » de la masculinité hégémonique (Randall, 2018). Ainsi, étant donné le caractère évolutif du concept de masculinité hégémonique qui s'imprègne en fonction des contextes sociaux d'éléments issus des masculinités hiérarchiquement inférieures, il est difficile de qualifier la mention de compassion ou d'une sensibilité pour la cause animale par des hommes végétariens ou véganes comme réel signe d'écartement à la masculinité hégémonique.

En plus des raisons éthiques et de santé, l'article de Mathieu et Dorard (2016) cite également d'autres motivations moins fréquentes, telles que des motivations environnementales et écologiques ; des motivations économiques relatives au prix de la viande ; un certain dégoût olfactif, visuel ou gustatif lié à la viande ainsi que l'influence des proches ou des religions. Parmi mon échantillon d'entretiens, les raisons environnementales ainsi que l'influence des proches ont été parmi les raisons les plus citées parmi les participants comme en témoigne cet extrait : « *Deuxième motivation c'est l'environnement* » (Mathieu, octobre 2023).

En effet, l'aspect environnemental constitue la deuxième motivation de Mathieu. Tout comme l'explique l'article de Mathieu et Dorard (2016), il y a un point de départ à l'adoption du régime alimentaire, une première motivation à laquelle viennent s'en ajouter d'autres, et ces différentes motivations seront en constante évolution dans le parcours du végétarien/végane en prenant ou perdant de l'importance au fil du temps (Mathieu et Dorard, 2016). Rares ont d'ailleurs été les participants m'ayant cité qu'une seule motivation à l'adoption du végétarisme/véganisme.

Cependant, une autre raison ne figurant pas dans l'article de Mathieu et Dorard (2016) qui a pourtant été largement citée par une grosse partie des interviewés concerne la performance sportive. Un impact positif de l'alimentation végétarienne ou végétale sur les performances sportives a été évoqué par six participants sur dix et dans le cas de Mathieu, Paul et Mathilde, cet aspect figure même dans les raisons principales de ce changement d'alimentation. Félix et Bastien ont expliqué ne pas être sûr d'une corrélation entre alimentation sans viande et amélioration des performances sportives. Tom quant à lui a affirmé qu'il ne pense pas que l'alimentation végétarienne joue sur la bonne performance sportive.

Dans le cas de Mathieu, tester l'alimentation végétane dans le but d'atteindre des meilleurs résultats en vélo, constituait d'ailleurs son objectif premier en devenant végétane :

*« Depuis 4 ans, là maintenant c'est presque exactement 4 ans et c'était certainement pour tester l'effet que ça a sur mes performances en sport » (Mathieu)*

*« Ah oui donc c'est vraiment lié au sport ? » (moi)*

*« Oui c'était la motivation principale. On a testé ça avec des collègues en équipe et aussi avec mon frère. On s'est dit on va se donner 3/4/5 semaines comme ça pour tester, pour voir l'effet et une fois commencé, après un mois, les autres ont arrêté donc ils ont de plus en plus de nouveau pris une alimentation un peu plus normale mais en faisant encore un peu attention à ce qu'ils mangeaient mais c'était plus végétane mais moi j'ai continué depuis donc c'est resté » (Mathieu, octobre 2023).*

Devenir végétane était donc pour lui (et pour ses coéquipiers) un test dans le but d'améliorer les performances en vélo ; et étant donné son efficacité, il a continué.

Bien que tous les hommes que j'ai interrogés n'ont pas directement cité l'impact sur les performances sportives dans l'adoption de ce régime alimentaire, il semblerait que cette motivation soit tout de même plus présente ou assumée chez les hommes que chez les femmes interrogées. En effet, lorsque j'ai mentionné cette motivation à Juliette, elle a répondu n'avoir jamais fait le lien entre alimentation végétale et performance sportive avant que je la contacte pour faire cet entretien :



*« En fait j'ai jamais lié la nourriture... ben j'ai jamais comment dire, quand [cite un prénom] m'a raconté un peu, je trouvais ça super intéressant parce que j'ai jamais fait le lien... ben entre le sport et le véganisme parce que moi je ne fais pas le... je ne suis pas végane pour mieux performer quoi » (Juliette, mars 2024).*

Elle explique s'être quand même souciée de son alimentation par rapport à son sport étant donné qu'elle a pratiqué du football et de la course à pied à un niveau assez intense ; mais que comme son changement d'alimentation n'avait que des impacts positifs sur sa pratique sportive, il n'y avait pas de raison de changer quoi que ce soit ou de réincorporer certains aliments d'origine animale.

De la même manière, Chantal a expliqué lors de son entretien, n'avoir jamais mis en lien alimentation végétarienne et ses performances à vélo jusqu'à ce que je l'interroge sur une éventuelle corrélation entre les deux :

*« [...] Maintenant par rapport au sport je me suis jamais posée de questions mais j'ai remarqué des choses par après quand toi t'as commencé à parler du sujet [...], je me disais ben tiens c'est vrai que ça fait des années que je me dis, est-ce que c'est parce que je vieillis ? Je récupère vraiment super bien et aussi quelque chose que j'ai remarqué avec le... ça fait maintenant 10 ans que je ne mange plus de viande, c'est que je me sens quasi jamais fatiguée, des coups de pompe c'est vraiment très rare que j'en aie, des petites micro-siestes là qu'on peut faire, j'en fais peut-être deux par an, pas plus. Et alors comme toi t'en parlais je me dis que c'est peut-être lié. Enfin je ne sais pas » (Chantal, juin 2024).*

D'une manière analogue, une autre motivation également citée par l'article de Mathieu et Dorard (2016) qui est l'influence des pairs a également été largement retrouvée à travers les discussions que j'ai menées avec les participants. Ainsi, Paul a expliqué avoir diminué progressivement la viande pour éviter les blessures et par inspiration de sportifs professionnels eux-mêmes végétariens.

*« Oui c'est ça donc quand j'ai commencé à courir ben je voulais progresser, je voulais éviter les blessures et beaucoup de magazines parlaient de l'acidité de la viande donc au début c'était plutôt ça. J'ai d'abord supprimé tout ce qui était viande rouge, c'est juste avant les préjugés on se dit il faut être fort il faut manger de la viande parce que c'est ce que nos parents, grands-parents nous ont appris et j'étais vraiment interpellé par des coureurs cyclistes notamment Axel Merx, professionnel qui faisait dans le top 10 du tour de France et qui était végétarien, alors je me suis dit ben oui je vais un peu étudier la question donc d'abord pour ne pas se blesser et pour la perte de poids, c'est pour ça que je me suis lancé dans le végétarisme mais d'abord supprimer la viande rouge donc c'était rien que garder la viande blanche, poulet ou poisson et*

*puis alors j'ai supprimé complètement la viande parce que je me sentais bien, très bien et le fait d'éviter les blessures, la perte de poids et aussi la cause animale qui me dérange fortement quoi » (Paul, octobre 2023).*

Indépendamment de l'influence par les pairs, Paul mentionne sa volonté d'éviter les blessures en diminuant la viande. Ce discours peut-être mis en contraste avec la reproduction de la masculinité hégémonique dans les médias qui légitimaient les blessures les rendant plus masculines comme l'expliquaient McKay et Laberge (2006). On peut interpréter cela comme une volonté de s'écarter de cette valorisation des blessures dans le monde du sport qui constitue également un aspect traditionnellement associé à la masculinité hégémonique (McKay & Laberge, 2006).

Bastien a quant à lui expliqué que, bien qu'un objectif d'amélioration des performances à travers le végétarisme n'est pas rentré en jeu dans son choix de devenir végétarien, il est tout de même au courant de l'existence de sportifs de haut niveau eux-mêmes végétariens : « [...] *je sais qu'il y a quand même quelques sportifs de très, très haut niveau même qui sont parmi les meilleurs du monde qui sont aussi végétariens » (Bastien, octobre 2023).*

Enfin, lorsque j'ai interrogé Félix sur le fait que sa transition alimentaire soit liée à son sport ou dans un but d'amélioration de ses performances, il a répondu ceci :

*« A ce moment-là on en parlait pas tellement, j'ai plutôt l'impression que ça avait une connotation négative dans mon choix. Maintenant je n'étais pas dans ma période de vie la plus sportive non plus. Mais je dirais que si j'avais dû y penser à ce moment-là ça aurait plutôt été un frein qu'un avantage au sens oui d'apports protéiques et de oui, on voit souvent les grands sportifs manger des grands steaks et des machins comme ça. Mais voilà, par la suite je pense qu'il y a d'autres arguments qui sont sortis. On a commencé à entendre parler de sportifs internationaux et mondiaux qui étaient végétariens ou véganes avec des reportages qu'on a pu voir sur Netflix ou ce genre de choses, qui ont fait un petit peu la publicité du végétarisme et du véganisme en disant qu'on pouvait tout à fait être un grand sportif en ayant une alimentation végétalienne même » (Félix, avril 2024).*

Il explique ainsi ne pas avoir pensé à ses performances sportives, lorsqu'il a fait le choix d'arrêter de consommer de la viande 10 ans plus tôt et qu'un objectif de bonnes performances sportives l'aurait davantage freiné plutôt que motivé à adopter une alimentation végétarienne. Cependant, on constate à travers son discours une évolution durant ces dix dernières années de la manière dont sont présentés ces régimes alimentaires en lien avec le sport ; avec une mise en lumière de sportifs professionnels végétariens ou véganes à travers les médias ; ainsi qu'à l'apparition de documentaires valorisant les

bénéfices d'une alimentation *plant-based* sur les performances sportives. Ce changement de discours dans les médias a permis de faire évoluer les stéréotypes concernant la compatibilité d'un régime alimentaire sans viande avec de bons résultats sportifs.

Adopter une alimentation végétarienne ou végane par influence des pairs correspond d'ailleurs à l'effet qu'a eu le documentaire réalisé par Psihoyos (2018), *The Game Changers*, sur certains sportifs interrogés dans le cadre de ce travail. Alors que Félix, Juliette et Paul ont mentionné dans leur entretien être au courant de l'existence de documentaires portant sur ces thématiques, ou d'avoir visionné des documentaires sur ces sujets sans pour autant en donner les titres, Mathilde et Mathieu ont quant à eux explicitement cité le documentaire *The Game Changers* dans les raisons qui les ont encouragés à changer de régime alimentaire :

« Oui. D'abord c'était mes coéquipiers qui m'en ont parlé parce que eux ils ont vu ça aussi et c'était aussi la période où il y avait la série Netflix, *The Game Changers*, parce qu'il y a beaucoup de gens qui ont vu ça et donc qui racontait un peu l'histoire de grands sportifs qui ont testé ça aussi et qui ont vu les bons effets de ça » (Mathieu, octobre 2023).

« [...] et puis c'est vrai j'ai vu un documentaire sur Netflix justement sur ça qui m'a un peu aussi fait comprendre qu'il y a beaucoup d'athlètes d'élites de tout type de disciplines de sports qui sont... qui éliminent la viande ou qui ne mangent pas beaucoup de viande ». [...] « oui, *Games Changers* oui c'est ça. C'est vrai qu'on regardait ça avec mon ex et on se disait, oui purée quand même il y en a beaucoup qui sont végétariens » (Mathilde, mars 2024).

L'influence de ce documentaire de même que l'influence des sportifs professionnels végétariens ou véganes sur la réduction de consommation de viande ou de produits d'origine animale chez ces participants semblent confirmer l'efficacité de la stratégie développée par Daniel L. Rosenfeld (2023). De même que l'étude de Mesler et al. (2022) qui dévoilait l'influence de l'endogroupe sur les comportements alimentaires autour de la viande chez les hommes (Mesler et al., 2022). Dès lors, constater que de plus en plus de sportifs professionnels parviennent parfois à se glisser parmi les meilleurs de leur catégorie, tout en ne consommant plus de viande, voire plus aucun produit d'origine animale, a un côté rassurant pour ces sportifs amateurs, puisque ce constat les éloignent des anciennes idées reçues qui laissaient plutôt penser que la viande était essentielle à la bonne performance sportive. Ce que désirent toujours les hommes qui sont devenus végétariens ou véganes à la suite du visionnage de ce documentaire, c'est de maximiser la performance et de mettre toutes les chances de leur côté par leur mode de vie et leur régime alimentaire pour être performant. Par conséquent, justifier l'arrêt de la viande ou les produits d'origine animale par l'influence de ce documentaire ou par mimétisme de sportifs professionnels permet de rendre ce choix cohérent avec la masculinité hégémonique. Cependant,

il me paraît important de souligner que cette rhétorique n'est pas présente uniquement chez les hommes mais également chez les femmes comme le suggère le témoignage de Mathilde.

De plus, cette inspiration de sportifs professionnels rappelle également un des critères de masculinité hégémonique établi par Nick Trujillo qui est la réussite professionnelle (Trujillo, 1991).

D'autre part, lorsque j'évoque le cliché associant viande et force physique qui sous-entend qu'un homme ne peut pas être fort et musclé s'il ne mange pas de viande, il est possible de constater à travers les réponses des répondants qu'il n'y a pas de remise en question du principe à la base de ce stéréotype qui est qu'un homme se doit d'être fort et musclé. En effet, les hommes interrogés répondent que les gens qui sont d'accord avec le stéréotype ne sont juste pas renseignés sur le fait qu'il est tout à fait possible d'être fort et musclé sans manger de viande ou aucun produit d'origine animale. Pour autant, ils ne remettent pas en question le principe de base du stéréotype qui est également fortement ancré dans la masculinité hégémonique. C'est ce que montre l'extrait ci-dessous issu de l'entretien de Mathieu lorsque je lui ai demandé ce qu'il pensait des personnes qui considèrent que pour être un homme, il faut manger de la viande :

*« Ca ne me touche pas, pas du tout parce que c'est juste des gens qui ne sont pas informés, qui n'ont pas l'effet derrière, donc ils ont des préjugés et c'est normal qu'ils les aient, comme dans tous les domaines et si tu leur montrais clairement les études scientifiques derrière, ils seraient à mon avis aussi d'accord que ce sont juste des clichés et que ce n'est pas vrai » (Mathieu, octobre 2023).*

Les propos de Mathieu ne questionne ainsi, en aucun cas, cette injonction fortement ancrée dans la masculinité hégémonique qui demande aux hommes d'être fort physiquement. À l'inverse, il réaligne cet aspect avec une alimentation végétane en affirmant que des études scientifiques prouvent qu'il est tout à fait possible d'être végétane et d'être physiquement fort et performant. L'emploi de la science dans un but de rationaliser ses pratiques alimentaires dans un objectif de maximisation de la performance peut également être mis en parallèle avec l'étude menée par Brookes et Chalupnik (2022). Les chercheurs qui avaient analysé des posts sur la plateforme Reddit avaient ainsi remarqué que certains végétanes justifiaient leur végétanisme par la science, en le considérant comme un choix logique et rationnel ; à l'inverse de manger de la viande qu'ils qualifiaient d'illogique et d'irrationnel (Brookes et Chalupnik, 2022). Tout comme certains participants rationalisaient leur choix de devenir végétarien d'un point de vue de la santé, un constat similaire peut être fait en ce qui concerne la bonne performance sportive. Dans ces cas précis, ne plus consommer de viande est présenté comme un choix logique afin d'éviter les blessures, de mieux récupérer et, de manière générale, de mieux performer. Ce constat permet de confirmer l'hypothèse d'une masculinité hybride incarnée par les hommes végétanes ou végétariens.

Dans le même ordre d'idées, le rapport à la virilité a directement été abordé à travers les entretiens de Michel et Adrien. Je leur ai demandé si, selon eux, il existait un lien entre consommer de la viande et être viril. Ils ont également été questionnés sur le rapport qu'ils entretiennent avec ce concept de virilité. Pour Michel, il n'y a aucun lien entre virilité et consommation de viande :

« *Est-ce que tu penses que ne pas manger de viande, ça te rend moins viril ?* » (moi)

« *Pas du tout, mais vraiment pas* » (Michel, juin 2024).

Michel explique ensuite qu'il considère que la virilité est un état d'esprit et une manière de vivre et n'est en aucun cas liée avec le fait de manger de la viande :

« *pff... je ne mets pas ça... je vais pas décrire la virilité mais je ne mets pas ça en parallèle avec le fait de manger ou non de la viande, pour moi ça n'a absolument rien avoir. Est-ce que Ronaldo, il n'est pas végétarien ?* ». [...] « *Ca vient tout seul, ça ne vient pas avec la nourriture. C'est comment tu vis et comment tu... c'est clair que celui qui travaille dur... si tu me compares avec, tu vois notre avocat, lui il est assis à son bureau, à mon avis il mange de la viande, moi j'en mange pas, lequel des deux est le plus viril ? C'est certainement moi ! Lui, tout fluet avec sa petite voix mais ça vient de son métier et de sa manière de vivre mais peut-être que lui il mange un steak tous les jours et pas moi* » (Michel, juin 2024)

Le discours de Michel met en évidence un besoin de réaffirmer sa virilité par une autre manière que par le fait de consommer de la viande. Il montre à travers ses propos une certaine importance pour ce concept, qu'il décrit d'une manière permettant de le détourner de son association à la consommation de viande afin de le rendre cohérent avec le fait d'être végétarien. Il cite également un sportif professionnel qu'il pense être végétarien pour argumenter son propos. Par la suite, nous avons donc discuté de Arnold Schwarzenegger ayant adopté une alimentation essentiellement végane depuis quelques années. À ce propos, Michel a évoqué ceci : « *Schwarzenegger c'est quand même le type même de la virilité ça* » (Michel, juin 2024).

Michel appuie son argumentation concernant sa propre virilité en citant Arnold Schwarzenegger, végane et pourtant figure centrale de la masculinité hégémonique. Cela permet également de constituer un exemple de la manière dont la mise en lumière de sportifs professionnels incarnant un idéal de masculinité tout en étant végane a permis un réalignement des régimes alimentaires sans viande et sans produits d'origine animale avec la masculinité hégémonique. Cela permet également à ces hommes de continuer d'apparaître virils et ce, malgré l'adoption d'un régime alimentaire traditionnellement contre-hégémonique. Cette évolution des critères de la masculinité hégémonique peut se comprendre par le fait que, comme l'expliquait Connell (2005), la masculinité hégémonique n'est pas un concept fixe mais

qu'elle varie d'un contexte à l'autre, permettant ainsi de redéfinir les règles de la masculinité hégémonique en ce qui concerne la consommation de viande, notamment dans le monde du sport.

D'une manière analogue au discours de Michel, les paroles d'Adrien sur la virilité laisse entrevoir une critique de l'association de ce concept à la consommation de viande :

*« ben je trouve ça con [rire], enfin c'est pas comme-ci on sortait encore avec notre lance pour aller chasser notre repas avant de le manger donc je ne vois pas ce qu'il y a de viril à aller chercher un morceau de steak au supermarché » (Adrien, juillet 2024).*

Son discours sur la virilité diffère cela dit de celui de Michel puisque Adrien explique ne pas être à l'aise avec le fait de discuter de cette notion de virilité parce qu'il ne sait pas comment l'appréhender sans tomber dans les stéréotypes qui lui sont associés. Les propos d'Adrien laisse ainsi penser à une remise en question de ce concept :

*« [...] on n'a jamais envie d'être dans des stéréotypes mais le problème c'est que souvent on retombe dans des stéréotypes en faveur de masculinité » (Adrien)*

*« Donc c'est une notion que vous n'aimez pas forcément du coup ? » (moi)*

*« Ben que je n'aime pas appréhender, discuter oui parce que je trouve que c'est souvent compliqué, on ne sait pas face à qui on est surtout, enfin je trouve que maintenant avec toutes les questions d'identité de genre je trouve que c'est toujours compliqué de, même avec quelqu'un, de parler de ça, je trouve que ça devient des questions qui curieusement sont de plus en plus taboues et parce que je pense que c'est de plus en plus difficile d'en parler » (Adrien, juillet 2024).*

En définitive, cette première partie concernant les justifications apportées par les répondants en ce qui concerne leur régime alimentaire permet de conclure qu'il est possible de constater des différences de discours d'un point de vue du genre des répondants. En effet, le discours des femmes laisse davantage entrevoir une certaine sensibilité qui est moins manifeste dans le discours des hommes, chez qui, lorsqu'elle est assumée, est également accompagnée d'un renforcement de leur identité masculine. De plus, des disparités de genre peuvent également être remarquées lorsque le régime alimentaire est justifié par le sport pratiqué. En effet, les hommes, davantage que les femmes, vont aligner leurs choix alimentaires avec le sport, leur permettant de rester aligné à la masculinité hégémonique, ce qui permet de confirmer ma première hypothèse suggérant une certaine hybridité de l'identité masculine des répondants. Ainsi, malgré une certaine volonté apparente chez les répondants de proposer plus de flexibilité entre les catégories de genre, il semble pourtant assez compliqué pour eux de ne pas retomber dans des discours en accord avec la masculinité hégémonique, ne remettant ainsi pas en cause l'ordre patriarcale en vigueur.

#### 4.2. Comment le genre intervient-il dans les répercussions sociales au fait d'être végétarien/végane ?

De manière générale et indépendamment du genre des répondants, les structures sociales ne semblent toujours pas très bien adaptées à un régime alimentaire végétarien et végane. Cependant, les participants ayant quitté une alimentation omnivore depuis un certain nombre d'années témoignent tout de même d'une évolution positive par rapport aux décennies précédentes où c'était plus compliqué de trouver des options véganes ou même simplement végétariennes. Selon les propos des personnes interrogées dans le cadre de cette recherche, il semblerait cependant qu'à l'heure actuelle, les véganes soient davantage impactés par ce problème que les végétariens. En effet, c'est principalement les deux participants véganes qui ont mentionné la non adaptation des restaurants ou des diners organisés entre amis à un régime alimentaire végane, les poussant parfois à entreprendre des démarches telles que, contacter les restaurants à l'avance ou encore choisir de ne rien consommer par manque de plats véganes proposés au menu.

En ce qui concerne les réactions des proches omnivores des participants, il semblerait que malgré l'augmentation du nombre de végétariens et véganes dans nos sociétés, de manière générale, il s'agit toujours d'un régime alimentaire qui perturbe et constitue une contrainte pour certains ménages. Ainsi, plusieurs participants à l'enquête ont expliqué avoir rencontré des difficultés lors de l'annonce de leur régime alimentaire à leurs parents ou leurs grands-parents, notamment lorsque les répondants vivaient encore chez leurs parents lors de leur transition alimentaire. Leurs parents ne comprenaient pas toujours leur choix et étaient soumis à la contrainte d'adapter leur organisation alimentaire, ce qui constituait une charge supplémentaire pour certaines mères de famille cuisinant les repas familiaux.

Contrairement à la non adaptation des structures sociales, les commentaires et les réactions des proches omnivores face aux changements alimentaires des répondants permettent quant à eux de mettre en évidence une certaine hétérogénéité des discours en fonction du genre des végétariens/véganes concernés. Ainsi, certains hommes interrogés ont expliqué avoir reçu des remarques directement liées aux stéréotypes de la masculinité hégémonique. C'est notamment le cas de Félix, pour qui son végétarisme n'a pas été très bien accueilli par son père comme en témoigne l'extrait qui suit :

*« Je pense que pour ma maman, elle a assez vite compris, je pense que c'était finalement des... les arguments que je lui donnait elle y avait déjà réfléchi, c'était quelque chose qui la touchait donc voilà, elle n'est pas devenue végétarienne elle-même mais elle consomme assez peu de viande et voilà. Pour mon papa ça a été un peu plus difficile parce que il y avait cette image un petit peu virile, mon père est militaire [rire], voilà il faisait à l'époque assez bien de musculation, ce genre de choses donc ça avait peut-être une influence négative et puis dans l'esprit je pense*

*que mes arguments sur la souffrance animale le touchait moins lui personnellement* » (Félix, avril 2024).

Félix ajoute par la suite que son père est d'origine ardennaise et pense que cela joue dans le jugement qu'il porte à son égard, puisqu'il considère que les gens qui vivent à la campagne sont peut-être davantage portés vers la consommation de viande ou encore la chasse. L'extrait met également en évidence l'existence d'une corrélation, chez le père de Félix, entre la consommation de viande et le fait de pratiquer de la musculation. De plus, le témoignage de Félix suggère également que certaines professions sont encore largement ancrées dans les stéréotypes traditionnels de la masculinité hégémonique associant dans ce cas-ci, viande et virilité. Ainsi, des personnes issues de professions telles que la police ou l'armée, qui constituent des positions de domination et de pouvoir fortement associées, par conséquent, à la masculinité hégémonique, seraient ainsi largement susceptibles de perpétuer les stéréotypes traditionnels liés aux masculinités. Un deuxième exemple de ce phénomène peut être trouvé dans un extrait issu de l'entretien de Tom m'ayant parlé de son frère également végétarien qui discutait justement de consommation de viande avec ses collègues policiers aux États-Unis :

*“My brother had an experience like that in the United States when he went there last year. He’s a policeman, he spent some time in the evening with police officers and everybody of them thought they need to eat meat. They are very strengthful and powerful and for them, a man needs to eat meat. And, one of those guys told to my brother, “hey you are quite...”, I need to find the word..., “you are quite [mot inaudible] because you don’t eat that much meat or you don’t eat meat at all”, so they think they do something which is not too good for your body but still they do eat meat because they are men”* (Tom, mars 2024).

Tom explique également que des personnes lui montrent toujours leur étonnement quant au fait qu'il puisse être sportif et avoir des muscles sans manger de viande : “[...] *And they ask me, “where do you get your strength from?” or yeah, sometimes I get asked by older people, they couldn’t imagine that you don’t eat meat*” (Tom, mars 2024).

Tom précise bien dans cet extrait qu'il s'agit des personnes plus âgées, laissant ainsi à penser que les stéréotypes liés aux masculinités associant consommation de viande aux muscles et aux bonnes performances sportives sont toujours fortement ancrés davantage chez les anciennes générations que chez les nouvelles. Cela pourrait être probablement dû au changement de discours dans les médias ainsi qu'à l'élaboration et au développement croissant de documentaires tels que *The Game Changers* ayant permis de réaligner végétarisme (et véganisme) à la bonne performance sportive et donc d'une certaine façon, à la masculinité hégémonique.



Ces extraits permettent d'aboutir à la conclusion que certaines caractéristiques socio-démographiques telles que le genre des personnes, les professions, la génération à laquelle ils appartiennent, les origines ou encore le lieu d'habitation, semblent entrer en compte dans le jugement que portent les omnivores vis à vis des végétariens. Il est également possible de conclure que les hommes végétariens et véganes doivent toujours faire face à des commentaires stéréotypés, rappelant l'importance de consommer de la viande pour incarner la masculinité hégémonique et d'ainsi apparaître comme un homme viril.

Il semblerait également que la manière dont les régimes alimentaires végétariens et véganes sont perçus chez les omnivores soit quelque chose de conscient et d'intériorisé chez les participants. En effet, certains d'entre-eux ont révélé ne pas vraiment vouloir se faire remarquer par rapport à leur régime alimentaire, notamment par peur de donner l'impression à leurs proches qu'ils veulent les convaincre d'arrêter la viande. Félix, par exemple, explique à ce sujet être conscient des stéréotypes existant autour des véganes, tels que l'idée qu'ils voudraient imposer leurs idées ou être dans le jugement des personnes qui mangent de la viande. De cette façon, lorsque je lui ai demandé si il aimait parler de son régime alimentaire à ses proches ou s'il aimait lancer des conversations autour de cette thématique, il a répondu ceci :

*« pas tellement, en général j'attends plutôt que les questions viennent à moi, voilà, si les gens ont une question j'y répondrais volontiers mais c'est pas moi qui milite je vais dire ou qui vais aller interroger les gens sur leur consommation mais de fil en aiguille ça amène quand même voilà de la réflexion des gens autour de moi et donc je pense que c'est peut-être plus paisible de le faire de cette manière-là, ou en tout cas ça casse un petit peu le cliché de la personne. On a parfois ce cliché aussi du végane qui va un peu imposer ses idées, qui va essayer de faire culpabiliser les autres avec certains arguments, voilà moi j'ai jamais été là-dedans non plus »*  
(Félix, avril 2024).

Dans cet extrait Félix montre être conscient de la manière dont les véganes peuvent être perçus et malgré qu'il soit uniquement végétarien, il préfère plutôt se faire discret par rapport à son régime alimentaire par crainte d'être associé aux stéréotypes. En effet, les études de Stein et Nemeroff (1995) présentées à travers l'article de Ruby et Heine (2011) avaient révélé qu'il existe bien une perception différente des personnes en fonction de leur alimentation, où les personnes adoptant une alimentation saine étaient notamment perçues comme étant moins viriles et sympathiques que des personnes suivant un régime alimentaire plus riche en matière grasse et moins sain (Stein & Nemeroff, 1995, dans Ruby & Heine, 2011). Il n'est pas possible de conclure sur base de l'extrait de Félix une certaine conscience des stéréotypes liés aux masculinités sur le fait de ne pas consommer de viande ; cependant, cela révèle tout de même une conscience chez lui des stéréotypes globaux qui pèsent sur les végétariens et véganes. La conscience de ces stéréotypes le pousse à adopter certains comportements, notamment une certaine

discrétion de son régime alimentaire par crainte qu'une image correspondant aux stéréotypes associés à ces pratiques alimentaires lui soit associée.

Malgré cette conscience des perceptions à leur égard, certains hommes semblent vouloir refléter une image d'eux-mêmes mettant en avant cette idée de ne pas se préoccuper des critiques en assumant pleinement leurs choix en matière d'alimentation. Cette attitude pourrait être mise en lien avec les études de Greenebaum et Dexter (2017) portant sur la masculinité hybride. Les auteurs considéraient cette attitude d'indifférence à l'égard des opinions des pairs comme un comportement permettant de rester aligné à la masculinité hégémonique (Greenebaum & Dexter, 2017). Cette attitude peut notamment être observée dans l'entretien de Michel. En effet, lorsque Michel était questionné par rapport à d'éventuelles critiques ou moqueries qu'il aurait pu recevoir par rapport à son régime alimentaire végétarien, il a répondu ceci :

*« On ne me fait pas de remarques généralement » (Michel)*

*« Ni de moqueries ou de choses comme ça ? » (moi)*

*« Non, non, de toute façon j'en ai rien à foutre et on m'en fait peut-être mais j'en ai tellement rien à foutre que... » (Michel, juin 2024).*

J'ai également mentionné à Michel l'existence d'une étude réalisée par l'université de Southampton au Royaume-Uni, notamment mentionnée dans l'article de Douglas (2018), qui a démontré que certains hommes n'osaient pas commander les options végétariennes au restaurant même quand ils en ont envie, mais préfèrent commander de la viande par appréhension des réactions des autres (Douglas, 2018). Je lui ai ainsi demandé si ça lui était déjà arrivé d'avoir honte de commander un plat végétarien en fonction des gens qui l'entouraient, voici sa réponse : *« pff, ah non mais j'en ai rien à foutre » (Michel, juin 2024).*

Certains participants ont également expliqué être parfois victimes de moqueries sur leur régime alimentaire de la part de leurs proches. Chez les hommes, Félix explique avoir été victime de « petites blagues » et de « taquineries » bien qu'expliquant ne pas en être affecté :

*« [...] et je vais dire chez mes amis, bon je dis pas que j'ai pas été victime un petit peu de petites blagues encore régulièrement mais voilà c'était toujours de l'ordre de la taquinerie mais à côté de ça oui j'ai jamais eu de soucis, je vais dire même au contraire après réflexion, pour en avoir discuté avec mes amis, parfois ça les a amené eux-mêmes à une réflexion sur leur consommation de viande et donc voilà, c'est assez bien accueilli, c'est quelque chose dont on discute à table [...] » (Félix).*

*« Ah oui, et au niveau des petites blagues et tout que vous avez pu recevoir, c'est... je ne sais pas si vous avez des exemples à me donner un petit peu de quel genre de blagues c'est ? » (moi)*

« [rire] ben c'est de dire que je suis pâle de peau, que je suis anémique, ce genre de choses ou que je suis maigrichon quoi, voilà » (Félix, avril 2024).

Félix ajoute par la suite que ces moqueries viennent toujours d'hommes qui associent le fait de manger de la viande à la virilité :

« Ben je dirais si je pense que c'est quelque chose qu'on ressent oui d'une part, par l'image que mon père renvoyait, voilà, pour lui c'était viril entre guillemets de manger, consommer de la viande et je vais dire la remise en question de mon végétarisme a la majorité du temps été faite plutôt par des hommes que... [...] oui, j'ai eu moins de questions sur le sens de la part des femmes de manière générale et je ne me souviens pas avoir eu non plus vraiment de moqueries de la part de femmes. C'est vrai que c'était plutôt oui dans cette idée de la virilité de consommer de la viande. Maintenant je dis ça avec le recul, c'est vrai que je n'y avais jamais vraiment réfléchi mais oui, je pense que globalement mon choix n'a jamais été questionné par les femmes que j'ai pu rencontrer. Voilà, parfois on en discute effectivement mais on ne m'a jamais moqué » (Félix, avril 2024).

Cette manière qu'ont les hommes omnivores de se moquer et de questionner le régime alimentaire d'un végétarien peut également s'interpréter, ainsi que le suggérait Thomas (2016), comme une réaffirmation de sa propre masculinité sur les hommes végétariens. Cela met également en évidence la hiérarchie des masculinités dans laquelle être végétarien est toujours associé à une masculinité inférieure ne permettant pas d'atteindre un idéal de virilité.

Malgré ces témoignages de moqueries subies par les hommes interrogés, l'avis des participants masculins à l'enquête n'est pourtant pas unanime lorsque ces derniers sont interrogés sur un éventuel ressenti d'être traité différemment des femmes végétariennes et véganes. Mathieu explique ressentir une différence de traitement en fonction du genre, ainsi que de ressentir les stéréotypes sur la consommation de viande par rapport au fait d'être un homme :

« Oui je confirme ça, c'est plus accepté oui, plus accepté, ils ont plus facile à comprendre parce qu'ils se disent oui, pour eux oui l'association clairement viande/force qui n'est pas faite pour elles. Donc oui ça reste je dirais un préjugé assez masculin que tu associes ça directement à la force pour lier à la musculature d'un homme alors que c'est de nouveau juste des gens qui ne sont pas informés parce que c'est pas le cas mais bon » (Mathieu, octobre 2023).

À l'inverse, Tom, dont l'épouse est également végétarienne, considère qu'il est traité de la même façon qu'une femme végétarienne. Lorsqu'il est interrogé sur une éventuelle impression que les personnes comprennent davantage le végétarisme de son épouse plutôt que le sien, il répond ceci :

*“I wouldn’t say it no, yeah it’s the same”* (Tom)

*“Ok, so you don’t receive criticism that she does not receive or... because you are a man, you don’t feel...”* (moi)

*“No, no, no »”* (Tom, mars 2024).

On peut en conclure que l’impact des stéréotypes autour de la consommation de viande ainsi qu’ autour de la masculinité hégémonique n’affecte pas tous les hommes de la même manière. Cela pourrait éventuellement s’expliquer par la manière dont ces personnes construisent leur entourage. Tom explique à ce propos que son entourage se constitue d’un ratio de 50/50 entre omnivores et végétariens. Bien que selon lui, cela n’est pas volontaire de sa part, ce pourcentage est tout de même différent de celui de la population globale, tel que le montre les statistiques présentées dans l’introduction de ce travail. Ce pourcentage élevé de végétariens dans l’entourage de Tom peut être interprété comme une volonté, qu’elle soit consciente ou non, de s’entourer de personnes mangeant comme lui, lui permettant ainsi d’éviter de potentiels jugements en ce qui concerne son alimentation. *Qui se ressemble s’assemble*, comme le dit le dicton.

Cependant, malgré mon hypothèse qui supposait que les hommes seraient davantage victimes de critiques et de moqueries compte tenu de l’association de l’alimentation végétarienne et végane aux femmes ainsi qu’à des masculinités non hégémoniques, les moqueries liées aux régimes alimentaires ne sont pourtant pas réservées aux hommes, puisque Mathilde, Juliette et Chantal m’ont toutes affirmées recevoir également des critiques. J’ai remarqué dans le discours des femmes davantage de vulnérabilité lorsqu’elles racontaient être affectées par les moqueries qu’elles peuvent recevoir.

À ce propos, Mathilde a raconté, lors de son entretien, une anecdote de vacances dans laquelle elle a dû faire face aux moqueries de ses amis masculins :

*« Non mais je pensais à une scène justement. On était en Espagne et on parlait de viande justement et j’ai... moi j’ai un lapin à la maison [...] et c’est vrai qu’ils ont été au supermarché et ils ont pris une photo d’un lapin, allez, sans la peau qui était dans un sac plastique sous vide et ils me l’ont montré comme des gosses, des gens qui ont 40 ans me montrent la photo, « on a pris ça pour toi » [elle les imite]. Ça c’est vraiment c’est ce qu’on disait, c’est les mecs quoi, c’est vraiment la rigolade alors que moi ça m’affecte, voir ça me dérange en fait et donc ça ils ne se rendent pas compte et une fille ne ferait pas forcément ça donc ça c’est malheureusement je ne sais pas si c’est une forme de machisme un peu de pff de blagues à la con. »* (Mathilde, mars 2024).

En plus de cette anecdote, Mathilde raconte également avoir été victime de rumeurs qui ont circulé à son sujet, ce qui la pousse désormais à être, tout comme Chantal, discrète vis à vis de ses comportements alimentaires :

*« J'en parle avec les gens que je sais qui vont écouter mais avec les autres j'essaye vraiment de passer inaperçue parce que j'ai pas envie vraiment de donner vraiment le sujet pour rire ou pour... parce que c'est un peu me vexer aussi dans mes choix. C'est pas gai d'entendre dire « elle mange que des légumes » quoi, oui j'ai déjà entendu ça, d'autres ils m'ont dit : « il y a une rumeur qui circule sur toi comme quoi tu manges que des brocolis » (Mathilde, mars 2024).*

Mathilde précise par la suite de son entretien que ces commentaires proviennent toujours d'hommes :

*« Oui absolument oui, qui sont plus dans la rigolade, ben les femmes sont toujours plus sensibles hein aussi et plus respectueuses peut-être envers d'autres femmes en termes alimentaires hein, mais les hommes sont plus vite dans le : « ouais allez c'est bon, fais gaffe elle bouffe que de la salade, que des légumes » [elle imite] donc oui c'est... les hommes clairement, ça c'est sans aucun doute. » [...] « Même mes copines, quand on mange ensemble, il n'y a jamais personne qui critique ou rit, elles vont toujours me dire : « qu'est-ce que j'achète pour toi ? Qu'est-ce qu'on fait ce soir ? qu'est-ce qu'on prend ? ». Si je vais faire un apéro avec des hommes ou une majorité de mecs, personne ne va demander » (Mathilde, mars 2024).*

Juliette raconte également être victime de moqueries et tout comme Mathilde, elle explique que ces critiques sont essentiellement à l'origine d'hommes alors que les femmes vont à l'inverse se montrer davantage curieuses et intéressées :

*« Oui, les femmes à mon avis elles le prennent plus sérieusement, les hommes font des blagues parfois [...] mais à mon avis ils sont intéressés mais ils sont aussi des hommes et les hommes font des barbecues et les hommes font... tu vois, c'est le système, c'est la société, donc à mon avis les femmes sont vraiment intéressées et on a aussi invité des copains, oui voilà des amis, et c'était toujours les femmes qui demandaient des recettes mais c'est aussi peut-être parce que les femmes elles cuisinent un peu plus [...] c'est peut-être ça mais les hommes voilà, ils sont intéressés mais ils font des blagues : « tu manges la pelouse là-bas aussi ? », tu vois » (Juliette, mars 2024).*

D'après Juliette, les hommes ne sont pas moins intéressés que les femmes mais ils doivent se comporter en homme c'est-à-dire tel que la société attend d'eux qu'ils se comportent pour maintenir la logique patriarcale.

Juliette a également raconté que son frère se moquait dans un premier temps de son régime alimentaire avant de lui-même sauter le pas et devenir végétarien :

*« Oui donc au début il se moquait de moi donc c'était une des personnes qui ont dit : « tu veux rejoindre les vaches là-bas ? » tu vois, mais ben c'était le covid donc on était tous à la maison et lui il est assez intelligent mon frère [rire] donc il a vu que je faisais des recherches aussi et voilà j'ai mangé végétarien et c'était moi qui cuisinait à cette période parce que mes parents travaillaient et moi j'étais là, j'écrivais mon mémoire en fait donc j'avais assez le temps le soir, il n'y avait pas le foot pendant le covid donc là j'avais le temps, j'ai cuisiné et tout le monde a adoré » (Juliette, mars 2024).*

De la même manière que les moqueries à l'égard des hommes végétariens et végétariens, ces moqueries de la part des hommes omnivores à l'égard des femmes peuvent être interprétées, au regard des masculinités, comme un moyen pour ces hommes de réaffirmer leur identité masculine en lien avec la consommation de viande. Ils associent ainsi ces régimes alimentaires aux femmes, en accentuant leur décalage face à ces pratiques, et en réaffirmant par leurs paroles ou leurs comportements certaines caractéristiques catégorisées comme masculines telles que le rejet des émotions face aux animaux comme l'expliquaient Brookes & Chalupnik (2022). En effet, comme l'expliquaient Mesler et al. (2022), la masculinité hégémonique doit sans arrêt être performée socialement afin de maintenir sa position dominante.

De plus, malgré mon hypothèse de départ, il semblerait au final que les femmes soient également, voire davantage, victimes de moqueries de la part des hommes.

Il est également possible de constater, à travers le discours de certains répondants, que les hommes semblent davantage pris au sérieux quant à leur régime alimentaire. Cela coïncide avec l'étude de Greenebaum et Dexter (2017) sur *l'heganism*, qui dévoilait que les hommes aident à légitimer les mouvements sociaux autour des droits des animaux, contrairement aux femmes, qui, malgré leur prédominance, sont moins prises au sérieux. Ce constat peut, dans un premier temps, être remarqué dans le discours de Juliette qui explique que le végétarisme de son frère est admiré et davantage pris au sérieux que le sien :

*« [...] pour moi l'argument c'est toujours : « ben t'as pas besoin de beaucoup de trucs, tu manges un petit peu comme ça et t'es remplie » et c'est toujours l'argument : « mais moi je suis un homme, j'ai besoin de beaucoup de la nourriture », et mon frère il fait 1m90 tu vois il est énorme, il est assez sportif et les gens le prennent plus sérieusement que moi. Je ne sais pas pourquoi mais à mon avis c'est ça parce qu'il est un homme qui a des besoins et les gens*

*pensent, ah ok donc si il arrive à vivre normalement et si il a pas faim tout le temps... [...] donc j'ai l'impression que comme il est un homme, c'est un plus grand truc tu vois, c'est ben... t'es un homme et t'arrives à manger végane, c'est... » (Juliette, mars 2024).*

L'association de la viande aux hommes et du véganisme aux femmes implique qu'il est plus difficile, chez les autres personnes, de concevoir qu'un homme puisse être végane. Cela entraîne une forme d'admiration pour les hommes véganes. Malgré mon hypothèse qui suggérait qu'il serait plus difficile socialement pour un homme d'être végane compte tenu de la pression de la masculinité hégémonique qui pèse sur lui, en se référant au témoignage de Juliette, il semblerait qu'il y ait une sorte de dévalorisation des femmes véganes à l'inverse des hommes qui impressionnent davantage.

Adrien, quant à lui, met en lumière une association chez les personnes omnivores associant régime alimentaire sans viande et orientation sexuelle. Ainsi, il explique ne pas avoir eu l'impression que les gens autour de lui liaient son végétarisme à son genre d'homme mais il explique qu'une personne a déjà mis en lien son régime alimentaire avec le fait qu'il soit homosexuel : « [...] *par rapport à « oui c'est bizarre t'es un homme et tu ne manges pas de viande », ça j'ai jamais eu mais par contre « être végétarien c'est un truc de gay » ça j'ai eu »* (Adrien, juillet 2024).

Cette anecdote d'Adrien met également en évidence la résistance des stéréotypes associant le végétarisme à une masculinité non dominante et inférieure ainsi que ceux associant masculinité hégémonique à consommation de viande. Le fait d'être végétarien est ainsi considéré comme allant de soi pour une personne homosexuelle étant perçue comme ayant des caractéristiques plus proches des féminités ou d'une masculinité hiérarchiquement inférieure à la masculinité hégémonique. Cette théorie est d'ailleurs également partagée par Adrien, même si il explique ne pas avoir compris sur le moment cette remarque et ne pas avoir fait le lien entre végétarisme et féminités ou masculinités non hégémoniques :

*« Non, après ben voilà peut-être le fait, ben c'est bête mais le fait de l'homosexualité aussi souvent nous case peut-être aussi dans une catégorie plus au féminin j'ai envie de dire donc peut-être que quand j'en parle ça choque moins mais j'ai jamais fait le lien entre... je ne sais pas »* (Adrien, juillet 2024).

Les propos de Félix suggèrent également des différences de pression ressentie notamment en ce qui concerne le rapport au corps entre des hommes hétérosexuels et des hommes homosexuels. Il explique ressentir une certaine pression, notamment vis-à-vis du fait de développer un corps musclé, qui émane des réseaux sociaux. L'influence des réseaux sociaux dans la mise en évidence de corps virils peut correspondre au rôle que jouent les médias dans la reproduction de la masculinité hégémonique tel que

développé par McKay et Laberge (2006), notamment en ce qui concerne les médias sportifs, en mettant en valeur des corps permettant de maximiser la performance. Cependant Félix ajoute avoir deux frères homosexuels et selon lui, la pression relative au fait de développer un certain corps serait encore plus forte pour ses frères qui, étant homosexuels, appartiennent à des masculinités non-hégémoniques.

*« Maintenant je pense que pour parler de mes frères, ils sortent tous les deux avec des garçons et de ce que j'ai pu lire, je pense qu'il y a aussi une image pour les homosexuels et un culte du corps parfait encore plus important que je vais dire chez une personne qui se considère hétérosexuel, il y a un petit peu des... oui, je vais dire c'est encore plus fort chez les hommes homosexuels » (Félix, avril 2024).*

Le discours de Félix concernant la pression relative au rapport au corps, ainsi que celui d'Adrien mettant en lumière les stéréotypes liés à l'homosexualité, permettent ? de montrer qu'être hétérosexuel et ainsi se rapprocher davantage de l'idéal de masculinité dominant n'implique pas les mêmes répercussions sociales. Cela met en évidence les disparités de traitement et de vécu entre un homme initialement proche de l'idéal de masculinité, malgré un régime alimentaire déviant, et un homme appartenant originellement à une masculinité subordonnée, parce qu'il n'est pas hétérosexuel.

#### **4.2.1. Perception du végétarisme dans le milieu sportif**

Le sport étant une arène privilégiée de reproduction de la masculinité hégémonique, j'étais partie de l'hypothèse que des régimes végétariens et véganes chez des hommes ne seraient pas bien perçus dans le milieu sportif par les autres sportifs omnivores. Comme mentionné précédemment, l'impact du documentaire *The Game Changers* sur les sportifs amateurs a pourtant révélé une certaine évolution des stéréotypes qui associaient la consommation de viande à la bonne performance sportive. Tom qui est végétarien depuis sa naissance a en effet expliqué avoir ressenti une transition dans la manière dont le végétarisme était perçu dans le milieu du sport :

*“10 years ago it was completely different. The older guys from the sport club, they were laughing at me because I didn't eat meat: “this guy doesn't eat meat” [il les imite], they... I was not a real man to them, but it's only the older ones, the younger ones aren't like that anymore” (Tom, mars 2024).*

L'entretien de Mathieu révèle tout de même que ces discours émergents qui associent alimentation végane ou végétarienne à une amélioration des performances sportives ne font tout de même pas l'unanimité chez les sportifs. Alors que certains coéquipiers ont suivi Mathieu dans son test du véganisme sur ses performances en vélo, d'autres n'en étaient pas convaincus :



*« Mais du coup vous êtes tous d'accord dans ton cadre sportif sur le fait que vraiment arrêter les produits d'origine animale, ça améliore vos performances ? Même ceux qui... » (moi)*

*« Pour ceux qui l'ont testé oui, pour les autres je suis pas d'accord non, il n'y a pas tout le monde qui est convaincu » (Mathieu)*

*« Ah il y a pas tout le monde qui est convaincu donc il y a quand même des désaccords entre vous par rapport à ça ? » (moi)*

*« Oui quand même oui » (Mathieu, octobre 2023).*

Bastien, quant à lui, explique avoir reçu des remarques de la part de son entraîneur qui, par ailleurs, oubliait systématiquement le fait qu'il était végétarien :

*« Il y avait l'entraîneur national qui oubliait tout le temps ça à l'époque et bon lui il a parfois fait des remarques mais il a aussi fait des diètes spéciales genre viande et salade et pas d'autres trucs ou des trucs comme ça, du coup il était un peu bizarre » (Bastien)*

*« Ah oui, oui et quel genre de remarques il a pu te faire ? » (moi)*

*« Plutôt euh... bon ça fait longtemps ça fait trois/quatre ans quelque chose comme ça mais plutôt que ça serait bien de manger de la bonne viande, des trucs comme ça » (Bastien)*

*« Ah oui, par rapport à ton sport du coup ? » (moi)*

*« Oui c'était plutôt lié à ça. Et parfois on avait des débats un peu [rire] » (Bastien, octobre 2023).*

Bastien rajoute par la suite recevoir plus de remarques par rapport à son régime alimentaire dans le domaine du sport que dans le reste de ses interactions sociales, ce qui permet de constater que la consommation de viande associée à la masculinité hégémonique semble toujours primer dans le monde du sport.

Pour conclure, bien que le discours de Tom laisse penser à une certaine évolution des stéréotypes liés aux masculinités dans le milieu sportif, les témoignages de Mathieu et Bastien révèlent tout de même qu'il n'existe pourtant pas de consensus concernant l'alimentation végétarienne ou végétale dans le monde du sport amateur. Par conséquent, malgré l'impact du documentaire *The Game Changers* mettant en avant l'impact positif de l'alimentation sans viande ou sans produits d'origine animale sur les performances sportives, l'importance de consommer de la viande semble tout de même toujours marquer les esprits des sportifs amateurs.

## CONCLUSION

En analysant le discours des sportifs et sportives amateurs/amatrices adoptant un régime alimentaire sans viande ou sans aucun produit d'origine animale, mon objectif était de comprendre le rapport que les hommes entretiennent avec l'idéal de masculinité hégémonique en enfreignant un principe traditionnellement associé à ce type de masculinité dans un milieu aussi masculinisé que l'industrie du sport. Les résultats de l'analyse des discours des participants permettent ainsi de répondre aux trois hypothèses de départ que j'avais élaborées à la suite de ma recherche théorique.

La première hypothèse partait du principe que les hommes interrogés reproduiraient dans leur discours, une masculinité hybride, comme l'ont développée plusieurs auteurs, notamment Demetriou (2001), Greenebaum et Dexter (2017) ou encore Randall (2018), en mixant à la fois des éléments associés davantage aux féminités ou à des masculinités non hégémoniques, tout en continuant de valoriser d'autres aspects fortement associés à la masculinité hégémonique et essentiels au maintien de l'ordre patriarcal. L'analyse des entretiens réalisés dans le cadre de cette recherche permet de confirmer cette hypothèse. En effet, malgré une certaine diversité des justifications face à l'adoption d'un tel régime alimentaire allant d'une préoccupation pour la cause animale, à des raisons de santé en passant par des raisons environnementales, l'importance d'adopter la meilleure alimentation qui soit, dans un but de maximiser les performances sportives, fut tout de même un argument largement présent chez plusieurs répondants. Cette motivation en lien avec le sport ne figure pourtant pas dans la littérature présentant les motivations principales à l'adoption d'un régime alimentaire végétarien ou végane en ce qui concerne la population globale, ce qui permet de distinguer le sportif végétarien/végane du végétarien/végane lambda. Cette justification permet ainsi de mettre la lumière sur une sorte d'accaparement d'un type d'alimentation traditionnellement associé aux femmes, dans un but de valoriser un élément majeur de la masculinité hégémonique, c'est-à-dire, les performances sportives. De plus, lorsque des caractéristiques catégorisées comme féminines étaient mentionnées par des répondants masculins, cela était généralement suivi d'un besoin de mentionner un aspect catégorisé comme masculin afin de rester aligné à l'idéal de masculinité. Les justifications ont également permis de mettre en évidence des disparités de discours entre les intervenants masculins et féminins puisque ce discours, mettant en lien alimentation et maximisation des performances, a été davantage retrouvé dans le discours des hommes interrogés. Cependant, cette hybridité présente dans le discours des répondants permet également au caractère évolutif du concept de masculinité hégémonique, tel que présenté par Raewyn Connell (2005) et dont les caractéristiques changent constamment en fonction de l'évolution des contextes sociaux, de prendre son sens. La présence exponentielle du nombre de végétariens et végétanes dans les sociétés occidentales pourrait ainsi expliquer ce besoin d'aligner ces régimes alimentaires à la masculinité hégémonique. Malgré une mixité d'éléments traditionnellement associés aux féminités et aux masculinités, le discours

des répondants ne laisse pourtant pas penser à une réelle remise en question des catégories de genre en elle-même, ni même de la hiérarchie de genre au cœur de la logique patriarcale.

De plus, la manière dont le végétarisme et le véganisme sont perçus chez les hommes et les femmes végétarien(nes) et véganes met également en évidence les rapports de genre inégalitaires, ainsi que la hiérarchie de genre valorisée dans les sociétés occidentales. En effet, les témoignages des répondants ont révélé que malgré les stéréotypes associant consommation de viande et virilité qui pèsent toujours sur les hommes végétariens ou véganes, ces derniers sont, d'un autre côté, admirés par leur régime alimentaire qui ne leur est pas traditionnellement associé. Les femmes ou les hommes appartenant à des masculinités subordonnées du fait de, par exemple, leur orientation sexuelle, ne bénéficieront pas de cette admiration puisque ces régimes alimentaires, associés à une certaine émascation, sont considérés comme plus naturels chez eux. De plus, ils subiront davantage de moqueries de la part des hommes omnivores pouvant être interprétées comme un besoin de réaffirmation de l'identité masculine chez ces hommes. Par la moquerie, ces hommes montrent ainsi qu'ils ne possèdent pas certaines caractéristiques fortement associées à un régime alimentaire végétarien et végane et ainsi, fortement catégorisées comme féminines, telles que la sensibilité et la compassion pour les animaux. Par conséquent, ces constatations émanant du discours des répondants viennent réfuter mon hypothèse qui suggérait qu'à cause de son association aux féminités, le végétarisme et le véganisme des hommes seraient davantage critiqués par les personnes omnivores que celui des femmes.

Enfin, il semblerait que l'industrie du sport soit fortement marquée par une évolution des stéréotypes en matière d'alimentation végétarienne et végane, notamment par le rôle des médias qui ont davantage mis en lumière les bienfaits de ces régimes alimentaires sur les performances sportives. Ces médias ont utilisé des figures sportives incarnant une sorte de masculinité idéalisée, pourtant devenues végétariennes ou véganes, dans le but d'appuyer leur théorie qui stipule que dans une perspective d'amélioration de la force, de la puissance et des performances, il est dans l'intérêt des sportifs d'adhérer à une alimentation sans viande, voire totalement végane. Cependant, malgré une remise en question des stéréotypes liant consommation de viande et bonne performance sportive, les injonctions de la masculinité hégémonique, notamment celles demandant aux hommes d'être puissants et performants, semblent toujours perdurer chez les sportifs amateurs. Cela peut être constaté lorsque les participants de la recherche utilisent le sport pour justifier leur alimentation, ou lorsqu'ils critiquent les hommes omnivores pouvant avoir des stéréotypes concernant un soi-disant manque de compatibilité entre une alimentation végétarienne ou végane et le fait d'être fort et musclé. De plus, malgré une apparente évolution des stéréotypes dans le milieu sportif, les anecdotes racontées par les participants de cette recherche montrent pourtant l'absence d'un consensus en ce qui concerne le lien entre alimentation et sport.

En définitive, malgré une apparente impression de flexibilité des normes de genre avec une mise en valeur du végétarisme et du véganisme chez des sportifs professionnels incarnant pourtant des figures de la masculinité hégémonique chez lesquels des sportifs amateurs trouvent leur inspiration, une réelle remise en question des rapports de genre internes et externes, permettant un bousculement de l'ordre patriarcal, semble encore lointain.

Pour poursuivre cette recherche, il pourrait être intéressant d'explorer la masculinité hégémonique dans d'autres sociétés que les sociétés occidentales, afin d'étudier la manière dont est valorisée la consommation de viande ailleurs. En effet, la masculinité hégémonique est un contexte variant d'une société à une autre, qui n'incarne pas les mêmes idéaux en fonction des contextes sociaux. En partant de ce principe, il serait intéressant d'explorer ce concept dans d'autres sociétés que les sociétés occidentales, afin de comprendre comment la consommation de viande est envisagée dans d'autres contextes sociaux : est-elle valorisée ou dévalorisée ? Les performances sportives constituent également un élément central des masculinités dans nos sociétés, mais qu'en est-il des autres sociétés ? De telles analyses permettraient de comprendre davantage le caractère construit de ces concepts, ainsi que de l'importance de l'histoire dans le développement des masculinités.

De plus, en tenant compte d'une des limites de cette recherche, je trouve qu'il pourrait être intéressant de diversifier davantage le profil des participants notamment en ce qui concerne l'ethnicité des répondants. En effet, reproduire une recherche similaire en incluant davantage de participants noirs ou ayant des origines asiatiques permettraient de rendre compte du rôle que joue l'ethnicité dans la construction des masculinités chez les hommes. De plus, ça permettrait de mettre en lumière la manière dont sont perçus le végétarisme et le véganisme d'hommes appartenant à des masculinités marginalisées. En effet, tel que l'a montré le témoignage d'Adrien, qui est catégorisé comme subordonné à la masculinité hégémonique par son homosexualité, dévier de la masculinité hégémonique pour cause d'appartenance à des catégories sociales non hégémoniques, entraîne des différences de perceptions de masculinités chez les végétariens/véganes.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Adams, C. J. (2015). *The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory* (2<sup>nd</sup> edition). Bloomsbury Academic.
- Bourdieu, P. (1993). Comprendre. Dans P. Bourdieu (dir.), *La Misère du monde* (pp. 903-925). Éditions du Seuil.
- Brookes, G., & Chalupnik, M. (2022). 'Real men grill vegetables, not dead animals': Discourse representations of men in an online vegan community. *Discourse, Context & Media*, 49. <https://doi.org/10.1016/j.dcm.2022.100640>
- Browarnik, B. (2012). Attitudes Toward Male Vegetarians: Challenging Gender Norms Through Food Choices. *Psychology Honors Papers*, 25, 1-55. <https://digitalcommons.conncoll.edu/psychhp/25/>
- Connell, R. (2005). *Masculinities* (2<sup>nd</sup> edition). Routledge.
- Connell, R. (2015). Masculinities: The Field of Knowledge. *DQR Studies in Literature Online*, 58, 39-51. [https://doi.org/10.1163/9789004299009\\_004](https://doi.org/10.1163/9789004299009_004)
- Connell, R. (2023). *Des masculinités : Hégémonie, inégalités, colonialité* (traduit par J-F. Hel-Guedj). Éditions Payot & Rivages.
- Connell, R., & Messerschmidt, J. (2015). Faut-il repenser le concept de masculinité hégémonique ? (Béthoux, E, Vincensini, C, Trad.). *Terrain & Travaux*, 2(27), 151-192. <https://doi.org/10.3917/tt.027.0151>
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385–1401. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(99\)00390-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(99)00390-1)
- Crouch, M., & McKenzie, H. (2006). The logic of small samples in interview-based qualitative research. *Social Science Information*, 45(4), 483-499. <https://doi.org/10.1177/0539018406069584>
- Demetriou, D. Z. (2001). Connell's concept of hegemonic masculinity: A critique. *Theory and Society*, 30(3), 337-367. <https://doi.org/10.1023/A:1017596718715>
- Douglas, G. (2018, 28 août). Men – if you want the vegetarian option, be bold and order it. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/aug/28/men-vegetarian-meat-eating-social-shame>
- Dupuis-Déri, F. (2012). Le discours de la « crise de la masculinité » comme refus de l'égalité entre les sexes : histoire d'une rhétorique antiféministe. *Recherches Féministes*, 25(1), 89-109. <https://doi.org/10.7202/1011118ar>
- Dworkin, S. L., & Wachs, F. L. (1998). "Disciplining the Body": HIV-Positive Male Athletes, Media Surveillance, and the Policing of Sexuality. *Sociology of Sport Journal*, 15(1), 1-20. DOI:[10.1123/ssj.15.1.1](https://doi.org/10.1123/ssj.15.1.1)

Gambert, I. & Linné, T. (2018). From Rice Eaters to Soy Boys: Race, Gender, and Tropes of 'Plant Food Masculinity'. *Animal Studies Journal*, 7(2), 129-179. <https://ro.uow.edu.au/asj/vol7/iss2/8>

Greenebaum, J., & Dexter, B. (2017). Vegan men and hybrid masculinity. *Journal of Gender Studies*, 27(6), 637-648. <https://doi.org/10.1080/09589236.2017.1287064>

Hosie, R. (2020, 30 septembre). *Soy boy: What does this online insult mean?*. The Independent. <https://www.independent.co.uk/life-style/soy-boy-insult-what-is-definition-far-right-men-masculinity-women-a8027816.html>

Larousse. (n. d.). Véganisme. Dans *Dictionnaire en ligne*. Consulté le 13 avril 2024 sur <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/v%C3%A9ganisme/10910804#:~:text=%EE%A0%AC%20v%C3%A9ganisme&text=Mode%20de%20vie%20alliant%20une,animaux%20ou%20de%20leur%20exploitation>.

Larousse. (n. d.). Végétarisme. Dans *Dictionnaire en ligne*. Consulté le 13 avril 2024 sur [https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/v%C3%A9g%C3%A9tarisme/81259#:~:text=%EE%A0%AC%20v%C3%A9g%C3%A9tarisme&text=R%C3%A9gime%20alimentaire%20excluant%20toute%20chair,laitiers%20\(fromage%2C%20yaourts\)](https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/v%C3%A9g%C3%A9tarisme/81259#:~:text=%EE%A0%AC%20v%C3%A9g%C3%A9tarisme&text=R%C3%A9gime%20alimentaire%20excluant%20toute%20chair,laitiers%20(fromage%2C%20yaourts)).

Larousse. (n. d.). Virilité. Dans *Dictionnaire en ligne*. Consulté le 13 avril 2024 sur <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/virilit%C3%A9/82134#:~:text=%EE%A0%AC%20virilit%C3%A9&text=Ensemble%20des%20caract%C3%A8res%20physiques%20de,Les%20attributs%20de%20la%20virilit%C3%A9.&text=2.,d'engendrer%20%3B%20vigueur%20sexuelle>.

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>

McKay, J., & Laberge, S. (2006). Sport et masculinités. *Clio*, 23, 239-267. <https://doi.org/10.4000/cli.1908>

Mesler, R. M., Leary, R. B., & Montford, W. J. (2022). The impact of masculinity stress on preferences and willingness-to-pay for red meat. *Appetite*, 171, 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105729>

Messner, M. A., & Sabo, D. F. (1990). *Sport, Men, and the Gender Order: Critical Feminist Perspectives*. Human Kinetics Publishers.

ProVeg. (2022, 10 mars). *La consommation de viande en Belgique continue de baisser*. ProVeg International. <https://proveg.com/be/fr/la-consommation-de-viande-en-belgique-continue-de-baisser/>

Psihoyos, L. (Réalisateur). (2018). *The Game Changers* [documentaire]. ReFuel Productions, en association avec Oceanic Preservation Society et Diamond Docs.

Randall, T. E. (2018). Heganism. *Between the Species*, 22(1), 214-235. <https://digitalcommons.calpoly.edu/bts/vol22/iss1/6>

Rivoal, H. (2017). Virilité ou masculinité ? L'usage des concepts et leur portée théorique dans les analyses scientifiques des mondes masculins. *Travailler*, 38(2), 141-159. <https://doi.org/10.3917/trav.038.0141>

Rosenfeld, D. (2023). Masculinity and men's resistance to meat reduction. *Psychology of Human-Animal Intergroup Relations*, 2, 1-11. DOI:10.5964/phair.9645

Ruby, M. B., & Heine, S. J. (2011). Meat, morals, and masculinity. *Appetite*, 56(2), 447-450. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.018>

Stanley, S. K., Day, C., & Brown, P. M. (2023). Masculinity Matters for Meat Consumption: An Examination of Self-Rated Gender Typicality, Meat Consumption, and Veg\*nism in Australian Men and Women. *Sex Roles*, 88, 187–198. <https://doi.org/10.1007/s11199-023-01346-0>

Swissveg. (2022, 24 octobre). *Le nombre de personnes végétariennes et véganes augmente encore en 2022*. Swissveg. [https://www.swissveg.ch/nombre\\_veganes\\_vege\\_2022?language=fr](https://www.swissveg.ch/nombre_veganes_vege_2022?language=fr)

Terret, T. (2004). Sport et masculinité : une revue de questions. *Staps*, 66(4), 209-225. <https://doi.org/10.3917/sta.066.0209>

Thomas, M. A. (2016). Are vegans the same as vegetarians? The effect of diet on perceptions of masculinity. *Appetite*, 97, 79-86. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.11.021>.

Trujillo, N. (1991). Hegemonic masculinity on the mound: Media representations of Nolan Ryan and American sports culture. *Critical Studies in Mass Communication*, 8(3), 290–308. <https://doi.org/10.1080/15295039109366799>

Vuattoux, A. (2013). Penser les masculinités. *Les Cahiers Dynamiques*, 58(1), 84-88. <https://doi.org/10.3917/lcd.058.0084>

## ANNEXES

### Annexe 1 :

#### Grille d'entretien (pour les hommes) :

Présentation générale : âge, situation professionnelle.

Questions générales sur leur pratique sportive : Quel(s) sport(s) pratiquent-ils ? A quelle fréquence ? Depuis quand ? Description de leur parcours et relation avec le sport ?

Questions générales sur le végétarisme : Pourquoi ? Depuis quand ? Les motivations/raisons principales de ce choix (choix éthique ? santé ? ou autres raisons ?) ? Étaient-ils déjà végétariens/véganes avant de pratiquer leur sport, ou est-ce une décision venue par après ? Ce choix est-il lié au sport pratiqué ? Est-ce que cela a eu des répercussions sur leurs performances ? Ont-ils été influencés par d'autres sportifs végétariens/véganes ? Si il est entraîneur, le végétarisme est-il quelque chose qu'il recommande aux sportifs qu'il entraîne ? Quelles sont les réactions des gens ? Différence entre hommes et femmes ? Pourquoi végane et pas végétarien ou l'inverse ?

Questions sur les proches : Comment ont réagi leurs proches face à ce changement alimentaire ? Ont-ils beaucoup de personnes autour d'eux qui sont aussi végétariens/véganes ? Les sorties sociales comme aller au restaurant deviennent-elles compliquées ?

Questions en lien avec la virilité : Ressentent-ils une pression sociale du fait d'aller à l'encontre de ce que les normes de la masculinité hégémonique attendraient d'eux, c'est-à-dire de manger de la viande et des produits d'origine animale ? Quel rapport ont-ils à la virilité ? Le regard des autres sur eux a-t-il changé ? Que pense-t-il des stéréotypes qu'un homme qui ne mange pas de viande n'est pas virile ? Reçoivent-ils des remarques par rapport à leur régime alimentaire ? Comment vivent-ils ces remarques ? Ont-ils songé à remanger de la viande ? Si oui, pour quelles raisons ? Si ils côtoient des femmes végétariennes/véganes, remarquent-ils des différences de traitement avec elles, vis à vis de leur régime alimentaire ?

Questions en lien avec la virilité dans le cadre sportif : Reçoivent-ils des remarques concernant leur végétarisme/véganisme dans leur milieu sportif concernant par exemple le fait que leur alimentation ne serait pas assez protéinée ou qu'être végétarien ou végane est incompatible avec le fait d'être musclé ? Comment ressentent-ils ces éventuelles remarques ? Que pensent-ils de ces préjugés ? Est-il important pour eux en tant qu'hommes d'être musclés ?



Comparaison avec les femmes : remarquent-ils une différence de traitement en tant qu'hommes végétariens en comparaison aux femmes végétariennes ? Les gens sont-ils plus ou moins compréhensifs ? Reçoivent-ils des moqueries sur leur régime alimentaire ?

Grille d'entretien (pour les femmes) :

Présentation générale : âge, situation professionnelle.

Questions générales sur leur pratique sportive : Quel(s) sport(s) pratiquent-elles ? A quelle fréquence ? Depuis quand ? Description de leur parcours et relation avec le sport ?

Questions générales sur le végétarisme/véganisme : Pourquoi ? Depuis quand ? Les motivations/raisons principales de ce choix (choix éthique ? santé ? ou autres raisons ?) ? Étaient-elles déjà végétariennes/véganes avant de pratiquer leur sport ou est-ce une décision venue par après ? Ce choix est-il lié au sport pratiqué ? Est-ce que cela a eu des répercussions sur leurs performances ? Ont-elles été influencées par d'autres sportifs ou sportives végétariens/véganes ? Pourquoi végane et pas juste végétarienne ou l'inverse ? Ont-elles déjà songé à remanger de la viande ou à devenir végétarienne si végane ? Si oui, pour quelles raisons ? Considèrent-elles qu'il est aujourd'hui facile d'être végétarienne ou végane ou pas forcément que ce soit en termes d'options dans les restaurants ou les supermarchés ? Comment perçoivent-elles les gens qui mangent de la viande ?

Questions sur les proches : Comment ont réagi leurs proches face à ce changement alimentaire ? Ont-elles beaucoup de personnes autour d'elles qui sont aussi végétariens/végane ? Les sorties sociales comme aller au restaurant deviennent-elles compliquées ? Reçoivent-elles des critiques, des remarques positives ou négatives à ce sujet ? les gens sont-ils ouverts à en parler ? Aiment-elles en parler ou évitent-elles plutôt le sujet ? Ont-elles adapté leur entourage à leur mode de vie végétarien, en choisissant volontairement de ne pas s'entourer de personnes qui peuvent avoir des préjugés ou des remarques négatives sur le fait d'être végétarien ?

Questions pour voir les différences avec les hommes : Parmi les gens qu'elles connaissent qui sont végétariens ou végane, s'agit-il plutôt d'hommes ou de femmes ? Connaissent-elles des hommes végétariens ? Remarquent-elles une différence de traitement des gens lorsqu'il s'agit d'hommes végétariens ou de femmes ? Les gens sont-ils plus compréhensibles quand c'est des femmes ? Que pensent-elles des hommes qui ne mangent pas de viande ? Ont-elles déjà voulu en convaincre certaines d'essayer d'arrêter ? Si oui, cela a-t-il marché ?

Questions concernant le végétarisme/véganisme dans le cadre sportif : Doivent-elles beaucoup réfléchir à leur alimentation pour avoir leur quota de protéines ? Connaissent-elles beaucoup de personnes dans le domaine du sport qui sont véganes ? Plus de végétariens que de véganes peut-être ? Est-ce que c'est un sujet qui est discuté parmi les sportifs ? Reçoivent-elles des remarques concernant leur végétarisme/véganisme dans leur milieu sportif concernant, par exemple, le fait que leur alimentation

ne serait pas assez protéinée ou qu'être végétarien ou végane ne va pas avec le fait d'être performante et musclée ? Comment ressentent-elles ces éventuelles remarques ? De manière générale, que pensent-elles de tous les clichés sur l'alimentation végétale comme par exemple qu'un végétarien ou végane ne peut pas être musclé, fort, etc. ?