



HAL
open science

Les carrières crudivores : un révélateur du régime d'autonomie des individus

Solenn Thircuir

► **To cite this version:**

Solenn Thircuir. Les carrières crudivores : un révélateur du régime d'autonomie des individus. Anthropologie sociale et ethnologie. École des Hautes Études en Sciences Sociales Paris, 2020. Français. NNT : 2020EHES0069 . tel-04082244

HAL Id: tel-04082244

<https://hal.science/tel-04082244>

Submitted on 2 May 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Ecole doctorale de l'EHESS

Centre Norbert Elias

Doctorat

Discipline : Sociologie

SOLENN THIRCUIR

Les carrières crudivores

Un révélateur du régime d'autonomie des individus

Thèse préparée dans le cadre du Réseau doctoral en santé publique animé par l'EHESSP

Thèse dirigée par: Emmanuel Pedler

Date de soutenance : le 25 juin 2020

Rapporteurs 1 Sylvia Faure, Université Lumière Lyon 2
2 Michel Raymond, CNRS

Jury 1 Emmanuel Pedler (Directeur de thèse), Centre Norbert Elias/EHESS
2 Philippe Cardon, Université de Lille
3 Dorothee Dussy, Centre Norbert Elias/CNRS
4 Sylvia Faure, Université Lyon 2
5 Michel Raymond, CNRS

This is water.
David Foster Wallace

REMERCIEMENTS

Je remercie chaleureusement toutes les personnes qui m'ont aidée pendant l'élaboration de ma thèse et particulièrement mon directeur de thèse Emmanuel Pedler, pour ses encouragements et son soutien bienveillant tout au long de ce travail.

J'adresse mes remerciements à Dorothee Dussy qui m'a aidée à persévérer par ses conseils avisés, et qui a toujours trouvé les mots justes pour me réconforter dans les moments difficiles. Je remercie du fond du cœur Sylvia Faure, qui a fait naître chez moi une vive et durable curiosité pour la sociologie.

Je suis infiniment reconnaissante à l'égard des personnes qui ont accepté de partager avec moi leur témoignage et leur histoire, en m'ouvrant leur porte et en m'accordant leur temps et leur confiance.

Ce travail n'aurait pas été possible sans le soutien de Paris Sciences et Lettres, l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales et le Centre Norbert Elias, qui m'ont permis, grâce à une allocation de recherches et diverses aides financières, de me consacrer sereinement à l'élaboration de ma thèse. Je remercie l'Université Claude Bernard Lyon I de m'avoir donné la possibilité de finir cette thèse dans de bonnes conditions au travers d'un contrat d'ATER. Je remercie également le Réseau Doctoral de l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique pour m'avoir donné l'opportunité de poursuivre ma formation interdisciplinaire au cours de ces quatre dernières années.

Cette thèse ayant été réalisée de part et d'autre de l'Atlantique, je souhaite exprimer mon infinie gratitude à l'égard des institutions qui m'ont accueillie en tant que chercheuse invitée. Je remercie l'Université de Stanford et particulièrement Jeremy Freese pour m'avoir invitée au sein du département de sociologie en 2018, ainsi que l'Université de Californie à Berkeley où j'ai été reçue par Laura Enriquez au sein du département de sociologie en 2017. Merci à l'Université Cornell de m'avoir donné l'occasion d'intervenir et de participer à l'université d'été « the Future of the Humanities and Anthropological Difference : Beyond the Modern Regime of Translation » en 2016.

Au cours de ces expériences, j'ai eu la formidable opportunité de rencontrer Vincanne Adams et Ian Whitmarsh de l'Université de Californie à San Francisco, Julie Guthman ainsi que Nancy Chen de l'Université de Californie à Santa Cruz, et Helena Lyson et Stanley Brandes de l'Université de Californie à Berkeley. Je les remercie pour leur disponibilité et l'accueil chaleureux qu'ils m'ont témoignés.

Merci à l'Université de Copenhague, à l'Université de Hong Kong et à l'Université Sun Yat Sen pour leur confiance ; je leur dois une formidable expérience riche en rencontres en Chine.

Je remercie mes collègues Christopher Annear, Valeria Siniscalchi, Christelle Rabier, Emily Kennedy, Mahé Ben Hamed, Anthony Pecqueux, Krista Harper, Karim Hamou, Caroline Archat et Gaspard Salatko qui ont su aiguiller mon raisonnement à de multiples reprises. Je remercie également Lydie, Daniel, Jacques, Amel et Laure que j'ai eu le plaisir de côtoyer quotidiennement et qui ont été de véritables rayons de soleil pour m'évader et relativiser les exigences de ce travail.

Au terme de ce parcours, je remercie enfin celles et ceux qui me sont chers et que j'ai quelque peu délaissés ces derniers mois pour achever cette thèse. Leurs attentions et encouragements m'ont accompagnée tout au long de ces années. Je remercie mes parents, mon frère et ma soeur, mes grands-parents, mes oncles et mes tantes pour leur soutien moral et matériel et leur confiance indéfectible dans mes choix. Ce travail n'aurait été possible sans les témoignages d'affection. J'ai une pensée toute particulière pour ma collègue, et avant tout amie, Léa Renucci, dont l'aide fut précieuse d'innombrables fois dans l'écriture et l'élaboration de ce manuscrit. Je remercie Yohann de m'avoir suivie dans mes projets parfois farfelus, mais aussi pour son intelligence et sa capacité à m'apaiser. A Sophie, Marjolaine et Pierre pour les moments de joie partagés, leur soutien durable et leur sens de l'humour qui n'a cessé d'égayer les journées interminables à arpenter le centre de documentation de la Vieille Charité. Je remercie mes amis de toujours, et j'ai apprécié les rencontres précieuses faites au cours de cette thèse. Je souhaite exprimer ma profonde gratitude envers mes amis rencontrés en Californie et grâce auxquels je me suis sentie comme à la maison malgré la distance.

Je ne saurais terminer cette page sans remercier la famille de la Cantine du Pois qui a toujours su m'accueillir chaleureusement et avec gentillesse pendant l'écriture.

RÉSUMÉ ET MOTS CLÉS

Les carrières crudivores révèlent un positionnement et une tentative des individus de remettre de l'ordre dans leur existence. Les bifurcations biographiques provoquées par le tournant alimentaire donnent à voir des recompositions entre un avant, un pendant et un après au cœur de cette expérience, ainsi que leur inscription sociale. L'adhésion aux valeurs promues par le crudivorisme et le développement de comportements subséquents entraînent un travail de définition de soi et l'adoption de postures disruptives. Au travers des tensions multiples des individus, l'identité apparaît loin de constituer un ethos stabilisé et renvoie à un état chronique de la condition humaine illustré par la fragilité des appartenances. Les relations entre les mondes forgés autour du crudivorisme imposent un travail et des efforts constants. La recherche de cohérence et la tentative de restaurer un pouvoir d'agir se traduisent par la succession de phases pendant lesquelles se renégocient les dispositions et représentations individuelles.

Mots clés

Alimentation, Identité, Autonomie, Vulnérabilité, Santé, Déviance, Appartenance, Bifurcation, Engagement, Agir, Socialisation, Valeurs.

ABSTRACT AND KEYWORDS

Raw food carriers reveal a positioning and an attempt by individuals to put their lives back in order. The biographical bifurcations provoked by the food change reveal recompositions between a before, a present and an after at the heart of this experience, as well as their social inscription. Adherence to the values promoted by the raw food diet and the development of subsequent behaviours lead to a work of self-definition by the individuals and the adoption of disruptive positions. Through the multiple tensions of individuals, identity appears far from constituting a stabilized ethos and refers to a chronic state of the human condition illustrated by the fragility of belonging. The relations between the worlds forged around the raw food diet require constant work and effort. The search for coherence and the attempt to restore a power to act result in a succession of phases during which individual dispositions and representations are renegotiated.

Keywords

Food, Identity, Autonomy, Vulnerability, Health, Deviance, Belonging, Bifurcation, Commitment, Action, Socialization, Values.

TABLE DES MATIÈRES

LES CARRIÈRES CRUDIVORES.....	1
UN RÉVÉLATEUR DU RÉGIME D’AUTONOMIE DES INDIVIDUS	1
REMERCIEMENTS	4
RÉSUMÉ ET MOTS CLÉS.....	6
ABSTRACT AND KEYWORDS	7
TABLE DES MATIÈRES	8
INTRODUCTION GÉNÉRALE	13
CHAPITRE 1 : L’ALIMENTATION, UN RÉVÉLATEUR DU RÉGIME D’AUTONOMIE DES INDIVIDUS .	21
INTRODUCTION	21
I — LA PROBLÉMATISATION DE L’ALIMENTATION DANS LA PENSÉE OCCIDENTALE	22
1. LA DIMENSION MORALE DU CORPS	22
2. L’ALIMENTATION AU COEUR DE L’HISTOIRE DES ENJEUX MÉDICAUX ET RELIGIEUX AUTOUR DU CORPS	23
3. L’ÉVOLUTION DE L’ALIMENTATION VERS UNE SCIENCE SÉCULIÈRE : LA NUTRITION.....	25
4. L’APPLICATION DES CONNAISSANCES EN MATIÈRE DE NUTRITION : UNE RESPONSABILISATION CROISSANTE.....	29
5. LA GOUVERNEMENTALITÉ DES CORPS, UNE EXIGENCE ÉTHIQUE INDIVIDUELLE DANS L’AJUSTEMENT DES PRATIQUES.....	31
II — LE DÉVELOPPEMENT D’ALTERNATIVES ALIMENTAIRES	35
1. L’ÉMERGENCE DE CONTESTATIONS DE LA CULTURE ALIMENTAIRE DOMINANTE.....	35
2. UNE ÉVOLUTION DES DISCOURS SUR L’ALIMENTATION	38
3. LA REMISE EN CAUSE DE LA LÉGITIMITÉ D’UNE EXPERTISE MÉDICALE EN MATIÈRE DE NUTRITION	39
III — L’ÉMERGENCE DU CRUDIVORISME : LE PARADIGME CULINAIRE EN QUESTION.....	42
1. LA NATURE BONNE À MANGER.....	42
2. UNE RÉFLEXION SUR LE RAPPORT ENTRE LA NATURE ET LA CULTURE AU TRAVERS DE LA CUISSON	45
3. L’INGÉNIERIE DU “VIVANT”, UNE HARMONIE PROMUE PAR LE CRUDIVORISME	48
4. UNE NOUVELLE FORME DE SPIRITUALITÉ DE L’ÊTRE SOI.....	50
CONCLUSION	54
CHAPITRE 2 :MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE.....	57
INTRODUCTION	57
I — ETUDE DES CARRIÈRES.....	58
1. LES CARRIÈRES COMME OUTIL D’OBJECTIVATION	58
a) <i>Définition</i>	58
b) <i>Catégories des acteurs</i>	59
2. LA CENTRALITÉ DE LA TEMPORALITÉ.....	61
a) <i>L’élaboration d’un fil conducteur</i>	61
b) <i>L’étude des ruptures</i>	64
3. LA CONSTRUCTION DE L’IDENTITÉ PAR LE RÉCIT	65

II — LA COLLECTE DES DONNÉES, UN PROCESSUS D’ENGAGEMENT	68
1. CONSTRUCTION DE L’ENQUÊTE ET VARIATIONS DE TRAJECTOIRE : ENJEUX MÉTHODOLOGIQUES	68
a) <i>Atteindre une population peu visible</i>	68
b) <i>Un réseau relationnel : l’échantillonnage boule de neige</i>	70
2. LA NÉGOCIATION DES ENTRETIENS, UN TRAVAIL SUR LA PRÉSENTATION DE SOI	71
a) <i>La gestion de l’étiquette</i>	71
b) <i>L’usage du tutoiement et d’un langage spécifique comme marque de confiance</i>	72
c) <i>L’anonymisation des entretiens</i>	72
3. TRAVAILLER LES SITUATIONS D’ENQUÊTE ET D’ENTRETIEN	73
a) <i>Déroulement des entretiens</i>	73
b) <i>L’élaboration d’une grille d’entretien</i>	77
4. L’ENTRÉE PAR LES ESPACES ÉVÉNEMENTIELS AU COEUR DU DISPOSITIF D’ENQUÊTE	77
III — LES ENJEUX DU DISPOSITIF DE RECHERCHE	79
1. LE TRAVAIL DE MA PLACE DE CHERCHEUSE	79
2. LÉGITIMER L’ÉTUDE D’UN OBJET DÉVIAANT	81
3. LA MÉFIANCE À L’ÉGARD DU PROCESSUS DE RECHERCHE ET LES REFUS DE TERRAIN	82
4. LE COMPARATISME	85
CONCLUSION	86
CHAPITRE 3 : LE COMMENCEMENT DE LA CARRIÈRE CRUDIVORE	87
INTRODUCTION	87
I — LA CONVERGENCE D’INSATISFACIONS ET D’UN ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR	87
1. UN ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR AMORCE LA BIFURCATION BIOGRAPHIQUE	87
2. UNE PÉRIODE D’ACCUMULATION DE DIFFICULTÉS PRÉCÈDE CET ÉVÉNEMENT	92
3. UNE PROBLÉMATISATION DE L’ACTE ALIMENTAIRE	95
a) <i>Problématiser son alimentation</i>	95
b) <i>La remise en question de l’exclusivité des experts et l’attrait pour les discours alternatifs</i>	101
c) <i>Une réflexion sur le rapport normal/pathologique</i>	107
II — LES NOUVEAUX MODES D’INFORMATION ET DE COMMUNICATION PARTICIPENT DU DÉPLOIEMENT DES MOUVEMENTS CONTESTATAIRES	110
1. L’INDIVIDUALISME EN RÉSEAU: INTERNET COMME CONFIDENT ET CONSEILLER	110
2. LES RÉSEAUX PARTICIPENT DE LA DIFFUSION DU CRUDIVORISME	112
3. UNE NORMALISATION SITUÉE : LES ACTEURS DU COMMENCEMENT ET LES MÉCANISMES D’IDENTIFICATION ...	114
III — LE CRUDIVORISME OUVRE SUR UN NOUVEL UNIVERS DES POSSIBLES	117
1. UN AGIR SITUÉ	117
a) <i>Retrouver une capacité d’agir</i>	117
b) <i>Les contextes de l’action</i>	120
2. LE DÉCLIC FAIT NAÎTRE UNE ASPIRATION PERSONNELLE À LA RÉALISATION DE SOI	122
3. UNE DYNAMIQUE DE DÉSENCHANTEMENT ET DE RÉENCHANTEMENT AU COEUR DU COMMENCEMENT DES CARRIÈRES CRUDIVORES	129
a) <i>L’alimentation pour soigner le corps et sortir des contraintes institutionnelles</i>	129
b) <i>La découverte du crudivorisme comme source d’empowerment</i>	135
CONCLUSION	138
CHAPITRE 4 : L’APPRENTISSAGE	140
INTRODUCTION	140
I — L’ACQUISITION D’UN SAVOIR ET D’UN SAVOIR-FAIRE SPÉCIFIQUES	141
1. LA MISE EN PRATIQUE : HIÉRARCHISATION ET ÉCHELLE DE VALEURS	141
2. UNE OPPOSITION ENTRE L’ÉLABORÉ ET LE NON-ÉLABORÉ	146
3. LA CRUSINE, UNE NOUVELLE FORME DE GASTRONOMIE	148
II — LA TEMPORALITÉ DE L’APPRENTISSAGE	153
1. LES SAVOIRS À L’ÉPREUVE DE LA VALIDITÉ DE L’EXPÉRIENCE	153
2. LE TRAVAIL DU TEMPS	154
3. UN TRAVAIL SUR LES GOÛTS ET LES DÉGOÛTS	156

4. LA RÉALITÉ INCORPORÉE DE L'APPRENTISSAGE : LES SENSATIONS PHYSIQUES COMME GARANTES DE LA BONNE MISE EN PRATIQUE	160
III — LES LIEUX DE NÉGOCIATION DE L'IDENTITÉ	164
1. L'AGENCEMENT DES ESPACES SOCIAUX	164
2. L'ESPACE SOCIAL DE L'APPRENTISSAGE	167
a) <i>Le réseau crudivore</i>	167
b) <i>Le renforcement de l'appartenance par les stages et les lieux de rencontre</i>	169
IV — LES ACTEURS DE L'APPRENTISSAGE	173
1. LE RÔLE DES ENTREPRENEURS DE MORALE	173
a) <i>Des créateurs de normes</i>	173
b) <i>La consommation au coeur de la mission morale</i>	175
c) <i>Les conditions de réception, les mécanismes de confiance et les procédés argumentatifs</i>	176
d) <i>La mobilisation du vocabulaire médical comme processus de légitimation</i>	178
2. LE MODELAGE DU DISCOURS : LES PRESCRIPTEURS, LES ACCOMPAGNATEURS ET LES INCITATEURS	180
3. ENSEIGNER À SON TOUR	182
CONCLUSION	184
CHAPITRE 5 : LE MAINTIEN DE L'ENGAGEMENT	186
INTRODUCTION	186
I — LE TRAVAIL SUR LE TEMPS ET LE TRAVAIL DU TEMPS COMME ENTREPRISE DE NORMALISATION	187
1. LE TEMPS ET SES OSCILLATIONS	187
2. LE CORPS COMME CAPITAL	189
3. RENFORCER SA POSITION : LA SATISFACTION COMME CONDITION DE MAINTIEN	191
4. LA SENSATION DE CONTRÔLE ET D'EMPOWERMENT	193
II — LES TRANSFORMATIONS DE LA PRATIQUE	194
1. LES COMPROMIS	194
2. LA TRANSFORMATION DES GOÛTS ET DES TECHNIQUES DE PRÉPARATION COMME CAPACITÉ D'ADAPTATION ...	199
3. GÉRER LES CONTRADICTIONS	201
III — LE MAINTIEN DE L'ENGAGEMENT ET LES ENJEUX DE L'APPARTENANCE	203
1. LES EFFETS DE L'ÉTIQUETTE DÉVIANTE ET LA TRANSFORMATION DE L'ESPACE SOCIAL	203
2. L'INSTABILITÉ DES ESPACES	206
3. LA PLACE DU RÉSEAU CRUDIVORE, UNE CONDITION DE POSSIBILITÉ DU MAINTIEN DE L'ENGAGEMENT	208
IV — LES STRATÉGIES DE GESTION DU STIGMATE	212
1. LA POSTURE DES INDIVIDUS, UNE ENTREPRISE DE STABILISATION DE L'ESPACE SOCIAL	212
2. LES STRATÉGIES D'ÉVITEMENT	215
3. LE MAINTIEN DE L'ENGAGEMENT, UNE POSTURE SITUÉE DE RÉSISTANCE	221
CONCLUSION	222
CHAPITRE 6 : LES SORTIES DE CARRIÈRE ET L'INSCRIPTION SOCIALE DU DESENGAGEMENT .	225
INTRODUCTION	225
I — LORSQUE LA PRATIQUE ALIMENTAIRE CESSE DE RÉPONDRE AUX ATTENTES DES INDIVIDUS	226
1. L'ÉMERGENCE D'UNE DISSONANCE COGNITIVE	226
2. LES STRATÉGIES DE RÉDUCTION DES DISSONANCES	228
3. UNE PRÉOCCUPATION AUTOUR DES PRATIQUES SOCIALES ORDINAIRES	234
II — LE PROBLÈME DE L'IDÉAL : ABANDONNER LE RÊVE	238
1. LA LASSITUDE DE L'IMPÉRATIF DE PERFORMANCE	238
2. LES EFFETS DU TEMPS : LORSQUE L'EXIGENCE DE L'ENGAGEMENT PERD EN INTENSITÉ	241
3. LA DÉSHABITUATION, UN TRAVAIL SUR LES DISPOSITIONS ET LES REPRÉSENTATIONS	242
III — LE DÉLITEMENT DE L'APPARTENANCE	247
1. LES ENJEUX DE L'IDENTIFICATION AUX FIGURES DU CRUDIVORISME	247

a) <i>Les enjeux de pouvoir</i>	247
b) <i>Une responsabilisation fragile : la perte de confiance</i>	252
2. LA RÉAPPARITION DE LA VULNÉRABILITÉ ET LE RISQUE DE LA MARGINALISATION	255
3. LE TRAVAIL DU RAPPORT À AUTRUI DANS UN CONTEXTE D'INSTABILITÉ.....	258
a) <i>Le travail de la présentation de soi</i>	258
b) <i>De la distinction au rejet du réseau crudivore</i>	261
IV — TESTER SA PROPRE INDIVIDUALITÉ ET LES CONTOURS DE SOI AU TRAVERS DE L'EXPÉRIENCE CRUDIVORE.....	265
1. AU COEUR DE LA DYNAMIQUE D'ENGAGEMENT ET DE DÉSENGAGEMENT, LE PROCESSUS D'INDIVIDUATION	265
2. LA VULNÉRABILITÉ, UN COROLAIRE DE L'IMMINENCE DE L'INDIVIDU	268
3. LES CARRIÈRES CRUDIVORES, EN RÉVÉLATEURS DES LIENS ENTRE NÉOLIBÉRALISME ET SUBJECTIVITÉ	272
CONCLUSION	275
CONCLUSION GÉNÉRALE.....	277
I — LES PRINCIPAUX RÉSULTATS DE LA RECHERCHE	277
II — LIMITES ET IMPLICATIONS THÉORIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES.....	281
III — PERSPECTIVES DE RECHERCHE	284
BIBLIOGRAPHIE.....	286
ANNEXE 1.....	304
GUIDE D'ENTRETIEN	304
GUIDE D'ENTRETIEN SUIVI.....	305
ANNEXE 2.....	306
1. PRÉSENTATION DES ENTRETIENS RÉALISÉS EN FRANCE	306
<i>Annie</i>	306
<i>Gérard</i>	309
<i>Sandrine</i>	312
<i>Laura et Vincent</i>	315
<i>Adrien</i>	318
<i>Patrice</i>	320
<i>Alice</i>	322
<i>Jules</i>	326
<i>Francine</i>	328
<i>Marc</i>	331
<i>Valérie</i>	334
<i>François</i>	337
<i>Maxime</i>	341
<i>Jacques et Nicole</i>	344
<i>Alex</i>	347
<i>Franck</i>	349
<i>Diane</i>	354
<i>Jean-Paul</i>	356
<i>Simon</i>	359
<i>Yvan</i>	361
<i>Valentine</i>	364
<i>Martina et Bruno</i>	367
<i>Pierre</i>	369
<i>Solange</i>	373
<i>Marie-Louise</i>	375
<i>Danial</i>	377
<i>André</i>	381
<i>Cécile</i>	382
<i>Jeff</i>	384
<i>Tristan et Fiona</i>	388
<i>Andrew</i>	390
<i>Fabien</i>	394
<i>Muriel</i>	397
<i>Violette</i>	400

<i>Hélène</i>	403
<i>Géraldine</i>	406
<i>Mathieu</i>	407
2. ENTRETIENS RÉALISÉS EN AMÉRIQUE DU NORD	411
<i>Dylan et Kim</i>	411
<i>Hannah</i>	414
<i>Juliet</i>	416
<i>Jason</i>	417
<i>Jasmine</i>	420
3. ENTRETIENS SUIVIS.....	423
<i>Dan</i>	423
<i>Entretien suivi avec Dan</i>	427
<i>Louise</i>	429
<i>Entretien suivi avec Louise</i>	434
<i>Marianne</i>	436
<i>Entretien suivi avec Marianne</i>	440
<i>Karim et Assya</i>	441
<i>Entretien suivi avec Assya et Karim</i>	442
<i>Céline</i>	444
<i>Premier entretien suivi avec Céline</i>	448
<i>Deuxième entretien suivi avec Céline</i>	451
<i>Noémie</i>	453
<i>Entretien suivi avec Noémie</i>	456
<i>Luc</i>	458
<i>Entretien suivi avec Luc</i>	461
<i>Constance</i>	463
<i>Entretien suivi avec Constance</i>	464
<i>Jérôme</i>	465
<i>Entretien suivi avec Jérôme</i>	468
INDEX GÉNÉRAL	471

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Les ressorts du régime d'autonomie des individus dans le contexte actuel peuvent être appréhendés de différentes manières, dès lors que l'on s'interroge sur ce qui préside aux choix, aux attitudes, et aux manières de penser des individus eux-mêmes. Des pratiques ordinaires, parce qu'elles reposent sur des manières de penser le monde, sont susceptibles de révéler des attentes et des significations autrement plus vastes que le champ dans lequel elles s'inscrivent. L'alimentation, en tant que pratique quotidienne, permet de considérer des représentations, et des systèmes perceptifs de normes et de valeurs orientant les comportements des individus. En tant qu'objet « frontière », l'alimentation renvoie à différentes dimensions, tant biologiques, culturelles et sociales, maintes fois appréhendées dans la littérature scientifique. Ces savoirs et représentations, dont la dimension morale sanctionnerait les lignes de conduites, façonnent les schèmes d'interprétation des membres d'une société. Dans cette perspective, l'alimentation apparaît comme un puissant révélateur des structures et des évolutions des rapports sociaux et culturels. Incarnés au niveau individuel, les différents aspects cognitifs et imaginaires liés à l'acte alimentaire participent du processus de construction de l'identité. Les sociologues Marie-Pierre Etien et Laurence Tibère décrivent ce lien particulier qui articule la question de l'identité à celle de l'expression des choix et préférences alimentaires individuels de la manière suivante : « L'acte alimentaire est porteur de sens. En mangeant certains plats ou en les refusant, on exprime, plus ou moins consciemment, qui l'on est, qui l'on veut être ou qui l'on ne veut pas être » (2013). En effet, si la thématique de l'alimentation illustre et participe aux évolutions des représentations au sein d'une société, elle rend visible le rôle et la place occupés par les individus. Leurs discours et leurs pratiques s'élaborent en fonction de l'évolution des connaissances et des découvertes scientifiques, mais également afin de répondre à leurs aspirations, ces dernières relevant d'une demande sociale. Dans une société où les comportements alimentaires se modifient, l'acte alimentaire devient un objet d'attention heuristique qui ne fait pas seulement l'objet de préoccupations réformatrices. La question des pratiques alimentaires invite à s'intéresser aux conditions sociales de leur existence. Depuis longtemps sociologues et anthropologues se sont interrogés sur la dimension sociale et culturelle liée à l'acte

de manger, d'incorporer des aliments, « Manger, c'est penser. Dans son rapport avec le monde, avec lui-même, avec les autres individus et la collectivité » (Fischler, 2001 : 9). L'histoire de l'alimentation est aussi celle des inerties avec un corps toujours plus identifié à la personne (Vigarello, 2010 : 14).

L'émergence de nouvelles pratiques alimentaires traduit les préoccupations des individus et s'observe principalement à la croisée d'une remise en question des modèles de consommation alimentaire et des problématiques de santé (Corbeau et Poulain, 2002, Pleyers, 2011). Manifestant une montée en puissance de l'interrogation autour des modes de vie fondée sur une responsabilisation individuelle, ces pratiques s'appuient sur des changements de représentations dans lesquels préside l'imaginaire de l'incorporation (Fischler, 2001 : 9-11), décrivant une continuité entre le mangeur et les vertus de la chose mangée. Les qualités des aliments répondent tant aux registres de la nutrition, qu'à des exigences d'épanouissement individuel intégrant des dimensions sociales ou des aspects spirituels. A la croisée des injonctions portées par la santé publique et l'omniprésence d'un discours nutritionnel approprié par divers acteurs, les individus sont exhortés à réaliser des choix suivant une morale alimentaire largement diffuse. Toutefois, les normes alimentaires sont loin d'être uniformes : la multiplicité d'acteurs impliqués dans la diffusion de normes alimentaires, la progression des revendications et particularismes, et le caractère controversé des indications et contre-indications diététiques permanentes, définissent un espace dans lequel s'observe une pluralité de conceptions de l'alimentation. Cet *espace social alimentaire* est un concept développé par Jean-Pierre Poulain afin de rendre compte de la construction des identités sociales et des processus sociaux et culturels participant de la structuration des formes de socialité (2013). Autrement dit, cet espace social alimentaire est mobilisé pour penser de tels mécanismes étayés sur l'alimentation prenant en considération les contraintes tant sociales, culturelles, que biologiques et physiologiques et contribuant à l'échelle individuelle, à la socialisation des corps.

Dans cet espace s'observe l'émergence de pratiques alimentaires prônant des normes qui diffèrent de celles préconisées par le Programme National de Nutrition Santé, créé en 2001 et visant à l'amélioration de l'état de santé de la population. Certaines d'entre elles, comme le crudivorisme, s'érigent en un ensemble cohérent et reposent sur un discours libérateur, garant des bienfaits de la mise en application de celles-ci. Les promesses alimentaires dont il est question sont relayées par des entrepreneurs de morale (Becker, 1963). Ces derniers fondent leurs discours sur différents registres et soutiennent la responsabilité individuelle amenant les individus à un état de perpétuelle interrogation dans un contexte où les frontières éthiques, politiques, sanitaires, écologiques et économiques apparaissent brouillées. Prétendant œuvrer vers un monde meilleur, les pratiques alimentaires émergentes soulèvent des interrogations sur la manière dont le contexte social et

culturel actuel a favorisé l'émergence d'un schème d'interprétation du monde particulier. Ce schème serait au fondement de la définition que les individus ont d'eux-mêmes, et modèlerait leurs manières d'être au monde, au travers de leurs choix alimentaires. Au travers de l'incitation à optimiser son alimentation, se déploie celle à s'optimiser à travers elle. Afin de combler un horizon d'attente porté par les normes sociales communément admises, les individus sont amenés à problématiser et à réfléchir à leurs pratiques.

Le développement de pratiques et de collectifs condamnant des nourritures longtemps considérées ordinaires témoigne de réflexions inaugurales (Vigarello, 2010 : 165-166). L'émergence de ces collectifs repose notamment sur les possibilités renouvelées de diffusion et d'interaction offertes par l'Internet : il est un lieu de débats et d'échanges permettant une appropriation collective d'informations et la constitution d'un savoir. L'existence de réseaux sociaux est emblématique de ces nouveaux débouchés d'expression individuelle et d'échange social. Ils constituent une source riche pour appréhender des savoirs en débat notamment du fait du caractère « virtuel » du dispositif qui rend ouvertes les possibilités de discussion (Delalandre, 2014) : la mise en débat des connaissances scientifiques sur Internet peut faire l'objet d'une attention particulière dans le domaine médical où s'observent des formes de construction et de partages de savoirs (Broca et Koster, 2011). Des communautés virtuelles peuvent intégrer cet espace et contester certaines formes d'expertise en mettant en jeu une opposition au pouvoir institutionnel par le partage de mêmes représentations, et au-delà, par l'acquisition de compétences. Leur émergence interroge les enjeux de notre société et de notre économie, notamment là où des « externalités » massives sont à l'œuvre : transition écologique, vieillissement de la population, crises alimentaires, *et caetera*. Dans un tel contexte, leur existence peut porter de nouvelles actions collectives formées autour de figures particulières qui disséminent et prescrivent un mode de pensée dont se saisissent des individus.

La responsabilisation des consommateurs implique de considérer ce que les individus font concrètement, et les modalités de leurs choix les amenant à adopter, rejeter ou à s'approprier des manières de faire et des savoirs spécifiques. Au travers de l'analyse d'une pratique alimentaire spécifique, envisagée comme le fruit d'une construction alternative et expérimentale, il s'agit, dans cette recherche, de s'intéresser aux modalités des choix opérés, ainsi qu'aux compromis inévitables, entre des normes et des possibles, faisant émerger de nouvelles identités, dans une attitude de refus de valeurs associées par les individus à une vision du monde réfutée.

De quelle manière les carrières crudivores permettent-elles de saisir des enjeux autour du régime d'autonomie des individus ? Autrement dit, comment la thématique alimentaire se trouve-t-

elle emprise - et contribue-t-elle à l'analyse - de schèmes d'intériorisation concernant le sens de l'existence et la place dans la société de ces derniers ? Comment appréhender l'existence d'une telle pratique alimentaire, et son inscription sociale, au travers des récits individuels ? Quelles sont les modalités d'un tel engagement ?

En resituant le crudivorisme dans les géographies des contraintes portées par un contexte social et culturel particulier, il s'agit de montrer comment la thématique alimentaire s'avère un révélateur d'enjeux identitaires dépassant la thématique elle-même. L'analyse des discours tenus par les individus engagés dans la pratique crudivore permet de saisir et de rendre visibles des valeurs et normes qui façonnent celle-ci. Plus qu'un positionnement, je fais l'hypothèse que les carrières crudivores sont en mesure d'illustrer en filigrane des enjeux dépassant largement ce qui s'apparenterait à un phénomène isolé ou radical. Dans un contexte de contraintes, les pratiques ordinaires telles que le crudivorisme peuvent revêtir des significations et enjeux de grande importance, car affectant profondément la vie des individus. La manière dont ceux-ci élaborent des processus d'actions fondés sur un savoir spécifique montre à quel point le champ de l'alimentation est central dans le fonctionnement social et politique d'une société.

En s'interrogeant sur le sens de l'engagement dans la pratique crudivore pour les individus interviewés, je m'attache à décrire comment des schèmes d'interprétation du monde sont susceptibles d'apporter, dans un premier temps, une stabilité dans leur existence. Je porte ensuite mon attention sur la pérennité de cette stabilité retrouvée et la possibilité que les nouvelles normes, en se rigidifiant, puissent devenir une source de souffrance (Ancet, 2008 : 43). En faisant l'hypothèse que les individus sont perpétuellement incités à s'adapter dans des situations nouvelles, je tente d'analyser les effets de l'injonction à s'interroger sur le sens de son existence et à s'adapter. Il s'agit d'observer si une telle injonction créerait des conditions de création de normes de vies rétrécies où il faudrait disposer d'un pouvoir d'agir afin d'affronter des risques et de les surmonter (Clot, 2000).

Dans une atmosphère de méfiance croissante à l'égard du modèle de consommation et des normes en vigueur, des modalités de consommation particulières sont devenues un champ d'expression des dissidences contemporaines (Pleyers, 2011). Dans cette perspective, j'appréhende les enjeux autour de la déviance comprise comme un processus de transgression de la norme (Becker, 1963). Cette notion permet de saisir les questions de la formation identitaire, de la réalisation de soi et de la subjectivation. J'envisage l'étude des carrières crudivores comme donnant à voir une dynamique, s'appuyant sur des normes, et mettant à jour des processus, acteurs et institutions modelant l'identité et l'existence des individus, donnant également lieu à une critique.

Les critiques alimentaires investissent différents champs, dont des acteurs divers sont les protagonistes au travers d'initiatives concrètes. En cela, les différents chapitres de cette thèse – et cette thèse en elle-même – tente d'alimenter non seulement les débats sur la question de l'individualité, de l'appartenance, celle de la santé et de la capacité d'agir des individus, mais propose également une analyse de l'étiquette déviante par les récits de vie, en ouvrant une fenêtre théorique sur la situation et l'expression de celle-ci. Je tente de montrer comment les individus engagés dans des manières alternatives de faire et de vivre luttent contre les modèles institutionnalisés de valeurs qui soutiennent et renforcent divers mécanismes d'exclusion. Je tenterai de décrire le processus par lequel des individus rejettent ces modèles institutionnalisés de valeurs parce qu'ils les dépouilleraient de leur dignité et les subordonneraient à leur existence. Par conséquent, lorsqu'ils s'engagent dans des enjeux de reconnaissance, ils cherchent à réparer les injustices autant qu'à sortir de l'invisibilité et à revendiquer leur capacité éthique comme sujets de plein droit.

Les pratiques alternatives ouvrent le débat sur des valeurs autour de la confiance, du pouvoir d'action et d'intégration. Il semblerait que ces initiatives, s'inscrivant ou non dans la durée, interrogent sur la place des individus et ainsi que sur leur autonomie, à savoir leur capacité à réaliser leurs aspirations profondes. Dans cette perspective, ce travail tente d'ouvrir la discussion et l'exploration sur les enjeux de réalisation de soi au travers des pratiques alimentaires, sur le franchissement et la réélaboration des frontières alimentaires, dans un monde qui a besoin de plus de débats sur le régime d'autonomie des individus à travers toutes les formes d'engagement théorique et empirique et à toutes sortes d'échelles. J'interroge, dans ce travail, comment l'engagement dans une carrière crudivore, donne lieu à un mode de vie particulier et à des appartenances, ainsi que leur inscription dans l'espace public. Les choix alimentaires construisent et font évoluer les espaces de sociabilité. Analyser les carrières crudivores est l'occasion de questionner le caractère individuel des revendications collectives. Le plan de cette thèse est développé de la manière suivante :

Le premier chapitre est fondé sur la revue de littérature qui permet de répertorier les différents travaux de recherche déjà menés sur le sujet. Cette mise en contexte aide à mettre en évidence la réflexion originale de ce travail. L'objectif de ce chapitre est de délimiter le cadre général d'interprétation de cette recherche. En revenant sur des enjeux historiques et d'ordre épistémologique dans le champ de l'alimentation, ce chapitre présente l'espace alimentaire comme étant polyphonique et se développant dans un contexte pour le moins anxigène. Les normes diététiques se fondent sur des morales participant de l'injonction à réaliser des choix de consommation en adéquation avec celles-ci. Dans cette perspective, il s'agit de réfléchir sur le lien

entre les individus et la société, au travers duquel l'alimentation est un révélateur d'un positionnement, d'un code et d'un ordre particulier. Les notions de sujet, de discipline et de gouvernementalités développées par Michel Foucault fournissent des clés d'analyse de ce qui régit les choix alimentaires. Le développement des discours nutritionnels et de ceux portés par les mouvements contestataires tels que le crudivorisme impliquent une réflexion autour de l'ampleur et des conséquences pour les individus qui se retrouvent au cœur de l'articulation de plusieurs exigences que sont une éthique ascétique et un corps objectifié par une science abstraite auxquels ils sont amenés à se soumettre. Le crudivorisme apparaît ainsi comme une illustration des transformations des façons d'être au monde et du modèle de société. Profondément moderne dans sa forme, le mouvement crudivore opère un double mouvement, entre le rejet de la modernité et son affinité avec les croyances et la culture moderne de l'individu. Le crudivorisme illustre et participe à la création d'un nouveau grand récit sur l'épanouissement personnel.

Faisant suite au chapitre sur la définition de l'objet de recherche, le chapitre sur la méthodologie développe l'approche choisie dans cette étude afin de rendre compte de la manière dont le phénomène crudivore peut être un révélateur d'un type de déphasage dans la société. Il s'agit de s'intéresser aux parcours de vie dans une perspective qualitative et longitudinale. Comprendre le développement de cette pratique alimentaire au travers des itinéraires biographiques et des milieux sociaux particuliers, c'est saisir les choix individuels comme une manifestation d'un contexte spécifique. L'approche des carrières, au sens d'Howard Becker, est pertinente pour comprendre l'engagement transformant les manières de vivre et de se définir des individus. Ce chapitre développe et articule les hypothèses de recherche, les enjeux heuristiques de l'objet et la position du chercheur dans la perspective de l'interactionnisme symbolique. La sociologie de l'action et de la vie quotidienne telle qu'elle est appréhendée par Georg Simmel et Erving Goffman définit l'ancrage théorique de cette thèse qui envisage de rendre compte de la diversité des expériences individuelles au travers des formes de sociabilité, des interactions et de l'organisation des structures sociales. Les différentes phases de la carrière suivent ce dernier au travers des différents chapitres de cette thèse, à savoir le commencement, l'apprentissage, le maintien et les sorties de carrières.

Le chapitre traitant du commencement tente d'analyser les ressorts de l'entrée dans la carrière crudivore. Il examine le processus et les modalités amenant à la découverte et à la mise en pratique des normes prônées par cette alimentation. Le crudivorisme est une pratique alimentaire qui émerge dans un contexte particulier. Celui de fortes contraintes structurelles dans lesquelles les leviers de l'action pour les individus paraissent relativement limités ou inutilisables malgré l'existence éventuelle de ressources, tant l'action paraît vaine face à la stabilité du contexte. Le commencement

de la carrière est appréhendé comme inscrivant une discontinuité, une bifurcation, dans l'existence des individus interviewés. Il est le fruit d'un faisceau d'éléments convergents. Tenter de saisir cette discontinuité implique de s'intéresser à l'articulation d'un mode d'action et d'une inscription sociale particuliers. Au travers de la mention d'un élément déclencheur se manifeste une transformation de la définition de la situation des individus, qui va, ensuite, se concrétiser par une mise en action et un engagement. La période d'accumulation des difficultés expose les individus face aux institutions et rend compte du fait que, structurellement, celles-ci peuvent non seulement conduire à des inégalités, mais aussi profondément fragiliser ces individus. La situation de vulnérabilité dans laquelle s'inscrit la majorité des interviewés devient une modalité de l'effet de cohérence du commencement. Ce dernier dépendant d'une dépossession au préalable de la possibilité des individus d'exercer un pouvoir de transformation sur leur situation. Le commencement s'apparente alors à une rupture des schèmes d'interprétation portés par le réseau crudivore et les figures en son sein, avant de devenir une rupture de routines. Les bouleversements plus ou moins importants ont un impact dans le déroulement ordinaire de l'existence des individus.

Le chapitre sur l'apprentissage rend compte de la mise en place d'une discipline comme socle de l'engagement dans la pratique. Cette discipline est appréhendée comme en ensemble de savoirs et de pratiques que les individus vont incorporer. Il s'agit de saisir les conditions nécessaires à un engagement progressif dans la carrière. La notion d'apprentissage est essentielle, sous la forme d'une triple condition de possibilités décrite par Howard Becker dans *Outsiders* (1963) : l'apprentissage des techniques, celui de la perception des effets et celui du goût pour les effets. Le chapitre a également pour objectif de rendre compte de la dimension socialement située de l'apprentissage au travers du développement d'un sentiment d'appartenance et de la description des différents acteurs y contribuant. Cette phase de la carrière se traduit par un travail d'intégration et d'habituation de nouvelles normes – elles sont un ensemble cohérent permettant la réorganisation du mode de vie. La dimension temporelle y est essentielle : le travail d'apprentissage est volontaire avant que les normes ne soient intégrées sous forme de dispositions. Si il se caractérise par une phase d'expérimentation, dans un premier temps, l'acte alimentaire est ensuite maîtrisé et rationalisé afin d'atteindre un objectif assigné aux interviewés par les prescripteurs qu'ils suivent. L'importance du caractère réflexif souligne la notion de travail et d'apprentissage. L'injonction à appliquer un acte alimentaire spécifique fait de lui, paradoxalement, un acte naturel qu'il faut apprendre.

Le chapitre sur le maintien de l'engagement traite de la phase suivant l'apprentissage. Cette phase se caractérise par l'intensification de la pratique. La rationalisation de la pratique s'accompagne du développement de stratégies de maintien. Dans cette phase, l'inscription

temporelle de la carrière est une condition de possibilité du maintien. Le temps est le garant de l'efficacité des efforts entrepris pour forger des habitudes. Les conditions de possibilité de maintien sont à la fois socialement produites, mais aussi individuellement portées et développées. Ce processus manifeste une conscience des tenants et aboutissants de l'agir, or cela n'est pas donné au départ de l'action. En effet, outre l'importance accordée à la variable temporelle, ce chapitre tente de décrire le travail de définition de soi au travers de la conscience des interviewés de l'étiquette deviante de leur pratique. La carrière crudivore fait se côtoyer à la fois un travail sur soi et pour soi, avec un travail de la déviance, avec ou contre autrui. Cette double incarnation, susceptible de générer des tensions que vivent les interviewés, alimente une tension autour de l'identité et de l'appartenance de ces derniers. Cela est d'autant plus le cas pour les interviewés traversant et s'inscrivant dans différents espaces sociaux.

Dans le dernier chapitre, traitant des sorties de carrière, est développé le processus par lequel des individus cessent la pratique, sous l'influence conjuguée d'une série de représentations et d'une inscription sociale particulières. L'objectif de ce chapitre est de montrer les modalités du désengagement. Conjuguant le volontaire et l'involontaire, le désengagement donne à voir la dynamique qui structure la construction et la reconstruction des représentations individuelles dans sa dimension temporelle. Il met en lumière un processus au travers duquel l'appartenance se délite. La phase de sortie rend compte d'une caractéristique majeure façonnant l'expérience des individus au cours de la carrière crudivore, mais ne s'y limitant pas. Le travail de mise en cohérence des différentes pratiques et espaces que traversent les individus, en des termes foucaaldiens, est une « technologie de soi », c'est-à-dire une discipline et une manière de se définir en vue de l'accomplissement du projet personnel de réalisation de soi. Ce projet est profondément ancré et intériorisé par les individus. Il renvoie à des schèmes de compréhension donnant du sens dans l'existence de ces derniers. Dans cette perspective, le déclin de l'engagement de la pratique peut être saisi comme l'affaiblissement du sens de la pratique alimentaire pour répondre aux attentes de certains interviewés. Plus profondément, ce chapitre tente de décrire de quelle manière des pratiques telles que le crudivorisme, non seulement traduisent cet effort continu de mise en cohérence de l'existence, mais, pour ce faire, se traduit par la mise au point d'un dispositif de développement personnel nécessitant une adhésion et la participation des individus. Ce dispositif repose sur un discours appelant à l'autocontrainte, à l'autoévaluation et à l'autocontrôle de ces derniers. Autrement dit, ce chapitre montre comment le phénomène des carrières crudivores rend visible une injonction à la réalisation de soi, mais aussi d'une fabrication des désirs des individus propre au contexte neoliberal s'inscrivant dans le champ de l'alimentation.

CHAPITRE 1 : L'ALIMENTATION, UN RÉVÉLATEUR DU RÉGIME D'AUTONOMIE DES INDIVIDUS

INTRODUCTION

L'alimentation est un phénomène culturel à part entière, son évolution a suivi celle de la société (Lévi-Strauss, 1968). Elle est une thématique qui permet d'appréhender les sociétés étudiées. Les prescriptions et normes alimentaires sont situées dans le temps et dans l'espace et renvoient à une manière de comprendre et d'ordonner le monde.

Si par le passé les prescriptions sur l'alimentation étaient majoritairement d'ordre religieux, l'espace alimentaire est aujourd'hui polyphonique : discours de la famille, de la médecine moderne, des organismes de santé ou encore de la distinction sociale. En 1993, Claude Fischler note que « les mangeurs avaient l'impression de vivre dans une cacophonie diététique » (Fischler). La pluralité de conceptions de l'alimentation, renforcée par les crises alimentaires, a généré un climat d'incertitude, climat qui fut le lit du développement d'une multiplicité de mouvements engagés par les citoyens eux-mêmes comme alternatives aux discours institutionnels. En effet, la « bonne alimentation » n'est plus seulement celle qui met en appétit, celle qui est goûteuse, mais accorde aujourd'hui moins d'intérêt au plaisir physique de l'acte alimentaire, au profit d'une bonne santé comme résultat des attitudes de consommation alimentaire.

L'émergence de la nutrition, tant comme science que moralité est un enjeu en soi. Toutefois le plaisir et l'anxiété autour de l'alimentation ne naissent pas avec la nutrition, mais ont été structurés au sein de systèmes de pensée. La dimension morale associée à l'acte alimentaire fait, en effet, partie de la culture occidentale depuis l'Antiquité. Ce constat laisse néanmoins non problématisée la question des individus – des sujets - qui ont la capacité de faire des choix et d'énoncer des recommandations alimentaires. Afin de comprendre les enjeux autour des comportements alimentaires, il apparaît primordial de se poser les questions suivantes : comment et pourquoi les choix alimentaires sont-ils devenus aussi problématiques ? Quand et sous quelles conditions ont-ils

participé à l'émergence du crudivorisme ? De quelle manière les discours portés sur la « bonne alimentation » accompagnent-ils et traduisent-ils une transformation des exigences adressées aux individus ?

I — LA PROBLÉMATISATION DE L'ALIMENTATION DANS LA PENSÉE OCCIDENTALE

1. La dimension morale du corps

Au travers de cette recherche sur les carrières crudivores, il apparaît que le corps est un produit socialement construit issu d'arrangements culturels et sociaux. Le corps n'est pas seulement une entité physique ; il est problématique dans les cultures humaines et surtout dans le contexte de la tradition judéo-chrétienne. Bryan Turner (1984 : 167), explique que l'on peut considérer l'histoire de la culture occidentale comme un ensemble de variations autour de la relation entre l'esprit et le corps, l'esprit et la chair, la culture et la nature. Pour comprendre la nature des conceptions modernes de l'alimentation, il est important d'examiner l'émergence historique des catégories médicales et des formes de discours distinctes (Turner, 1987 : 18). Ces catégories amènent à interroger le lien ancien entre la religion et la médecine. Ces deux domaines s'attachent respectivement à sauver l'âme et à résoudre les problèmes du corps. Leur relation complexe peut être étudiée à travers un certain nombre d'illustrations empiriques de l'histoire occidentale.

Max Weber considérait le développement de l'ascétisme, de la rationalisation et de la maîtrise du monde comme l'une des conséquences d'une tension ou d'une contradiction dans la théologie chrétienne entre la vie de l'esprit et l'existence du monde (1930). Dans cette division, le monde a embrassé toute une série de questions autour du corps ; la composante majeure de cette approche du monde peut être considérée sous l'angle de la problématique de l'incarnation. C'est-à-dire que le problème du monde implique une sociologie du corps, une question qui est restée implicite et sous-développée dans la sociologie dans son ensemble selon Bryan Turner (1984). Les caractéristiques particulières de l'incarnation humaine peuvent être explicitées par l'utilisation du terme « chair ».

Le droit, la médecine et la religion sont trois réponses institutionnelles aux problèmes de la déviance humaine, mais ces trois domaines sont de plus en plus structurellement séparés. Cependant, la médecine incarne toujours un discours moral. En médecine traditionnelle, le corps a été conceptualisé comme un système organique qui tend vers l'équilibre. La maladie était donc l'effet d'une trop forte ou d'une trop faible activité humorale et la thérapie consistait à tenter de rétablir un équilibre. Les pratiques thérapeutiques se limitaient à l'alimentation, à l'exercice, aux

saignements et au repos. L'Europe a ainsi hérité d'un système médical traditionnel grec qui était essentiellement laïque dans le sens où la maladie était considérée comme l'effet de causes naturelles. A partir de cette base grecque, le christianisme a moralisé la médecine parce que la maladie était, selon une lecture chrétienne, souvent considérée comme une punition de Dieu ou une forme d'instruction adressée à l'âme. Il y avait un conflit considérable entre les hypothèses séculaires de la médecine grecque et les buts spirituels de la pratique religieuse chrétienne. Quoiqu'il en soit, la maladie implique une dimension morale. Bryan Turner rappelle que les notions de maladie et de malignité sont dérivées du latin « malus » (mal) (Turner, 1987, 20).

2. L'alimentation au coeur de l'histoire des enjeux médicaux et religieux autour du corps

L'alimentation constitue une part importante de la pratique religieuse et médicale. Dans les régimes médicaux grecs, l'alimentation était associée à la « diaita », c'est-à-dire à un mode de vie dans lequel la régulation de l'alimentation faisait simplement partie d'un régime plus large – un gouvernement du corps. La connaissance diététique apparaissait déjà comme un acte consistant à rationner, compter et limiter le corps. Comme l'analyse John Coveney, l'acte de manger est devenu un problème pour le corps des individus, mais également pour le corps social (Coveney, 2006 : xii). En effet, les anxiétés alimentaires participent de la fabrication morale de la société (Ibid). Cette problématisation de l'alimentation a influencé l'émergence ultérieure de la nutrition comme discours. Dans la culture occidentale, cependant, l'alimentation n'a pas toujours été une question d'obéissance à un code moral strict autour de l'opposition entre le bien et le mal. L'examen des systèmes de santé dans les temps prémodernes montre comment les structures morales ont créé les conditions de possibilité pour la nutrition de se développer. Dans la Grèce antique, le plaisir alimentaire et le rapport au corps impliquaient des considérations et pratiques éthiques afin d'être un bon citoyen. Ensuite, au début du Christianisme prévalait une approche de l'alimentation où l'enjeu de l'alimentation et de l'appétit était associé à la luxure et aux plaisirs de la chair. La maladie était également considérée comme une manifestation du mal et du péché, dont la guérison impliquait une purification de l'âme. Un ensemble de pratiques ayant pour vocation la purification et la piété en résultait. John Coveney (2006 : xvi) prend ces exemples afin d'illustrer deux manières dont des cultures occidentales anciennes se sont penchées sur la problématique du plaisir issu de l'acte alimentaire. Chaque période, en effet, est marquée par une compréhension différente de sa signification et de ses dimensions éthiques. Celles-ci sont, selon Michel Foucault, relativement stables au cours de l'histoire. Les divergences reposent sur la justification des pratiques éthiques en

accordance avec des normes morales. Ainsi, par exemple, dans la Grèce antique, le plaisir de l'alimentation était un enjeu qui exigeait un comportement éthique particulier afin de se montrer digne de gouverner. Tandis que dans le Christianisme, cela représentait une forme de loi. Après les Lumières, la religion a perdu en influence, et les pratiques normatives autour du plaisir sont devenues du ressort de l'Etat et sont justifiées en termes de discours médicaux et scientifiques (Foucault, 1986 : 356-357).

L'importance accordée à l'alimentation et à la santé dans l'Antiquité était différente de celle que nous connaissons aujourd'hui. L'alimentation était intégrée à une philosophie de vie. Dans le cadre de la diététique, la conduite alimentaire était importante pour la construction de soi. Les valeurs morales qui entourent l'alimentation aujourd'hui dans lesquelles président la culpabilité et la contrition et qui sont souvent exprimées à l'égard des choix alimentaires, étaient autrefois absentes. Les excès alimentaires étaient associés à l'incapacité d'un individu de gouverner, mais ce dernier n'était pas pour autant considéré comme un pécheur. L'alimentation et le péché étaient au centre de la croyance chrétienne où les besoins naturels (nourriture et sexualité en particulier) étaient associés à la cupidité, à la luxure et à la gourmandise. Ces désirs naturels détournaient du salut. La nature pécheresse de l'alimentation, résidant dans son caractère extérieur au corps et dans sa capacité à susciter la passion, transforma ce rapport à l'alimentation. Le jeûne et l'ascèse alimentaire devinrent des pratiques centrales pour les Chrétiens et le mode de vie monastique. Le corps y était également problématique parce que la maladie était considérée comme le fruit du mal. On croyait que la souffrance liée à la maladie était bénéfique sur le plan spirituel. Les croyances chrétiennes refondèrent les attitudes à l'égard de l'alimentation et de la santé d'une manière différente de celles de l'Antiquité. Et si le contrôle et la modération étaient au cœur des deux systèmes de croyances, les raisons poussant à entreprendre des pratiques ascétiques étaient différentes.

Selon Bryan Turner, la période des XVI^{ème} et XVII^{ème} siècles a été marquée par le gouvernement du corps par l'alimentation et la discipline comme solution à la pathologie individuelle et sociale. L'accent mis sur la rationalisation de l'alimentation concernait la santé du corps, l'élimination de la maladie et la pureté de l'âme. Cette théologie et ce respect du corps en tant que temple de Dieu se retrouvent dans certaines des religions protestantes réformistes (Coveney, 2006 : 55). Pour les premiers réformateurs comme Martin Luther, l'incarnation du Christ chez les hommes et les femmes signifiait que son temple, le corps, devait rester propre et pur. Ces thèmes sur le corps et l'alimentation ont peu changé au cours des XVIII^{ème} et XIX^{ème} siècles. Au travers de ces régimes religieux se profilait une tentative de contrôler le corps intérieur en tant qu'arène de la passion. La contrainte médicale amenait une discipline du désir en vue d'assurer une stabilité sociale. En revanche, les systèmes modernes de soins de santé se préoccupent davantage des

questions séculaires de longévité, de santé et de sexualité. Peut être observé le passage d'un contrôle du corps intérieur pour promouvoir un état de choses religieux, à des régimes modernes et systèmes d'entretien du corps visant le corps extérieur. Le « bien paraître » équivaudrait à se sentir bien dans une société basée sur la domination du soi figuratif. En effet, Bryan Turner décrit la transformation de la société occidentale actuelle, qui met l'accent non plus sur les pratiques ascétiques alimentaires pour le contrôle interne de nature spirituelle, mais sur les pratiques alimentaires pour le corps athlétique et beau : en d'autres termes, il évoque un changement vers une attention portée sur le corps externe pour des raisons esthétiques (Turner, 1992 : 47). La modération et la maîtrise de soi en matière d'alimentation sont des concepts fondamentaux dans les discours actuels sur la santé et la nutrition (Coveney et Santich, 1997).

3. L'évolution de l'alimentation vers une science séculière : la nutrition

Les ruptures théologiques qui ont eu lieu en Europe aux XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles, notamment avec la montée du protestantisme ascétique, ont mis au premier plan l'Homme et la nature (Coveney, 2006 : 58). L'ère moderne est marquée par la séparation entre la nature humaine et la nature avec les discours des sciences humaines. Cette séparation émergea dans un contexte nécessitant la compréhension de problèmes et d'obstacles posés par la problématisation des individus et de groupes au sein de la population (Ibid : 46). Auparavant, les êtres humains se saisissaient comme faisant partie de la nature au travers des doctrines des pères de l'Eglise qui, en tant que théologiens, agissaient comme des codificateurs de Dieu à l'égard de la connaissance de l'homme. Suite à ces ruptures, s'interroger sur la manière dont fonctionne le monde ne représentait plus un affront à Dieu, et cela n'était plus le seul terrain des théologiens compétents. Ce système de pensée a privilégié une vision empirique du monde. Le lien entre le protestantisme ascétique et la montée de la science a été évoqué pour la première fois par Max Weber dans son ouvrage *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism* (1930). Max Weber affirmait que pour nourrir l'esprit du capitalisme, l'ascèse « mondaine » telle qu'elle est pratiquée par les ascètes protestants était nécessaire pour soutenir, d'une part, l'individualisme entrepreneurial et, d'autre part, une « éthique du travail » dans le but d'obtenir une main-d'œuvre assidue. Les religieux non-conformistes, selon John Coveney (2006), rendaient possibles des compréhensions de la spiritualité humaine séparées du monde de la nature. La pédagogie protestante cultivait, aux XVIII^{ème} et XIX^{ème} siècles, certaines initiatives scientifiques qui abordaient les questions de la vie et du travail, de la nourriture et du corps. Les Lumières ont ensuite privilégié un humanisme où la raison pure était élevée au rang de forme universelle d'humanité. La philosophie kantienne, par ailleurs, et d'autres formes de raisonnement des Lumières, se fondent sur la rationalisation. Emmanuel Kant (1975) affirme que

manger pour le plaisir, en tant qu'expérience du corps, est toujours en lutte avec les activités intellectuelles. Les Lumières ont ainsi transformé l'éthique chrétienne, dans laquelle la nature du plaisir de la chair détourne de la raison, de la logique et de la poursuite intellectuelle. C'est pourquoi l'intérêt pour l'alimentation, en tant qu'objet scientifique, sans égard à sa qualité ou à sa signification esthétique, devient possible, voire privilégié. Ainsi, lorsque la nutrition apparaît comme une science, celle-ci est débarrassée de presque tous ses plaisirs esthétiques : l'alimentation est calculée, rationalisée dans le but de nourrir le corps sur la base d'une raison scientifique. Mais, par une austérité raisonnée, la nutrition nourrissait aussi l' « âme ». Elle a généré une réflexion à partir de laquelle les individus pouvaient aborder des problèmes moraux qui étaient explicites dans la croyance chrétienne, mais faisant aujourd'hui partie d'une raison morale de la modernité. La morale autour de la nourriture pour le sujet moderne était moins une reconnaissance de la volonté de Dieu qu'un choix autonome et moral autour de la bonne manière de faire. Ces développements de la modernité ont fourni un certain nombre de conditions de possibilité pour le développement de la nutrition telle que nous la connaissons aujourd'hui.

Bien que l'enseignement médical sur l'alimentation ait une longue histoire en médecine occidentale, la gestion diététique, en particulier lorsqu'elle est combinée avec une perspective religieuse, est devenue particulièrement importante aux XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles en Europe occidentale. George Cheyne (1671-1743), médecin dans ce domaine, a fait preuve d'une grande influence : ses écrits sur les bienfaits généraux d'un régime alimentaire, approprié à la stabilité mentale et source de longévité, étaient le résultat de son expérience de l'obésité chronique au début de sa carrière. Il présentait les avantages de la consommation d'aliments préparés sans élaboration (1725). Il était très favorable à une alimentation et aux modes de vie simples et frugaux. Son fondement théorique, influencé par René Descartes, relève d'un cadre mécaniste pour l'analyse du corps (Turner, 1987 : 23). La santé du corps - perçu comme un système de canalisations et de pompes - pouvait être maintenue grâce à un approvisionnement régulier en nourriture et en liquide déterminé par l'expérience clinique et les connaissances médicales scientifiques. L'usage de médicaments et de la chirurgie étaient secondaires à cette gestion diététique pour contrôler la maladie et promouvoir la longévité. Ces principes mathématiques se combinaient avec une vision religieuse de la santé du corps en tant que devoir chez les Chrétiens ; la gourmandise était, par exemple, considérée comme l'équivalent du suicide. La gestion diététique de George Cheyne s'inscrivait dans une tradition religio-morale plus large où la gestion du corps était un aspect d'une vocation religieuse. L'idée de ce dernier sur l'alimentation a été influencée par Leonard Lessius (1554-1632) et par Luigi Cornaro (1475-1566). Luigi Cornaro (1558) avait fait valoir que les troubles sociaux de son époque étaient liés aux troubles du corps humain (Turner, 1987 :24). La

solution à ces troubles sociaux et physiques devait être recherchée par l'application d'un mode de vie discipliné et sobre. Selon Luigi Cornaro, les régimes amaigrissants entraîneraient un certain nombre de changements sociaux et médicaux importants ; en particulier, la stabilité mentale devait être atteinte par la régulation des passions et un ordre moral qui était réglementé et stable. Il percevait l'alimentation comme faisant partie d'un cadre religieux plus large. Le régime serait une manière de résister aux tentations de la chair. Il n'apparaît pas de séparation conceptuelle entre la morale, la religion et la médecine faisant partie d'un système général de régulation sociale. La perturbation du corps était ainsi le reflet d'une plus grande instabilité du système social. Par conséquent, le régime médical ne pouvait pas être pratiqué sans tenir compte de cet environnement moral et social plus large (Turner, 1987 : 24).

L'histoire de la nutrition, selon Fred Clements (1986), est marquée par l'application des découvertes scientifiques et sociologiques. L'approche de la nutrition en tant que discipline scientifique est apparue au milieu du XIX^{ème} siècle et est indissociée de la science et des médecins. S'inspirant d'abord de la physiologie, de la chimie et, plus tard, de la médecine, la science de la nutrition s'est finalement traduite par une préoccupation au sujet de la composition des aliments et de leurs effets sur les fonctions du corps (Coveney, 2006 : 24). La nutrition apparaît comme une discipline spirituelle et pas seulement scientifique. Elle présente une fonction duale en apportant à la fois des connaissances scientifiques autour des aliments et du corps, tout en développant un « rapport à soi » ou une discipline spirituelle (Ibid : xvi). Le terme « spirituel » n'est pas nécessairement à comprendre comme « théologie », mais renvoie aux manières de faire que les individus produisent avec un souci de la manière appropriée de se comporter par rapport à l'alimentation. La notion de spiritualité est apparue au XVI^e siècle et a été définie comme « tout ce qui concerne la vie de l'âme par opposition aux impératifs du corps » (Bisson, 2012). La spiritualité est donc une illustration du monde religieux, mais ne se limite pas à son périmètre. Le sociologue Bruno Etienne affirme qu'il existe aujourd'hui une spiritualité séculière : comme les religions, elle se caractérise par la recherche de sens, d'aventure intérieure, de bien-être et de développement personnels, dans laquelle s'inscrivent et s'impliquent des situations très diverses, dont l'acte de croire en des forces, et qui influence la vie quotidienne des individus.

La nutrition est notamment apparue comme une préoccupation de la santé et du bien-être de la population à travers une problématisation de la vie et du travail. Le déploiement de la science de la nutrition peut être appréhendé comme une manière de faire des individus des « objets de la nutrition » (Coveney, 2006 :24). Ces connaissances n'ont toutefois pas vu le jour sans les technologies qui ont permis aux individus de problématiser leurs choix alimentaires. La nutrition a favorisé le développement d'habitudes et d'un mode de vie particuliers, et a fourni un ensemble de

problématiques à partir desquelles les individus ont été amenés à s'interroger sur leurs pensées et leurs actes.

Au cours du XIX^{ème} siècle, l'alimentation a évolué vers une science séculaire au travers de la rationalisation de l'organisme (Turner, 1987 : 25). Bryan Turner évoque le rôle de l'alimentation pour lutter contre la contagion, notamment dans un contexte d'insalubrité des villes (Ibid). La consommation alimentaire est devenue la base d'une mesure de la pauvreté dans les travaux de Charles Booth (1902) et Seebohm Rowntree (1901). Seebohm Rowntree était particulièrement intéressé par le problème de l'obtention d'une mesure précise des besoins énergétiques de l'ouvrier moyen en termes de calories. Le progrès scientifique de la diététique a été amené à dépendre du développement des principes de la thermodynamique. Cependant, le corps y apparaît toujours imprégné d'une dimension morale caractérisée par la préoccupation pour la tempérance et la discipline.

Aujourd'hui, les comportements alimentaires restent problématiques, et les plaisirs liés à l'acte alimentaire exigent une attention particulière dans les mœurs. Bryan Turner (1994 : xii) soutient, dans le champ de l'alimentation, que les obsessions contemporaines du corps, qui sont soutenues et encouragées par les discours médicaux à travers la morale séculière de la forme physique et de la santé, servent à amplifier et à élaborer la sexualité, qui à son tour est devenue le centre de la personnalité moderne. Il fait référence à la prééminence de l'image du corps dans la société occidentale contemporaine où la minceur est promue par les médias de masse comme une forme corporelle archétypique, en particulier pour les femmes. Bien que l'évocation des connaissances dans le domaine de la nutrition renvoie aujourd'hui à des faits, à des données chiffrées et à des recommandations d'experts scientifiques, celles-ci ne s'y limitent pas. Leur dimension morale guide la consommation alimentaire en énonçant ce qui est « bon » et « mauvais ». Cette dichotomie est repérable dans la manière dont les individus décrivent leurs habitudes en relation avec ces valeurs en matière de nutrition.

Cette recherche montre l'intégration d'un type de discours, et témoigne de la manière dont la connaissance technique et scientifique produit des jugements moraux sur les individus eux-mêmes. L'impératif moral contenu dans le domaine de la nutrition est si prégnant, source de jugements, ainsi que communément admis au sein de la population, qu'il est rarement questionné. Selon John Coveney, la popularité de la nutrition observée dans les médias témoigne d'une fascination par la dimension morale des choix alimentaires (2006 : xiii). Les aliments qui suscitent de l'anxiété et parfois de la culpabilité sont ceux qui procurent du plaisir. En considérant les dimensions morales de l'acte alimentaire, la nutrition est un éthos qui est problématique pour les individus dans leur

rapport à leur choix et au plaisir alimentaires. La science de la nutrition est au fondement d'une série de jugements que les individus émettent à propos d'eux-mêmes et d'autrui en tant que mangeurs. Anne Murcott (1986) considère l'alimentation comme une question de moralité, où s'expriment les croyances sur le « bien » et le « mal ». En fin de compte, les décisions morales – connotées comme étant « bonnes » ou « mauvaises » - prises par les individus sont liées à la connaissance technique et rationnelle de la science. La science est investie du rôle tenu autrefois par la religion en articulant des dimensions morales. La nutrition favorise en cela une moralité selon laquelle la nourriture produit chez les individus un sentiment de culpabilité lorsqu'ils mangent certains aliments et établit une hiérarchie alimentaire fondée sur les connaissances en science de la nutrition (Santich, 1995 : 146).

4. L'application des connaissances en matière de nutrition : une responsabilisation croissante

Aux époques romaine et chrétienne, ne prime pas la notion de liberté de choix alimentaire – en tant qu'acte privilégié et autonome – que nous connaissons aujourd'hui (Coveney, 2006 : 44). En règle générale, le choix des aliments dépendait de leur accessibilité, qui était elle-même le produit de contraintes matérielles ainsi que celle des saisons, des sécheresses, des maladies, etc. Le choix alimentaire est également à envisager en termes de « conditions dans lesquelles les êtres humains problématisent ce qu'ils sont, ce qu'ils font et le monde dans lequel ils vivent » (Foucault, 1992 : 10). Dans l'Antiquité et les temps pré-modernes, cette notion de « choix » n'était pas problématisée dans le sens de « liberté individuelle ». La conduite alimentaire était considérée dans un « ordre des choses ». Pour les citoyens de la Grèce antique, cet ordre était un ordre civique lié à une conduite éthique : au statut d'homme libre. Pour les premiers Chrétiens, cet ordre était fondé sur la religiosité et la volonté de Dieu. Sortir de ces ordres équivalait, pour les Grecs, à perdre le chemin de la raison naturelle et de la « vérité », et pour les Chrétiens, à un péché mortel. Pour les individus modernes, cependant, la notion de choix dans l'alimentation est normative. Le fait de ne pas avoir le choix est un problème qui doit être corrigé. Cette situation est associée à une précarité biologique, à un affaiblissement psychologique, ou à un appauvrissement culturel (Coveney, 2006 : 44). En effet, la notion de choix et l'importance de celui-ci - dans un contexte particulier de la juste manière de faire – a été au cœur des discours sociaux et biologiques sur la nutrition. Le choix fait émerger l'autonomie morale.

Les enjeux des individus qui vont réaliser des choix alimentaires se construisent au niveau du corps par des « régimes de vérité » (Foucault, 1989) dans le champ de la médecine et de la nutrition,

qui justifient l'importance de la santé, de la longévité, de la jeunesse, etc. Ceux-ci se construisent également, selon John Coveney (2006 : 45), au niveau de l' « âme » au travers d'une éthique, et d'une manière de se connaître soi-même en tant que mangeurs adoptant une attitude moralement acceptable. Cette attitude à l'égard de ses propres comportements se développe depuis la période de la Seconde Guerre mondiale jusqu'à aujourd'hui. Le déploiement de recherches autour des comportements alimentaires de la population a non seulement généré une réflexion sur le lien entre alimentation et santé, mais également sur la manière de produire ces connaissances. La question de l'alimentation par rapport à la mortalité et à la morbidité d'après-guerre a été soulevée pour la première fois dans les années 1950 (Coveney, 2006 : 96). Les maladies qui ont commencé à prendre de l'importance étaient appelées « maladies chroniques », dans le même temps, dans les pays développés, d'autres problèmes de santé, tels que des maladies infectieuses, étaient estimées comme étant sous contrôle grâce à une amélioration de la santé publique, impliquant des améliorations des conditions de vie, de l'hygiène et de l'alimentation. L'idée d'une réversibilité des maladies s'est développée à partir des années 1950, avec pour corollaire le postulat que le comportement des individus primait dans l'apparition de celles-ci. Cette tendance à la responsabilisation individuelle est ensuite illustrée par l'apparition de l'expression « Lifestyle » (style de vie), dans les années 1960, pour décrire la façon dont l'adoption de certains comportements par les individus les prédisposait à la maladie. Le style de vie sous-entendait que les individus pouvaient choisir volontairement de modifier certains comportements et que chacun avait la responsabilité de bien vivre en faisant preuve d'autodiscipline (Coreil et Levin, 1985). Les choix alimentaires occupaient d'ores et déjà une place importante dans le style de vie, témoignant de l'influence de la nutrition. Cette approche du style de vie présente un renversement du rapport à soi : il ne s'agit plus d'aller chercher dans l'environnement ce qui détermine les causes de la maladie, mais celles-ci sont considérées comme auto-infligées.

Si les préoccupations nutritionnelles d'avant-guerre étaient construites par des discours sur la « suffisance » et l'« adéquation » de la prise alimentaire, elles se sont ensuite axées sur l'« abondance » et l'« excès ». Ce point a été particulièrement mis en évidence lorsque des études épidémiologiques ont montré que les maladies liées à l'abondance, en particulier les maladies cardiaques, ont diminué dans certains pays pendant la Seconde Guerre mondiale, alors que le mode de vie était austère (Whyte, 1959 : 8). En effet, les premiers temps de la prévention des maladies cardiaques étaient axés sur l'obésité. Le fait d'être trop gros était considéré comme le principal risque de développement des maladies cardiaques, comme l'expliquait Garfield Duncan dans sa conférence publique en 1953. Il y avait déclaré que les personnes en surpoids étaient plus susceptibles de souffrir de problèmes cardiovasculaires et circulatoires (Duncan, 1954 : 9). L'accent

mis sur le gras comme cause de mortalité n'était toutefois pas nouveau. Toutefois, la thématique de l'obésité n'est pas nouvelle, selon l'historien Georges Vigarello, dans son ouvrage intitulé *Les métamorphoses du gras* (2010), le vocabulaire des corps s'est enrichi dans la littérature au fil des siècles. Une objectivation de l'obésité au travers de l'appréciation de la grosseur se développe au travers de la création d'indications autour du poids, en même temps que les pratiques d'amincissement. L'exercice physique a de plus en plus pour visée l'élimination des excès alimentaires. Cette exigence de discipline du corps s'accroît pendant la période des Lumières (Ibid).

5. La gouvernementalité des corps, une exigence éthique individuelle dans l'ajustement des pratiques

L'alimentation apparaît comme une illustration d'une préoccupation plus générale de la vie politique et du contrôle des populations. En effet, les développements théoriques de la diététique, de la biologie, de la démographie et de l'eugénisme ont été associés à une préoccupation sociale et politique croissante concernant l'impact de la classe ouvrière sur la démocratie du 19^{ème} siècle, encore fondée sur la propriété.

La brève histoire de la nutrition dans la culture occidentale montre comment s'est développée une attitude spécifique à l'égard de soi, par laquelle les individus ont montré qu'ils pouvaient se gouverner eux-mêmes et, par extension, gouverner les autres. Dès la Grèce antique, la relation entre la consommation alimentaire et la santé était au cœur de la pratique médicale, et renvoyait à la responsabilité individuelle. Toutefois, les pratiques relatives au style de vie n'étaient pas codifiées. Il s'agissait davantage d'un cadre général d'interprétations, d'un ensemble de variables dont il fallait tenir compte, plutôt que de règles morales strictes : se construisait un soi par soi-même à partir de quelques principes. Le passage entre la période grecque et la période romaine est marqué par l'importance de la remise en question et de la problématisation de soi par rapport à ce que les individus « doivent faire » prenant une plus grande signification pour se « connaître soi-même » et avoir un bon style de vie.

Au sein de la culture populaire relative à la consommation du XX^{ème} siècle, le corps mince est associé à la jeunesse, à l'activité physique et à la santé. La minceur est devenue une norme de beauté dans une société où le corps mince est socialement construit par l'exercice, l'alimentation et la discipline. Alors que les pratiques monastiques des siècles précédents s'intéressaient à la gestion du corps intérieur, le consumérisme désigne une discipline de la surface du corps dans laquelle le moi est valorisé et se manifeste par l'absence de chair. Être gros, c'est ne pas contrôler sa

consommation. Cependant, dans le discours médical, le corps a toujours une position ambiguë malgré la sécularisation. Bien que l'obésité soit stigmatisée dans la culture populaire, dès les années 1950, l'obésité était de plus en plus présentée comme un problème médical étant associé aux maladies cardiaques. Dans l'après-guerre, l'obésité, l'alcoolisme et le diabète ont été considérés comme les nouvelles maladies de la civilisation (Turner, 1987 : 25). Bien que le point de vue médical actuel soit moins dogmatique quant aux effets négatifs de l'obésité, surtout en ce qui concerne le stress et les maladies cardiaques, il existe toujours une condamnation morale généralisée de l'obésité en tant qu'indication d'une absence de contrôle personnel (Ibid). Cette indication a participé au développement d'un marché des régimes alimentaires et de compléments amaigrissants fructueux. L'anorexie mentale apparaît, entre autres, comme une maladie caractéristique du nouveau discours sur la gestion et la régulation du corps, qui ressemble à bien des égards aux pratiques religieuses ascétiques des saints médiévaux.

La culture occidentale, et dans une certaine mesure la culture humaine dans son ensemble, a géré les caractéristiques de la chair au travers de trois arrangements institutionnels cruciaux : la religion, le droit et la médecine. La médecine prend ses racines historiques dans l'appareil institutionnel de contrôle social, et elle joue un rôle important dans la notion de micro-politique, développée par Michel Foucault. Il s'agit d'une forme de pratique politique qui est décentralisée et opère localement au travers divers cadres institutionnels. Les sociétés humaines peuvent être conceptualisées suivant ces arrangements institutionnels gérant l'incarnation humaine ; le droit, la religion et la médecine réglementent et contrôlent cette dernière. La religion, à travers une variété de pratiques rituelles, réglementait et contraignait le corps humain dans le but de développer l'existence spirituelle. Le droit s'est surtout intéressé, par le biais du droit pénal, à la gestion du corps et des populations. Ce modèle d'analyse du corps tel qu'il est, fait suite à la discussion de Max Weber sur les différentes contradictions entre l'éthique chrétienne de l'ascèse et la vie séculière (Turner, 1987 :19). Le noyau critique de cette éthique était la doctrine des sept péchés capitaux qui prenaient leur racine ultime dans la chair de l'existence humaine. Le protestantisme imposait une discipline au travers de la réglementation et de la création d'un style de vie. Cette discipline tentait de subordonner les passions par la régularisation de l'existence quotidienne. Le protestantisme a également pris en charge la gestion religio-médicale du corps qui lui a été transmise par la pratique monastique médiévale. Selon Bryan Turner, il semble y avoir une convergence importante entre l'analyse de Max Weber sur les origines de l'ascèse dans la discipline militaire et l'activité monastique, et l'étude culturelle de Michel Foucault sur les origines des pratiques disciplinaires dans la période historique moderne. Dans ces deux cas, les disciplines ascétiques faisaient partie d'une tentative de maîtrise du monde impliquant des formes de surveillance personnelle et de

régulation sociale. Cet ensemble de disciplines, de pratiques, d'institutions et de connaissances peut être décrit plus largement comme l'éthique de la maîtrise du monde (Turner, 1987 : 19). Cette éthique était cruciale dans le développement de la médecine scientifique.

Ces préoccupations nutritionnelles mettent en lumière une « gouvernamentalité » des corps. Ce terme, développé par Michel Foucault, désigne la rationalité propre au gouvernement de la population :

« Par gouvernamentalité, j'entends l'ensemble constitué par les institutions, les procédures, analyses et réflexions, les calculs et les tactiques qui permettent d'exercer cette forme bien spécifique, quoique très complexe de pouvoir qui a pour cible principale la population, pour forme majeure de savoir l'économie politique, pour instrument essentiel les dispositifs de sécurité. Deuxièmement, par « gouvernamentalité », j'entends la tendance, la ligne de force qui, dans tout l'Occident, n'a pas cessé de conduire, et depuis fort longtemps, vers la prééminence de ce type de « gouvernement » sur tous les autres : souveraineté, discipline, et qui a amené d'une part, le développement de toute une série d'appareils spécifiques de gouvernement, et, d'autre part, le développement de toute une série de savoirs. » (Foucault, 2004 : 111-112)

Le terme de gouvernamentalité est lié à l'apparition d'une série de sciences de la population comme les statistiques sociales, les sciences sociales et la médecine de la population qui ont été utilisées afin de réglementer et de normaliser les activités mondaines. Les connaissances et les préoccupations relatives au bien-être de la population qui ont émergé avec la gouvernamentalité se sont particulièrement centrées sur l'alimentation et la santé. L'examen approfondi des comportements des individus, dans le champ de la nutrition, constitue un outil de surveillance : cette approche de la science et la légitimité qui lui est accordée, l'expertise et son instrumentalisation jouent un rôle dans le contrôle de la population. Ces études de la population sont qualifiées par Ian Hunter d'« archipelago of calculative institutions » (Hunter, 1994 :43), et renvoient à l'administration bureaucratique fondée sur les statistiques, et au développement des départements universitaires. En effet, toutes les institutions exercent un contrôle afin d'assurer l'application des règles qu'elles produisent. La « bonne nutrition » se fonde ainsi sur les formulations d'experts.

C'est en partant du référentiel pathologique que la population est encouragée à adopter une conduite particulière et que se développe une prescription des « bonnes » règles alimentaires (Coveney, 2006 : 15). Au travers du regard de l'expert, l'individu devient l'objet de « material

practices and technologies of reflection and introspection »¹ (Barker, 1994 : 196). La population fait ainsi l'objet d'une rationalisation et d'une transformation de ses habitudes alimentaires au travers de l'éducation de masse médiatisée, partant du principe que la majorité des individus ne sont pas en bonne santé et ne suit pas ces règles. En effet, au sein de la santé publique préside une approche de ce qu'est la promotion de la santé (Coveney, 2006 :17). Sylvia Tesh (1988 :154) montre combien la promotion de la santé, fondée sur l'approche scientifique est individualiste. Elle défend que cette approche est moins à considérer comme objective ou scientifique que comme idéologique puisqu'elle promeut les droits et choix individuels fondés sur des faits scientifiques : ainsi, comme mentionné précédemment, les choix relèvent de la responsabilité individuelle, et « Unhealthy behaviours result from individual choice, the ideology implies, so the way to change such behaviour is to show people the error of their ways and urge them to act differently »² (Tesh, 1988 :161-162). L'information scientifique générée par les experts a pour vocation de faire prendre conscience à la population des effets de la prise alimentaire sur la santé et le développement de maladies, afin de promouvoir la santé. Il s'agit d'une approche fondée sur la prise de décision rationnelle par les individus. Les modèles médicaux et sociaux de santé présentent les mêmes objectifs : la formation d'un sujet individuel ou collectif autoréfléchi, autonome et autogéré. Patricia Crotty présente une approche critique de ce modèle médical où les connaissances scientifiques autour de la maladie sont traduites en injonctions concernant les attitudes appropriées que les individus doivent adopter afin d'améliorer leur santé (Crotty, 1995 : 110).

Les individus sont invités à faire des choix éclairés - par les informations et faits scientifiques - en matière de consommation alimentaire et d'attitude à adopter. La responsabilité individuelle inhérente aux discours sur la nutrition est un gouvernement imposé aux individus, s'assurant que ceux-ci sont influencés par l'évaluation de l'expertise au moment où ils assurent leur liberté et leur autonomie (Rose, 1990 : 203). Joan G. Miller (1994) montre la dimension contradictoire de ces obligations morales où les individus doivent trouver eux-mêmes l'ambiguïté sur le plan éthique à laquelle ceux-ci doivent remédier : l'achèvement supposé d'une personne devrait toujours être réinventé à chaque nouveau dilemme. Cette indétermination de l'éthique dans laquelle est exigée des individus une indépendance pédagogique – toutefois par le biais des technologies du pouvoir – ne permet jamais d'atteindre sa totalité. Par conséquent, les individus ne peuvent faire la « bonne chose » en permanence. Cette incomplétude amène les individus à interroger et à problématiser leurs considérations éthiques constamment (Coveney, 2006 : 120).

¹ Traduction « pratiques matérielles et technologies de réflexion et d'introspection »

² Traduction « Les comportements malsains résultent d'un choix individuel, l'idéologie implique, donc, la façon de changer un tel comportement qui est de montrer aux individus qu'ils commettent une erreur dans leurs habitudes et de les inciter à agir différemment. »

1. L'émergence de contestations de la culture alimentaire dominante

Dans les années 1950 et 1960, dans les pays industrialisés, des transformations sociales sont observées, notamment chez les jeunes, avec la montée de valeurs en opposition avec celles de la culture dominante. Cette tendance a marqué un fossé des générations et s'est caractérisée par une plus grande permissivité à l'égard de la sexualité, de la consommation de drogues et de la promotion de modes de vie alternatifs. Des attitudes éthiques ont été adoptées à l'égard de l'alimentation, du corps et de l'environnement (Coveney, 2006 : 115). Celles-ci se fondaient sur une réflexion autour de la « nature » qui aurait été éclipsée par la science et la technologie, ces dernières dominant l'approvisionnement et la production alimentaire moderne. La technique et les arts, parmi lesquels la cuisine, construisent un monde humain. Cette position de conquête relève d'une vision occidentale de la raison et du rapport entre la nature et la culture héritée des lumières, et notamment vers un triomphe de la science sur la fatalité du corps (Quéval, 2008). Au travers des progrès techniques se dessinent les modalités d'un « être au monde » conjointes avec la conceptualisation d'une idée majeure. Le progrès devient la norme et s'instaure en modèle d'existence. Les hommes créent ainsi un monde social, culturel, loin de l'état de nature.

John Coveney définit cette contestation dans le champ de l'alimentation comme le « Wholefood movement »³ (Coveney, 2006 : 115) qui met l'accent sur la nature, l'écologie et un humanisme (Belasco, 2006). Ce mouvement remet en question la fabrication des aliments parce qu'ils sont hautement transformés, raffinés et contiennent des colorants et arômes artificiels, ainsi que des conservateurs. Dans le même temps, cette tendance s'est accompagnée de l'émergence d'agences de contrôle sanitaires et de sécurité des aliments dans les pays occidentaux, dont le mode opératoire n'était possible que grâce à la technologie moderne. Toutefois, selon ce mouvement wholefood, les procédés appliqués à l'alimentation auraient soustrait les aliments de leurs propriétés « naturelles ». La réflexion développée autour de la « nature » problématisait la production alimentaire et les méthodes agricoles conventionnelles considérées comme nuisibles pour l'environnement, notamment au travers de l'usage de pesticides, engrais, et autres produits modifiant la croissance. Cette remise en question intégrait la production de viande et les élevages intensifs jugés comme moralement injustes et inhumains, outre les gaspillages écologiques. Cette dimension était d'autant plus prégnante au moment où les pénuries alimentaires étaient très médiatisées dans de nombreux pays (Moore Lappé, 1971). Le développement de techniques de

³ Aliments entiers/complets.

production agricole, celui de l'industrie et des villes, à partir du XVIII^{ème} siècle, ont posé les fondations de l'alimentation actuelle dans les pays occidentaux. Aujourd'hui, dans ces pays, les choix alimentaires semblent infinis. Le système de production alimentaire moderne offre un éventail de produits à un rythme effréné.

Le champ de l'alimentation a été marqué par plusieurs crises sanitaires consécutives. Suite à celle des années 1990, la notion de risque est devenue inhérente à l'acte de manger notamment par le biais de sa médiatisation. La crise dite du « concombre tueur » (qui concernait des graines germées de fenugrec) en 2011 a été suivie du scandale européen des lasagnes de cheval en 2013 et de la présence de salmonelles dans le lait infantile produit par une usine du groupe Lactalis en 2017- 2018. Les controverses récurrentes sur la présence de résidus de pesticides dans les fruits et légumes ou sur l'interdiction du dioxyde de titane utilisé comme additif dans les bonbons s'ajoutent à la longue liste des crises et scandales alimentaires en Europe ces dernières années. Ces crises et controverses montrent la permanence des fraudes et des risques sanitaires de l'alimentation. Les pouvoirs publics s'étaient placés comme acteurs principaux de l'intervention et de la gestion du risque sanitaire. En 2002, l'adoption par l'Union européenne de la *General Food Law Regulation* cherchait à tirer les conséquences des crises des années 1990. Ces crises ont été particulièrement marquées par celle de la vache folle. Autrement qualifiée encéphalite spongiforme bovine, celle-ci avait provoqué des décès dus au nouveau variant de la maladie de Creutzfeldt Jakob. L'une des conséquences a été la mise à mal de la filière de la viande bovine en Europe, de l'organisation des services de contrôle et de la solidarité entre les États-membres. La *Food Law*, puis l'ensemble des règlements européens du « Paquet hygiène », entré en vigueur en 2006, marquaient une évolution des principes de l'action publique européenne. Il s'agissait de la séparation de l'expertise et de la décision, et du développement nécessaire de la communication sur les risques. La *Food Law* transformait les institutions en charge de la sécurité de l'alimentation – parmi lesquelles figurait la création des agences, notamment, au niveau européen, l'*European Food Safety Authority* –EFSA - et annonçait une nouvelle répartition des rôles entre acteurs économiques et autorités publiques. Elle impliquait la déclaration de la responsabilité des industries de l'alimentation quant aux produits qu'elles offrent sur le marché.

Alors que les crises des années 1990 ont généralement impliqué des dangers microbiologiques ou liées aux maladies animales (ESB, tuberculose), l'attention semble s'élargir à de nouveaux types de risques, comme les résidus chimiques (pesticides, additifs alimentaires), ou les nanomatériaux, et à leurs conséquences en termes de maladies chroniques. Les vingt dernières années ont été marquées par un souci constant des autorités publiques de garantir une nourriture de qualité pour les populations qu'elles gouvernent. La corégulation actuellement en place dans l'Union européenne

présente une répartition des responsabilités entre acteurs publics et privés. De nombreuses institutions ont émergé, notamment les agences d'expertise et la définition de nouveaux instruments d'action publique, comme par exemple la méthode *H.A.C.C.P* (*Hazard Analysis - Critical Control Point*), ou la mise en place de la traçabilité.

Les entreprises du système agroalimentaire - au sens large, c'est-à-dire intégrant le producteur fermier et les multinationales du secteur - étant règlementairement responsables des produits qu'elles offrent sur le marché, sont des acteurs essentiels de la sécurité sanitaire au travers de la *Food Law*. Cela interroge la potentielle perte de maîtrise de la sécurité sanitaire par l'Etat, comme cela a été publié en 2014 et 2018 par la Cour des comptes. Toutefois, le système européen de sécurité sanitaire de l'alimentation envisage de transformer la frontière de ce qui relève de l'Etat et des entreprises dans une mise en œuvre d'une politique réglementaire. L'objectif est une responsabilité de la sécurité de l'alimentation partagée. Cela met en évidence la reconnaissance par les autorités publiques de la capacité de contrôle des entreprises agroalimentaires. Les modalités sont variées, elles passent, par exemple, par une obligation de communication des résultats aux services de contrôle. Ainsi, la mise en œuvre des réglementations suppose une grande implication des entreprises, alors même que le fonctionnement interne de celles-ci reste opaque.

Par ailleurs, la mondialisation de l'agriculture intensive et mécanisée a également conduit au développement d'une multiplicité de mouvements tels que le véganisme ou l'agriculture locale et durable qui sont des initiatives citoyennes se positionnant comme alternatives aux discours ou recommandations officiels. Ces mouvements sociaux visent à répondre à des préoccupations éthiques et/ou sanitaires en sensibilisant les individus à ce qui est considéré comme perturbant l'ordre social et en en soulignant explicitement les causes (Touraine 1981 ; Melucci 1989). L'implication de multinationales dans le secteur alimentaire a soulevé l'inquiétude des consommateurs voyant l'offre alimentaire entre les mains de quelques monopoles. C'est ainsi que le terme « agro-industrie » a émergé en devenant partie intégrante d'un discours populaire contre les grandes entreprises alimentaires. Ces mouvements d'opposition dénoncent le fait que la production et la circulation planétaire des aliments les délocalisent, les délient de leur lien à leur terroir, de leurs liens aux personnes qui les cultivent, à celles qui les vendent, et à celles qui les préparent. En profondeur, il s'agit de la remise en cause d'un effacement de l'espace alimentaire précédant l'« agro-industrie » et de la deshumanisation de l'acte de manger. C'est l'idée d'une dénaturation de cette activité humaine ancestrale et de son remplacement par le mode de production industrielle taylorienne des objets qui est en jeu et qui est rejetée. La chose-aliment est produite par des

protocoles standardisés, sur le mode de la décomposition/recomposition. Elle devient une denrée alimentaire uniformisée. En face d'elle une autre « chose » : la même dénaturation a fait d'une personne vivant dans un lieu, dans une famille, dans des appartenances, un consommateur, une chose-mangeante qu'il ne faut plus nourrir, mais séduire. L' « agro-industrie » mettrait la vie en danger par son impératif de rentabilité et le recours à toutes les étapes du processus de fabrication de produits chimiques dangereux pour la vie. Les aliments produits ainsi seraient morts par la deshumanisation subséquente en faisant disparaître la fonction sociale et symbolique d'une activité humaine essentielle.

Ainsi, la problématisation des modes d'alimentation a engendré et continue d'engendrer différents niveaux d'engagement : au sein de ces modes de vie alternatifs, certains individus défendent que le changement social n'est possible qu'à partir d'une transformation de soi et d'expériences locales (Pleyers, 2011 : 12). La multiplicité des discours sur l'alimentation et le sentiment accru d'incertitude qui en découle affaiblissent non seulement la relation à soi-même (Ehrenberg 1998), mais aussi la relation au modèle de société.

2. Une évolution des discours sur l'alimentation

La mise en œuvre des changements alimentaires, enracinée dans la croissance économique, est rendue possible par la multiplication des options pratiques : il est désormais possible de consommer des ressources très diverses. Ces changements sont exacerbés par le développement du sens de l'existence par la consommation. Les représentations et trajectoires individuelles illustrent les nouvelles représentations de la « bonne alimentation » qui accompagnent la transformation des pratiques alimentaires. La résistance face aux modes de production et de consommation conventionnels a fourni de nouveaux discours autour de ce qui est « bon » à manger, en particulier au sein des nouvelles générations. Les aliments définis comme étant « naturels » ou « complets » étaient préférés à ceux qui étaient transformés et raffinés, et la consommation de viande soulevait la suspicion. C'est ainsi qu'émergea et devint populaire, l'expression « junk food » ou mal bouffe. Celle-ci renvoyait à une nourriture dépourvue de propriétés nutritives, et moralement dissociée de ce qui est « bon ».

Warren J. Belasco (2006) et Harvey Levenstein (1993) soutiennent l'idée d'une « contre-culture » des années 1960 qui aurait influencé les attitudes des consommateurs à l'égard des aliments, mais aussi celles de l'industrie alimentaire en faveur d'une production d'aliments dits « naturels » et « non transformés ». Cependant, John Coveney suggère de mobiliser l'expression

« contre-culture » - en tant que description des alternatives sociales - avec prudence. Selon lui, les valeurs du mouvement « wholefood » ne contrebalanceraient pas réellement les valeurs existantes (Coveney, 2006 : 116 ; Yinger, 1982 : 3). La « contre-culture » serait à concevoir en tant que développement de discours autour de la liberté et des choix. Le mouvement « wholefood » se situe, en effet, au sein d'un discours plus large sur la problématisation morale du comportement des individus. Dès l'après-guerre, les préoccupations autour de la santé et des styles de vie modernes, y compris concernant les habitudes alimentaires, ont participé aux dichotomies entre les individus « dégénérés », « malades », et ceux « en bonne santé » et au mode de vie sain. Ceci renvoie, comme montré précédemment, à une « volonté de gouverner » où l'affinité entre la « contre-culture » des années 1960 se conjugue avec l'évolution des comportements alimentaires organisée par un gouvernement du style de vie moderne (Coveney, 2006 : 116), en lien avec la gestion de l'abondance et des excès. Ces nouveaux enjeux de sécurité alimentaire, en prenant de l'ampleur et entraînant la suppression de certains additifs alimentaires, ont participé à l'accroissement de l'anxiété du public quant à la sécurité de l'approvisionnement alimentaire (Levenstein, 1993 : 201). Les additifs alimentaires et agents conservateurs étaient une préoccupation majeure des consommateurs (Lester, 1994 : 128).

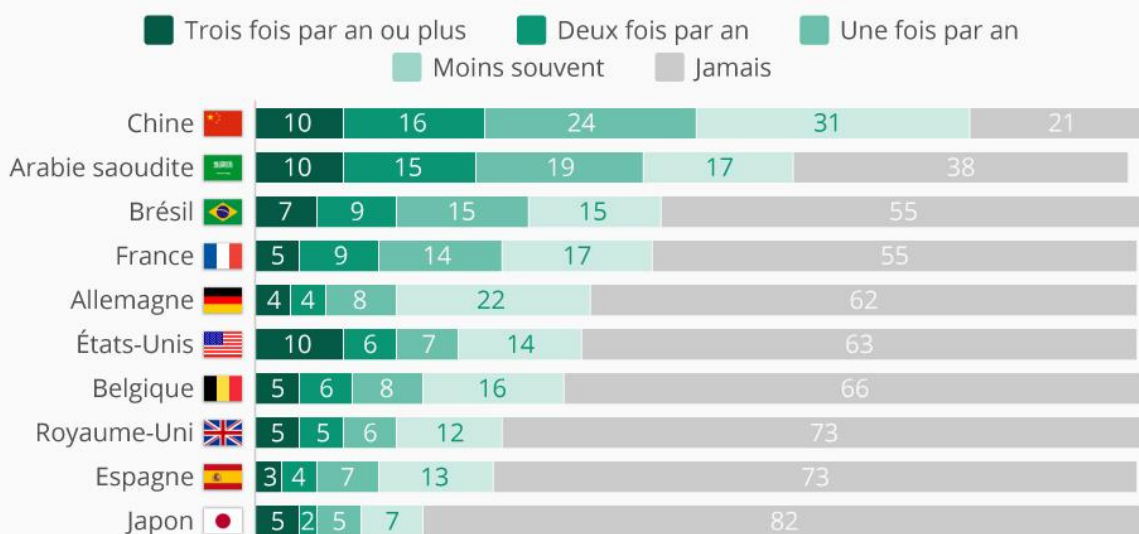
3. La remise en cause de la légitimité d'une expertise médicale en matière de nutrition

Ces revendications dans le champ de l'alimentation, qui impliquent une réflexion sur la santé et le corps, se traduisent, dans le même temps, par la remise en question des valeurs de la médecine conventionnelle moderne. Celle-ci a été contingente avec l'évolution vers des alternatives plus naturelles et holistiques et leur popularité montante. Un graphique Statista, basé sur les données d'une enquête Ipsos⁴ réalisée en 2018, met en avant l'inclination à l'utilisation des médecines alternatives, telles l'homéopathie, l'ostéopathie, l'acupuncture ou encore la médecine traditionnelle chinoise, selon les pays. En France, 28 % des sondés déclarent y avoir recours au moins une fois dans l'année, un taux sensiblement plus élevé que les pays voisins : 19 % en Belgique, 16 % au Royaume-Uni et en Allemagne, 14 % en Espagne.

⁴ <https://fr.statista.com/infographie/16119/frequence-de-consultation-professionnel-de-medecine-non-conventionnelle/>

Médecines alternatives : croire ou ne pas croire ?

Fréquence de consultation d'un professionnel de médecine non conventionnelle (en %)*



Enquête menée en ligne auprès de 20 767 adultes dans 27 pays en avril et mai 2018.

* dans une sélection de pays. Médecine alternative : par exemple ostéopathie, chiropratique, acupuncture, médecine traditionnelle chinoise, en 2018.



@Statista_FR

Source : Ipsos



statista

Figure 1 : Médecines alternatives : croire ou ne pas croire ? Source : Stratista.fr

Le cas de l'homéopathie illustre les enjeux autour de la reconnaissance de l'efficacité et de la potentielle complémentarité de ces médecines. En juin 2019, en France, la Haute Autorité de Santé discutait de la question de son déremboursement. Les débats qui ont lieu en Europe à ce sujet donnent lieu à des statuts variables : remboursée intégralement en Allemagne et en Suisse, la prescription de ces granules est, par exemple, interdite en Norvège et au Danemark, tandis que l'Espagne exige des preuves de leur efficacité en amont de leur commercialisation.

L'attrait pour ces médecines alternatives témoigne notamment d'une baisse de confiance en la médecine moderne (Drury, 1983 : 18). Les nouveaux traitements et remèdes sont entrés dans le discours sur les soins de santé. Il s'agit de l'homéopathie, l'acupuncture, l'aromathérapie, la phytothérapie, l'hypnose, la réflexologie, la médecine traditionnelle chinoise, l'ostéopathie, la sophrologie et la naturopathie. Ce développement constitue un challenge en matière de nutrition. En effet, la base de la science nutritionnelle est peu remise en question. En même temps, une critique a été formulée sur le rôle de la nutrition dans la production de discours sur le corps et son manque de spécificité. Ce phénomène souligne la prégnance d'une culture médicale dominante et la prévalence d'une autorité scientifique moralisatrice. Les études réalisées dans le champ de la nutrition sont mobilisées dans la création de modèles de consommation. La manière dont sont réalisées ces

enquêtes et leur application à l'ensemble de la population, ne partageant pas toujours les caractéristiques de l'échantillon, est d'ailleurs problématique. L'absence de la prise en compte de la dimension sociale et ainsi le manque de considération de la réalité quotidienne des individus dans la manière dont ceux-ci opèrent des choix constitue un autre aspect soulevé par Crotty (1995 :1). L'observation de Crotty met en lumière un enjeu de l'approche contemporaine de la santé publique en matière de nutrition : son manque de représentativité et d'adaptabilité au sein de la population ou d'une communauté. Par ailleurs, un enjeu central concerne la « vérité » en matière de nutrition. Celle-ci implique également la question de la désinformation. En effet, les connaissances nutritionnelles sont remises en question de manière perpétuelle. Les médias jouent un rôle important dans la diffusion d'informations, et révèlent combien la nutrition est un sujet omniprésent dans l'espace politique, social et biologique de la vie de la population. Les discours sur la nutrition semblent accroître leur influence dans des cercles toujours plus larges (Coveney, 2006 : 95).

Des adeptes du mouvement « wholefood » se méfiaient ou contestaient les besoins nutritionnels conventionnels, estimant souvent qu'une supplémentation était nécessaire pour obtenir des doses adéquates de nutriments. En conséquence, des magasins offrant ce type de produits ont proliféré. L'éthique du mouvement « wholefood » se fonde sur l'idée que le corps peut se renouveler par une nouvelle alimentation. L'alimentation est donc une manière de se purifier des éléments nocifs stockés dans l'organisme afin que celui-ci puisse fonctionner de manière optimale. Ceci agit tant sur le plan physique que sur l'« esprit », car ceux-ci sont estimés comme étant inséparables (Levenstein, 1993 : 184).

Les exigences alimentaires ont été reformulées et traduites en nouvelles recommandations sur ce qui était « bon » à manger. De nouvelles rationalisations de la nutrition signifiaient de nouvelles recommandations, le développement de nouveaux produits alimentaires promus sur la base de leur « naturalité », de nouveaux conseils sur la façon d'élaborer des régimes alimentaires sains et de nouvelles préoccupations sur les choix alimentaires. Elles se sont notamment traduites par la promotion du « régime méditerranéen » estimé comme étant sain (Coveney, 2006 : 119). Le mouvement « wholefood » a finalement renforcé le discours nutritionnel en promouvant et en justifiant en termes nutritionnels les aliments non transformés et l'alimentation biologique. Les mouvements contestataires ont, en effet, ouvert de nouveaux espaces au développement de la nutrition. Ce faisant, les interrogations sur l'alimentation « conventionnelle » et ses effets sur la santé ont été intégrées par les sciences nutritionnelles et par une industrie désireuse de lancer des produits alimentaires contenant des composants perçus comme sains par ces mouvements.

III — L'ÉMERGENCE DU CRUDIVORISME : LE PARADIGME CULINAIRE EN QUESTION

1. La nature bonne à manger

La multitude de pratiques alimentaires se développant sur la recherche d'un mode alimentaire source de santé rappelle l'ambivalence de la relation que l'homme a avec l'alimentation. Elle balance entre attirance et crainte et fait l'objet de curiosités et de croyances. Cette caractéristique pousse l'homme à l'exploration tout en le contraignant à une prudence, une caractéristique essentielle à son adaptabilité à différents écosystèmes. En effet, l'aliment peut être tout à la fois source de d'énergie et de plaisir, mais aussi un poison redoutable dont les effets pourraient être perçus aussi bien dès l'ingestion que sur le long terme. Cette ambivalence est toujours présente quand bien même les problématiques et enjeux autour de l'alimentation évoluent.

Les diététiciens réformateurs du XIX^{ème} siècle étaient convaincus que l'homme de la révolution industrielle ne se nourrissait pas de manière optimale. Les conserves et les denrées alimentaires transformées, ainsi que les produits prêts à l'emploi, avaient rapidement conquis les ménages. Ces diététiciens voyaient dans la manière dont la population se nourrissait la cause de nombreuses maladies et préconisaient une alimentation complète. Des régimes à base d'aliments crus exclusivement végétariens promettaient la guérison des maladies dites de « civilisation ». Seules les denrées naturelles et non traitées pouvaient être véritablement saines, affirmaient-ils. Ces régimes à base d'aliments crus dans les régions germanophones ont plus d'un siècle d'histoire. En Suisse, c'est le médecin et nutritionniste Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939) qui publiait des comptes-rendus des succès thérapeutiques obtenus grâce à ces régimes. L'histoire du mouvement crudivore est souvent associée à ses travaux. Il recommandait la consommation exclusive de fruits, légumes, noix et graines frais à des fins thérapeutiques. Le crudivorisme est alors préconisé en tant que cure pour traiter certaines maladies. Le Dr Bircher-Benner s'est intéressé aux interactions entre l'alimentation, le corps et la société. Pour lui, les montagnards représentaient le pôle opposé aux habitants des villes. Ils vivaient en harmonie avec la nature et se nourrissaient sainement de bouillies de céréales – qui furent la source d'inspiration de l'élaboration de son muesli. Selon lui, les pommes constituaient l'aliment cru par excellence. L'approche globale de la santé selon le Dr Bircher-Benner n'incluait pas que l'alimentation. Dans sa clinique zurichoise « Lebendige Kraft », les curistes devaient se soumettre à différentes règles de vie, destinées à remettre de l'ordre dans leur assiette, leur esprit et leurs corps. C'est la raison pour laquelle il appelait également son sanatorium « école de vie ».

D'autres médecins et scientifiques se sont intéressés à l'alimentation crudivore. C'est le cas du Dr Paul Carton (1875-1947). Selon lui, l'apparition des maladies provient essentiellement d'un système immunitaire rendu déficient par une mauvaise hygiène de vie. Celle-ci intègre à la fois l'alimentation, le cadre de vie, les activités physiques, mentales, sociales et professionnelles. Les invasions microbiennes apparaissent, dans cette perspective, comme résultant d'un affaiblissement anormal de l'organisme. Le Dr Paul Carton se positionnait alors de manière critique vis-à-vis de la médecine de son époque, marquée par les découvertes de Louis Pasteur qui envisageait de se concentrer sur le traitement des symptômes des maladies au détriment de leur origine. Paul Carton prônait une thérapeutique qui consistait à désintoxiquer l'organisme en prescrivant aux patients l'arrêt des comportements nuisibles à leur santé. Concernant l'alimentation, le Dr Paul Carton dénonçait l'abus d'alcool, les excès de consommation de viande et de sucre raffiné qui étaient, selon lui, des aliments meurtriers tant ils seraient enclins à rendre les consommateurs malades. Il énonçait des recommandations à des fins de prévention et de guérison. Le repos, la diète et le jeûne étaient des mesures d'accompagnement des malades. Sa perception de la santé se fonde sur une approche globale de la personne - dont ses dimensions psychique et spirituelle - en reprenant les tempéraments hippocratiques.

Le Dr Max Gerson (1881-1959), médecin polonais s'étant établi aux Etats-Unis dans les années 1930, mit au point une thérapie alimentaire, qui, initialement, était utilisée pour le traitement des migraines, des maux de tête et de la tuberculose. Elle fut ensuite mobilisée dans le traitement de patients atteints de cancer. Le Dr Max Gerson était convaincu que la maladie était causée par l'accumulation de toxines dans l'organisme. Traiter la maladie passait par un régime alimentaire végétarien : la thérapie insistait sur la consommation de légumes et fruits frais, sans pesticides et crus. Le régime alimentaire est complété par des compléments alimentaires biologiques de vitamines et de minéraux. La publication de son ouvrage *A Cancer Therapy: Results of 50 cases* (1958) dans lequel il revendique avoir guéri 50 patients en phase terminale du cancer ; la remise en question de sa méthode thérapeutique, lui valut une suspension de sa licence médicale.

Le biologiste Jean Seignalet (1936-2003) élaborait des théories sur la relation entre l'alimentation et l'apparition de diverses pathologies. Il testa celles-ci sur ses patients, dans le cadre de sa pratique clinique, en préconisant un modèle nutritionnel « hypotoxique ». Il développa notamment son approche de la nutrition dans son ouvrage *L'alimentation ou la troisième médecine* (2012). Il y exposait les principes et les mécanismes de sa méthode, afin d'expliquer de quelle manière certains aliments peuvent intervenir dans diverses pathologies. Il présentait ses résultats et les rémissions de certaines pathologies rendues possibles par l'application rigoureuse de sa méthode alimentaire. Son approche se fonde sur une réflexion autour du bénéfice d'une alimentation de type

ancestral. Celle-ci proscrit la consommation d'aliments estimés comme étant nocifs pour l'organisme, tels que les aliments cuits à haute température, le blé et les produits laitiers, en privilégiant la consommation d'aliments biologiques, les aliments crus ou la cuisson douce. Le Dr Jean Seignalet avait été inspiré par l'essayiste Guy Claude Burger (1934 -) ayant mis au point une pratique alimentaire appelée « instinctothérapie ». Cette méthode controversée, est une alimentation crudivore fondée sur l'hypothèse d'une adaptation génétique incomplète de l'organisme aux modifications subies par l'alimentation humaine depuis la préhistoire. Il encourage la consommation d'aliments qu'il qualifie d' « originels » - crus, non assaisonnés, ni mélangés. Ces aliments sont sélectionnés par la perception de l'odorat en premier lieu. Les sens sont mobilisés pour définir la réplétion. Il n'existe pas d'études cliniques sur l'instinctothérapie. Pierre-Valentin Marchesseau (1911-1994), fondateur de la première faculté de naturopathie en France et issu du courant hygiéniste, soutenait l'alimentation crue comme idéale pour la santé (Lepiller, 2012 : 279).

Dans les années 1960, le mouvement « Living Food » s'est développé en Californie, au cœur du mouvement « New Age », prenant sa place parmi d'autres réformes sanitaires, sociales et économiques importantes aux États-Unis. L'alimentation crudivore s'y développa notamment autour d'Ann Wigmore, fondatrice du Hippocrates Health Institute, qui utilisait l'alimentation comme alternative aux thérapeutiques chirurgicales et chimiothérapeutiques du cancer du sein⁵. Tandis qu'au même moment, en France, Guy-Claude Burger, développait sa théorie sur l' « instincto », pratique alimentaire qui considère les sens, en particulier l'odorat, au cœur du choix des aliments. La pratique du crudivorisme et son développement marquent l'attrait de nouvelles catégories de population pour une discipline du corps et de l'esprit en demande d'un autre mode de vie où prévaut la dimension thérapeutique. Elle est l'incarnation d'un système qui se traduit par la montée de l'attention au corps, transformant l'organique en lieu d'explication.

Le mouvement moderne des adeptes de la nourriture crue est tout sauf homogène. Il connaît d'innombrables appellations et orientations différentes, avec comme point commun, contrairement à ce que préconisait le Dr Bircher-Benner, la consommation d'aliments non cuits sur le long terme. Ce mouvement connut un nouvel essor grâce aux réseaux sociaux constituant des communautés en ligne de pratiquants, qui est l'une des manifestations récentes de ces mouvements qui prennent sens dans leur opposition politique, comportementale et théorique, aux prescriptions médicales. Le crudivorisme refuse de considérer les techniques de cuisson comme une avancée dans l'histoire de l'humanité et adopte ainsi une position de résistance vis-à-vis des modes d'alimentation contemporains qui considèrent la cuisine comme figurant parmi les adaptations successives de l'humanité à l'environnement par l'utilisation du feu. Le cru y apparaît comme un état premier de la

⁵ <http://hippocratesinst.org/the-institute/ann-wigmore-founder>

matière végétale et animale qui doit être transformé par l'opération de la cuisson. Les techniques de cuisson définissent un dedans et un dehors, un avant et un après, délimitant ce qui est inhumain de ce qui est humain, créant une séparation entre la nature sauvage et la nature domestiquée par l'homme à des fins civilisatrices. Donc en profondeur, elles inscrivent un ordre du monde. Le crudivorisme fonde un nouveau monde, un mythe de création. En ce sens et dans cette perspective le crudivorisme est une activité humaine spécifique. La pureté originelle serait à retrouver et pour cela elle nécessiterait une purification du corps (Lahlou, 1999), une sortie, une mise en dehors de tout ce qui aurait été ingéré avec le cuit et qui aurait construit un corps dénaturé et artificiel.

2. Une réflexion sur le rapport entre la nature et la culture au travers de la cuisson

La cuisine s'inscrit dans l'histoire de la lignée Homo, elle figure parmi les adaptations successives de l'homme à son environnement au travers de la découverte du feu. Dans la Grèce antique, Hippocrate de Cos affirmait que les opérations culinaires, en particulier la cuisson et le mélange, consistent à adapter le régime alimentaire à la nature humaine (Jouanna, 1992 : 332). Présentées comme une découverte majeure dans l'histoire de l'humanité, elles auraient « arraché l'homme à l'animalité » et l'auraient « délivré d'une destinée malheureuse. » (Ibid). Car l'homme, poussé par sa constitution trop faible comparée à celle des animaux, aurait été contraint de découvrir l'art de modifier la nourriture pour l'adapter à sa nature, affirmant ainsi que l'humanisme serait né avec la cuisine. Les disciples d'Hippocrate de Cos - Eschyle, Sophocle et Euripide - insistent sur cette rupture entre deux périodes, l'une négative, sauvage, et l'autre positive du fait des arts. La médecine y apparaît, d'ailleurs, comme une sorte de cuisine personnalisée.

L'intérêt des anthropologues pour la cuisine et les pratiques alimentaires s'est développé avec Audrey Richards, qui affirme que l'alimentation, et notamment la faim, participent de l'organisation et de la structure sociale, à partir de ses travaux sur la consommation en Rhodésie du Nord (Richards, 1939), ainsi qu'avec Margaret Mead. Celle-ci proposait une description de la nutrition avant la révolution agricole dans *The Changing Significance of Food* (Mead, 1970). Ces chercheuses sont les pionnières de ce nouveau champ de connaissances de l'anthropologie. Dans le même temps, le contexte scientifique de l'époque était celui des grands récits, fondé sur l'universalité et un discours unitaire. Dans cette perspective, à la fin des années 1950, Claude Lévi-Strauss développa sa méthode structurale visant à une compréhension globale et généralisable des pratiques. Les pratiques constituent une « grammaire des sociétés ». Il entreprit de comprendre les pratiques alimentaires. Selon l'anthropologue, la cuisine n'est pas seulement une invention

technique, elle instaure un ordre culturel et alimentaire en médiant le passage de la nature à la culture au travers de la cuisson (Lévi-Strauss, 1964 : 77). Il affirme qu'il n'est pas de société humaine qui pour partie ou pour totalité ne soumette les aliments à une préparation culinaire. La cuisine symbolise ainsi le découpage entre la nature et la culture. Comme l'affirme Dylan Clark, « Levi-Strauss saw the process of cooking food as the quintessential means through which humans differentiate themselves from animals, through which we manufacture culture and « civilization » »⁶. Il ajoute, « the ways in which humans classify and transform and otherwise create culture in their interactions with food »⁷ (Clark, 2004 : 19). Le cru y apparaît comme un état premier de la matière végétale et animale qui doit être transformé par l'opération de la cuisson. Les techniques de cuisine définissent un dedans et un dehors, un avant et un après, ce qui est inhumain de ce qui est humain, créant une séparation entre la nature sauvage et la nature domestiquée par l'homme à des fins civilisatrices. Donc en profondeur, elles inscrivent un ordre du monde. Cet ordre prendra les multiples formes que chaque lieu et chaque culture lui donneront. Claude Lévi-Strauss exprime cela de manière forte : « violer un régime alimentaire [...] infecte l'univers » (Lévi-Strauss, 1968 : 149). Abolir la cuisson c'est abandonner le monde au chaos. La cuisine « suppose un système qui se situe – selon des modalités très diverses en fonction des cultures particulières qu'on voudra considérer – au sein d'un champ sémantique triangulaire, dont les sommets correspondent respectivement aux catégories du cru, du cuit et du pourri. » (Ibid). Le cru est le pôle non marqué, tandis que le cuit et le pourri sont tous deux marqués parce qu'ils sont le fruit de transformations (naturelles pour le pourri, culturelles par la cuisine) qui les distinguent du cru. La double opposition que présente le triangle se traduit par celle entre la nature et la culture et entre l'élaboré et le non élaboré. De la même manière, l'anthropologue Jacques Barrau affirmait que « l'histoire culinaire, voire l'histoire tout court, a commencé quand les hommes ont maîtrisé le feu » (Barrau, 1983).

Raphaël et Catherine Larrère montrent que la nature selon Claude Lévi-Strauss est « un dépôt de qualités sensibles à sélectionner » et qu'« il n'est de nature que mise en forme par des déterminants symboliques, exploitée par l'esprit humain, notamment dans des arrangements classificatoires. » (Larrère, 2015 : 55). En effet, celle-ci n'est plus la seule source de finalité, mais doit être complétée, réparée, transformée, dépassée : elle est « bonne à penser » et fait l'objet d'une transformation technique tournée vers le progrès. Conçue de cette façon l'opposition interroge autrement le crudivorisme contemporain qui bénéficie des développements élaborés d'une société où les produits alimentaires ont été rationalisés, travaillés via de nombreuses transformations

⁶ Traduction : « Lévi-Strauss considérait le processus de cuisson des aliments comme la quintessence des moyens par lesquels l'homme se différencie de l'animal, par lequel nous fabriquons la culture et la « civilisation » ».

⁷ « les façons dont les humains classent, transforment et créent la culture dans leurs interactions avec les aliments »

techniques (cultures, sélections des plans, traitements multiples, conditionnements). De fait les aliments « crus » consommés par les adeptes du crudivorisme ont subi de nombreuses transformations. La tentative de « purifier » l'homme des effets de sa culture, en le ramenant à un état naturel idéalisé interroge donc l'idée même d'une sortie imaginaire de la culture.

Toutefois, saisir la nature au travers d'une série d'oppositions n'est pas universel. Le clivage renvoie à une représentation particulière du monde. C'est ce que Philippe Descola définit par *Ontologie*. Il convient de mobiliser les termes de nature et de culture en tant que catégories d'analyse du fait de leur importance symbolique (Descola, 2005). L'anthropologue cherche à dépasser le dualisme qui oppose la nature à la culture, en défendant que la nature est une production sociale. Il distingue quatre modes d'identification qui sont le totémisme, l'animisme, l'analogisme et le naturalisme, en proposant une « écologie des relations » REF. Ces modes d'identification sont des manières de définir des frontières entre soi et autrui. La naturalisme, propre à la société occidentale, introduirait l'idée de « nature » qui sous-tend une représentation du monde fondée sur une dichotomie entre la nature et la culture. La nature ne relèverait pas de la culture, des traits distinctifs de l'espèce humaine et de ses savoirs et savoir-faire. Alors que la nature serait universelle, déterminée, la culture différencierait l'humain du non-humain, mais également les sociétés humaines entre-elles. La philosophe Isabelle Quéval avance que le naturel et le culturel présentent une dimension de porosité (Quéval, 2008). Ces notions ne sont pas inconstantes, elles renvoient à des modes de relation et à des processus. Elles qualifient normativement les actions, hiérarchisent et attribuent des échelles de valeur. Le dualisme permet ainsi de saisir les interactions qui se jouent entre l'homme et la nature, entre l'individu et la société, mais également dans le développement de mouvements sociaux qui se saisissent de ces termes pour déployer une pensée et un mode d'action.

A partir du contexte de l'opposition entre le cru et le cuit dans l'œuvre de Claude Lévi-Strauss, l'opposition principale est celle de l'élaboré et du non élaboré. Cette position interroge le crudivorisme contemporain qui bénéficie des développements élaborés d'une société où les produits alimentaires ont été rationalisés, travaillés via de nombreuses transformations techniques. De fait, les aliments crus consommés par les adeptes du crudivorisme ont subi de nombreuses transformations. La tentative de « purifier » l'homme des effets de sa culture, en le ramenant à un état naturel idéalisé suscite donc l'idée d'une sortie, imaginaire, de la culture. Par opposition au cuit, pris comme marqueur éminemment humain, attestant de la suprématie de la culture humaine sur la nature chez Claude Lévi-Strauss, se développe une notion du cru d'une autre nature. Au monde du cuit, s'oppose celui du cru, aux intentions tout aussi normalisantes. Du cru au cuit, devenu du cuit au cru chez les interviewés, cela renverse le paradigme tout en le fondant sur les

mêmes dichotomies. Les modalités de l'être au monde sont conjointes avec la conceptualisation d'une rupture, en miroir des interrogations actuelles sur la nature humaine et sur sa dénaturation. Le corps doit d'abord retrouver « sa nature » (Ouedraogo, 1998). Le corps des enquêtés est devenu l'objet d'expérimentation autour du point de rupture.

La définition de la civilisation en termes d'évolution et de conquête sur la nature donne un éclairage à la pratique du crudivorisme. Celle-ci se positionne dans une dénonciation d'un progrès perçu comme tyrannique sur les thématiques autour du corps, de la santé et de l'alimentation. La nature étant saisie comme un référentiel, les interviewés dénoncent le fait qu'elle soit devenue un terrain d'expérimentation sans limite. La découverte et la description des effets de la cuisson, notamment au travers de la création de substances nouvelles et reconnues comme étant nocives, telles que les molécules de Maillard, génèrent une réflexion autour des conséquences des techniques de cuisson sur le corps. La cuisson est perçue ici comme une rupture majeure dans la transformation du vivant : les vitamines, enzymes et nutriments sont pour la plupart détruits à plus de 42° Celsius. De ce point de vue, les interviewés interrogent les présupposés d'une cuisine socialement banalisée. Le crudivorisme se déploie donc dans la remise en question de l'histoire de la cuisine et de sa potentielle innocuité pour l'organisme.

3. L'ingénierie du “vivant”, une harmonie promue par le crudivorisme

Le crudivorisme renvoie au principe d'incorporation et à la pensée magique (Fischler, 1996). En effet, y préside l'idée qu'absorber l'énergie des aliments met le mangeur en relation avec la puissance nourricière de la nature qui va se manifester au travers de l'ingestion. Pour être correctement relié à l'environnement, il faudrait manger les produits qui en sont issus sans être transformés. C'est l'image de la nature qui entre symboliquement en soi, avec son ordre et ses désordres potentiels. Le crudivorisme adopte une perspective holiste - l'alimentation étant vue comme la plus importante des relations du microcosme humain avec l'extérieur – celle-ci a pour rôle de maintenir l'équilibre interne du corps. De ce point de vue, le crudivorisme n'est pas seulement un régime alternatif. Manger cru introduit un démantèlement du symbolique : pas de transformation, pas de séparation de l'extérieur et de l'intérieur, pas de temporalité, pas de temps et pas d'histoire. Le crudivorisme crée un nouveau monde - un mythe de la création.

Selon les interviewés, je le montrerai dans le chapitre sur l'apprentissage, la nature hiérarchise et attribue une échelle de valeurs selon les aliments : la prise alimentaire est circonscrite à quelques règles incontournables délimitant le pur et l'impur (Arppe *et al*, 2011 : 278) où la nature définit des

normes indépassables, et s'oppose au caractère indéfini de la poursuite du progrès. Elle devient le référentiel de normalité et une institution socialement construite : elle relève du domaine des lois, des causalités régulières que l'on peut généraliser. Dans cette perspective, la nature extérieure, comme la nature intérieure s'inscrivent dans un même continuum, un tout englobant, transcendant. La pratique du crudivorisme est justifiée par le concept d'homéostasie créé en 1865 par Claude Bernard (1865), vers lequel l'écosystème tendrait. L'homéostasie correspond à la capacité d'un système à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur. Au niveau de l'organisme, il s'agit de l'ensemble des paramètres devant rester constants ou s'adapter à des besoins spécifiques, tels que la température corporelle, la glycémie, la pression sanguine ou le rythme cardiaque : il existerait d'incessantes oscillations et mécanismes de régulation autour d'un état d'équilibre définissable, mais jamais atteint (Larrère, 2015 : 252). Elle rejoint l'idée que la nature se soigne elle-même (*natura mediatrix*) qui préside dans la réflexion des médecins hippocratiques sur la nature humaine. Cette réflexion repose sur le principe selon lequel l'ordre naturel induit la santé. Les interviewés expriment que la nature guide le corps et sert de paradigme à l'état souhaitable de l'individu. Ainsi, le non-respect de celle-ci engendre des déséquilibres où la maladie apparaît comme un effet de dysharmonie. D'élément stigmatisant, la maladie devient un facteur de distinction potentielle, la revendication d'une différence, une base à partir de laquelle croît une critique sociale (Grisoni, 2011 : 205). La pratique du crudivorisme est une quête préventive, quotidienne, tournée vers un mieux-être transcendant, et présente une extension du domaine de la santé à celui du mieux-être qui intègre d'autres catégories de personnes que les malades. Le développement du crudivorisme relève d'une demande sociale - une utopie de santé, une humanité idéalisée, délestée de la souffrance et de la maladie – dans laquelle l'alimentation dite naturelle serait à-même d'apporter une solution. Cette demande sociale représente un paradoxe, celui du rêve d'une humanité délestée de ce qui la singularise comme culture, et donc, comme humanité.

Mais le retour à la nature glorifiant un âge d'or perdu relève davantage d'une projection de soi, de l'objectivation de la nature vierge et pure instaurant un ordre juste, hors de la société occidentale et urbaine perçue comme dégénérante et porteuse d'éléments nocifs. Guy-Claude Burger, fondateur de l'« instincto », exprime cela de la manière forte : « Sans santé, à quoi sert la culture » (Burger, 1988 : 24). Selon Serge Moscovici, dans son Essai sur l'histoire humaine de la nature, la doctrine qui projette et valorise l'ordre naturel des débuts de l'espèce considère que :

« L'humanité en pleine sympathie avec son milieu accédait, sans effort excessif, aux choses auxquelles son appétit l'inclinait. Les créatures végétales et animales, l'eau, le vent, étaient à son niveau, elle les comprenait par communication spontanée, intuitive, grâce à tout un code

pré-établi entre son âme et le monde. Tout ce qui écarte l'homme de cet état premier le rattache au domaine des artifices qui conviennent si peu au substrat organique de l'espèce, qu'ils surchargent et gauchissent. Par l'intervention, de tous côtés, de structures inanimées, de nourritures chimiques, d'œuvres conçues grâce à des manipulations auxquelles font défaut le souffle de la vie et la finesse du sentiment, c'est une réalité déshumanisée qui s'installe. Notre nature subit nécessairement une altération profonde. C'est justement à ce propos que surgit l'incertitude. L'état naturel authentique est toujours un « ailleurs » : la simple cueillette et l'agriculture, les plantes et les animaux, symbolisaient pour les anciens la félicité originelle. Les arts et la cité jalonnaient la rupture avec la nature » (Moscovici, 1977 : 43).

La polarisation entre le cru et le cuit, entre la nature et la culture décrit une dichotomie autour de l'humanité : la nature humaine précéderait et relierait au vivant, tandis que les structures perçue comme inhumaines détermineraient le rôle du sujet. Dès lors, la nature de l'homme serait à reconquérir. L'imaginaire autour de la nature de l'homme, d'un idéal de santé et du retour à l'origine renvoie aux marqueurs de l'utopie définie par Lucien Sfez. Selon lui, le développement des utopies à certaines périodes signale un rejet d'un état des choses, une anxiété et un besoin de trouver une solution dans le présent (Sfez in Quéval, 2008 : 115). L'utopie présente un caractère performatif chez les interviewés, je le montrerai ultérieurement, où prévaut le dépassement de soi, comme valeur, relié aux habitudes de consommations. Cette utopie s'affirme par l'adhésion à une idée radicale. La radicalité de la pensée extrême, comme l'énonce Jean-Bruno Renard, n'en reste pas moins cohérente et rationnelle (Renard, 2009 : 133). Avec le crudivorisme, la requête paradoxale est d'annihiler les processus de civilisation qui a fait l'humanité pour inventer une culture qui se nierait elle-même.

4. Une nouvelle forme de spiritualité de l'être soi

Le développement de spiritualités multiples et le renforcement de la conscience de soi se traduisent dans le champ de la consommation. La désillusion face aux institutions et la recherche du bien-être ont donné naissance à un marché de la spiritualité (Roof, 2003). De nouvelles formes de spiritualité répondent aux insatisfactions contemporaines. L'interprétation faite des événements qui affectent les individus est un malheur généralisé dont chacun doit se purifier. La perte du monopole institutionnel des régimes de vérité révèle des spiritualités contemporaines avec des affinités : les conceptions occidentales de la réalisation de soi en tant que figure d'une religion humaine prévalent. Elles sont basées sur le rêve d'une réunification entre le corps et l'esprit, entre un corps sain et une existence enfin heureuse qui se réalise. Elles fournissent ainsi le langage et les explications qui

permettent aux individus d'exprimer leurs aspirations et de nommer leurs souffrances et leurs difficultés. Le développement du crudivorisme fait écho à un ensemble de pratiques spirituelles et de mouvements visant à réaliser de nouvelles aspirations individuelles. Il combine plusieurs variantes de la croyance et de l'action religieuses, illustrant la recomposition spirituelle dans le contexte de la sécularisation.

Le déclin des religions du livre est illustré par une érosion de la pratique et du sentiment d'appartenance (Camus et Poulain 2009). Selon le philosophe et historien hollandais Woultter Hanegraaff, elle émerge de la perte de la centralité de la religion chrétienne comme porteuse de fondements symboliques collectifs dans les pays occidentaux (Hanegraaff, 1999). Si le processus est quasi linéaire avec l'effacement des religieux dans les années 1960-1970 (Bisson, 2012), le contexte de la sécularisation favorise sa recomposition : la multiplicité des formes spirituelles répond au déclin des grands systèmes religieux. Le désenchantement lié à la fin des grands récits et des mythes modernes génère une quête renouvelée de sens. En effet, les traditions religieuses ont pour rôle de repositionner l'individu dans un cosmos ordonné (histoire prophétique, géographie sacrée), et de le relier à une communauté de sens commun, c'est-à-dire la tradition (Bisson, 2012). La spiritualité est donc un indicateur des changements contemporains de la vie religieuse. Sa définition étant large, elle englobe à la fois une multitude de mouvements, en même temps qu'elle envisage la fluidité des engagements (Ibid). Les nouvelles modalités de la relation à la transcendance se manifestent par le phénomène d'individualisation de la croyance et de subjectivation des expériences. Les religions portent des symboles, et si ceux-ci persistent en même temps que la sécularisation et l'individualisation de la société, ce contexte rend possible l'appropriation individuelle, constituant ainsi de nouvelles formes de spiritualité. Face au déclin des religions établies, les « Nouveaux Mouvements Religieux » sont apparus dans les années 1960 et s'apparentaient à des contre-cultures. Ils ont contribué à donner naissance à la « nébuleuse mystico-ésotérique » (Champion, 2000) basée sur une conception moniste du monde et une version intramondanisée du salut (Hervieu-Léger, 2001) : chaque individu aspire à sa propre réalisation spirituelle et à une meilleure qualité de vie. Par sa position holistique, cette conception décloisonne les différents mondes du savoir - mélangeant science, écologie, religion et pratiques populaires ésotériques (Camus et Poulain 2009) - ainsi que les échelles, se distançant du christianisme et s'inspirant des religions à travers le monde (Jeffrey 1998). Son hétéronomie symbolise le bouleversement profond de la spiritualité à travers la modernité. En effet, de profonds changements, initiés au XVIIIe siècle par la modernité, transforment les façons d'être des individus et le modèle de société, et caractérisent un nouveau cycle dans l'histoire des pays occidentaux (Lambert, 2000). Ces changements se manifestent aussi par l'effondrement des mythes modernes : l'expansion infinie

du monde (Lambert, 2005), les nouveaux défis environnementaux et la naturalisation de l'idée du progrès humain - à la fois porteur d'espoir et générateur d'inquiétude - ne sont plus nécessairement synonymes de progrès général. Cette période se caractérise par une désacralisation et une désutopisation de l'histoire (Hervieu-Léger, 2001). Cependant, elle n'est pas synonyme de perte de sens dans l'avenir puisqu'elle est investie au niveau individuel. Le récit moderne de l'individualisme a rendu les individus responsables (Elias, 2001). La fin d'une vocation historique s'accompagne de la mobilisation de multiples histoires. L'horizon de réalisation est orienté vers la subjectivité et la vie privée. Aujourd'hui, nous assistons à la fin des grands récits et à l'émergence d'un nouvel horizon de réalisation : la recherche du sens de l'existence est désormais investie au niveau individuel. Se réaliser en tant qu'individu illustre une dynamique historique particulière. La fragmentation de l'identité des individus souligne une période de crise du sujet (Balutet, 2016). Selon le sociologue Alain Ehrenberg, ces manières d'élaborer des commandements personnels sont des tentatives pour définir le sujet dans la modernité (Ehrenberg, 2000). Chacun doit trouver sa vérité. Ce faisant, de nouveaux mouvements et de nouvelles pratiques naissent de ces attentes d'accomplissement que d'autres formes institutionnalisées trouveraient impuissantes à satisfaire.

Le crudivorisme s'inscrit dans ces mouvements qui manifestent ces recompositions religieuses. Son ambition est de reconstruire un monde alternatif et harmonieux. Il illustre les processus de modernisation et de sécularisation formés par un ensemble de spiritualités et de croyances qui sont des recombinaisons hétérogènes de manipulations individuelles de systèmes symboliques religieux et non religieux ayant des origines diverses. L'idéologie – le système d'idées, d'opinions et de croyances qui forment la doctrine – crudivore reste affectée par les valeurs chrétiennes. Pourtant, l'annonce d'un salut extramondain ne répond pas, ou ne répond plus, à l'horizon d'attente de ces individus (Hervieu-Léger, 2001). C'est l'une des principales différences avec les grands groupes religieux. La dimension individualisée de l'expérience spirituelle qui conduit les individus à se considérer comme des êtres dotés d'intériorité les conduit aussi à ne plus penser leur mode d'existence selon la volonté d'un Dieu. Au contraire, les individus se considèrent délivrés de la tyrannie des structures religieuses qu'ils estiment dogmatiques et qui entraveraient la découverte du divin qui réside en chacun d'eux. Le mouvement crudivore soutient le développement d'une spiritualité d'« être soi-même » comme une recherche d'identité. Il présente à l'échelle individuelle, un moment historique : la fin des grands récits des religions du salut, tout en participant à la fondation d'une autre forme de récit. Ce nouveau récit est celui de la régénération forçant l'individu à produire son propre salut pour surmonter le sentiment d'inachèvement. Dans un tel contexte, les insatisfactions personnelles peuvent être vécues comme des échecs. Cela est d'autant plus le cas lorsque les possibilités de réenchantement du monde ne sont plus garanties par

les institutions traditionnelles dans toutes leurs dimensions symboliques. Les pratiques alternatives qui émergent apportent de nouvelles formes de récits, sur l'espoir de la régénération et de l'harmonie. Ces pratiques se fondent sur une spiritualité qui cherche à réconcilier les humains avec la nature. Cette dernière est conçue comme une totalité incluant les êtres humains. Tout en s'inscrivant dans une démarche alternative, ces pratiques participent aux normes culturelles contemporaines. La croyance y est individualisée et justifie le caractère attrayant et la diffusion des pratiques (Hervieu-Léger, 2001). Cette diffusion « témoigne de l'impératif que les individus doivent désormais se doter des ressources nécessaires pour développer des significations qui correspondent à leurs aspirations et à leurs expériences » (Ibid.).

La santé et le bien-être sont présentés comme ne pouvant être atteints que lorsque les conditions de vie répondront aux besoins émotionnels, physiologiques et spirituels. L'idée d'une vie ordonnée et juste, accessible à tous, attire aujourd'hui non seulement des malades, mais aussi des individus qui aspirent à une vie meilleure. En effet, y président les peurs de la dégénérescence et de la maladie. Celles-ci apparaissent comme une critique sociale. Le crudivorisme, en prétendant répondre à ces besoins par la transformation des modes de vie, fournit des explications sur le fonctionnement de l'organisme afin de sensibiliser la population à l'importance d'une telle réforme alimentaire. Elle se fonde sur un discours libérateur à travers l'engagement dans la pratique. En se référant à un état de nature synonyme de liberté et de protection, les crudivores évoquent les lois universelles en termes d'autorité absolue. La compréhension globale à laquelle ils prétendent bannirait la peur. La purification du corps apparaît comme une étape dans la réalisation spirituelle de soi. Le bonheur, le vrai, est une expérience sensible qui relie le corps et l'esprit dans un tout englobant. La purification du corps et, par extension, de l'esprit, est une progression, et constitue une étape libératrice dans la réalisation de soi.

L'idéologie crudivore, estimant que les modes de vie modernes nieraient les conditions qui auraient rendu la vie possible, prétend à un retour dans un jardin d'Eden. Les principes vitaux sont considérés comme des vérités et les respecter serait à la fois une question de bon sens et de sagesse. Cet engagement est fondé sur la conviction et la foi dans le pouvoir des vivants d'établir un ordre juste. La promesse d'un avenir meilleur et harmonieux repose sur l'abandon d'un mode de vie dégénératif, c'est-à-dire faisant perdre ses qualités naturelles du corps. L'autoguérison est la foi dans les mécanismes du corps pour se régénérer. Le discours crudivore soutient que ce n'est qu'en s'efforçant de mener une vie saine que les individus peuvent prétendre atteindre leurs plus grandes joies, connaître la paix de l'esprit et une connexion heureuse avec le monde, ce qui serait leur droit de naissance. Viser la régénération, c'est relayer l'espoir de fonder un monde nouveau.

CONCLUSION

La thématique alimentaire permet de réfléchir sur la relation entre les individus et la société. Elle est un révélateur d'un positionnement, et apparaît comme un code et comme une tentative de créer de l'ordre. Elle est une façon de gouverner les choix alimentaires qui situe les individus dans un champ de savoir, tout en leur fournissant un moyen de se constituer en sujets éthiques au travers de leurs plaisirs et de leurs satisfactions. Si par le passé, ceux-ci dépendaient d'une volonté transcendante dans le protestantisme ascétique né des Lumières, cette morale est maintenant fermement installée dans le champ de la nutrition. Le discours nutritionnel acquiert une importance nouvelle au regard de l'abondance et des choix modernes. Ces choix et les répercussions de ceux-ci sont placés sur les épaules de l'individu. Le développement des discours nutritionnels et ceux portés par les mouvements contestataires tels que le crudivorisme impliquent une réflexion autour de l'ampleur et des conséquences pour les individus qui se retrouvent au cœur de l'articulation de plusieurs exigences que sont une éthique ascétique et un corps objectifié par une science abstraite à laquelle ils sont amenés à se soumettre.

Le crudivorisme est une illustration des transformations des façons d'être au monde et du modèle de société. Ce mouvement présente un type de déphasage dans la société et élabore et structure son idéologie sur le fonctionnement du monde en interrogeant le régime d'autonomie des individus. Cette recherche montre comment l'alimentation est liée à la problématique de l'autonomie des individus dans un contexte de contraintes. Elle amène à réfléchir sur comment l'individu se pense et sa volonté de trouver une marge de liberté dans un contexte dans lequel le cadre et le pouvoir pris par les différentes instances qui régulent son existence sont forts. L'émergence du crudivorisme montre comment peut être perçue une culture normative et dominante. Les modalités contemporaines d'être au monde sont conceptualisées comme constituant une rupture, reflétant la dénaturation de ce qui constituerait la nature humaine. Dans l'alimentation crudivore, la pureté originelle est recherchée, ce qui nécessite une purification du corps (Lahlou 1999), une mise à part de tout aliment ingéré cuit et qui aurait construit un corps dénaturé et artificiel.

Par ailleurs, l'injonction aujourd'hui de manger sainement entraîne le développement de pratiques alimentaires qui comportent des éléments identitaires forts. Bien que les pratiques alimentaires soient moins influencées par les traditions religieuses, en raison de la sécularisation des sociétés occidentales, elles apparaissent comme des recompositions de nouvelles actions religieuses. Le crudivorisme se situe dans un contexte d'émergence de formes spirituelles multiples.

Selon Alan Levinowitz, les discours sur l'alimentation, qu'ils soient scientifiques ou non, en restent imprégnés. Ces discours mobilisent un vocabulaire religieux et moral, faisant référence aux grandes dichotomies (bon/mauvais, naturel/non-naturel, pur/impure), interdictions et péchés (Levinowitz, 2015) - des dimensions qui obligent les individus à trouver un positionnement particulier.

Profondément moderne dans sa forme, le mouvement crudivore opère un double mouvement, entre le rejet de la modernité et son affinité avec les croyances et la culture moderne de l'individu (Hervieu-Léger, 2001). Le thème de la régénération participe à la construction de la croyance des individus, comme une quête pour échapper à la souffrance et à la maladie, une quête qui n'est pas nouvelle, comme le souligne Hervieu-Léger, la condition mortelle de l'individu et la protection contre la maladie étant centrales dans les formes magiques et religieuses (Ibid). Des pratiques telles que le crudivorisme ne peuvent être considérées uniquement comme un anti-discours. Elles participent à la création d'un nouveau grand récit sur l'épanouissement personnel.

CHAPITRE 2 : MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

INTRODUCTION

Dans le précédent chapitre, j'ai montré comment la thématique de l'alimentation relève d'un positionnement particulier : le phénomène crudivore est un révélateur d'un type de déphasage dans la société. L'approche qualitative à laquelle j'ai été sensibilisée dès le début de mes études m'a accompagnée jusqu'en thèse. S'intéresser aux parcours de vie apparaissait pour moi une approche qualitative pertinente pour comprendre le développement de cette pratique, située dans des itinéraires biographiques et milieux sociaux particuliers. Il s'agissait de trouver une méthode pour mon étude du crudivorisme qui se rapprochait de ces analyses. S'intéresser aux choix individuels comme l'une des conséquences d'un contexte spécifique permet de saisir comment, à partir des trajectoires de vie, se développe un engagement transformant les manières de vivre et de se définir des individus. Toutefois la construction d'une recherche qualitative est un processus risqué (Harreveld, 2004). Il s'agit de savoir articuler son engagement en tant que chercheur, les hypothèses de recherche, ainsi que les enjeux heuristiques de l'objet qui sont pertinents à développer. J'avais une représentation de la méthode quantitative comme étant emblématique des opérations d'objectivations, tandis que la méthode qualitative évoquait pour moi de la prudence et un effort de justification supplémentaire. Les aspects ontologiques, épistémologiques et axiologiques influencent et sont influencés réciproquement par les dimensions méthodologiques et le choix d'une approche au détriment d'une autre. Ces aspects nécessitent la mise au point d'une enquête pour appréhender le phénomène à étudier (Harreveld et al, 2016). Dans cette perspective, il s'agissait de produire une synergie entre les différentes approches choisies. La construction des facettes ontologiques posait le contexte de la recherche.

1. Les carrières comme outil d'objectivation

a) Définition

Suivre les individus rend possible d'appréhender leur volonté de trouver une marge de manœuvre, par l'alimentation, dans un environnement présentant de fortes contraintes. Dans cette perspective, l'approche des carrières semble pertinente. Cette notion, telle qu'elle est développée par Everett C. Hughes, ne se limite pas au domaine professionnel (1996). Elle s'élargit, comme le dit Muriel Darmon (2001), au champ de la comparaison avec des domaines variés tels que la famille, les organisations politiques et religieuses, ainsi que les institutions médicales. La carrière est définie comme le « parcours ou [la] progression d'une personne au cours de sa vie (ou d'une partie donnée de celle-ci) » (Hughes, 1996 : 175). La carrière ne se couronne pas d'échec ou de succès. Il s'agit d'« étudier les processus selon lesquels ces deux perspectives se constituent et se perpétuent » (Becker, 1963 : 198).

Le choix de l'usage de la notion de carrière exige des précautions et notamment l'application d'une forme de neutralité. Muriel Darmon a analysé les carrières anorexiques dans son travail de thèse en s'intéressant aux activités des interviewées afin de décrire ce qu'elles font du point de vue sociologique plutôt que de s'intéresser à qui elles sont. Cette approche lui permet de reformuler de manière interne la question de l'identité sociale des anorexiques. Ce faisant, Muriel Darmon cherche à dégager un processus en mettant l'activité anorexique au premier plan (Darmon, 2001 : 138), en s'inspirant de la posture épistémologique d'Howard Becker dans *Les ficelles du métier* (2002). Cette approche consiste à renoncer à faire intervenir d'emblée des traits de l'identité comme facteurs explicatifs en évitant l'écueil, qui pourrait s'avérer réducteur, qui consiste à faire des typologies de personnes afin d'expliquer causalement des phénomènes. Muriel Darmon évoque les limites d'une telle position :

« Le tort de cette approche est de prendre pour unité de base l'analyse des types de personnes, traités pour les besoins de l'analyse comme si ces personnes s'y réduisaient et comme si leurs actions effectives ou probables prenaient sens, étaient « expliquées » causalement par le type de personnes qu'elles sont. » (Darmon, 2001 : 139)

Fonder un raisonnement principalement sur des caractéristiques sociales (classe sociale, genre, ethnicité, profession) peut, effectivement, occulter d'autres facteurs et dimensions

interagissant. C'est ainsi qu'Howard Becker défend que le fait de catégoriser des situations ou des séries d'actions n'aboutit pas au même résultat et conduit à s'intéresser aux transformations plutôt que de stabiliser un phénomène et des expériences individuelles.

b) Catégories des acteurs

La notion de carrière constitue un outil de prise en compte du point de vue des interviewés, en même temps qu'une prise de distance par rapport à leurs expériences et à la mienne en tant que chercheuse en produisant des catégories d'analyses distinctes des données de terrain. L'exigence d'adéquation avec cette expérience passe notamment par le droit de regard et de critique des interviewés eux-mêmes sur la production sociologique. La prise en compte des récits de vie des individus rend visible leur subjectivité et leur réflexivité, ainsi que la manière dont ils sont pris dans des enjeux de définition de leur propre individualité. L'importance de cette approche est de tendre vers une plus grande adéquation avec l'expérience des interviewés, par un travail d'objectivation du monde social. Celui-ci passe, selon Jean-Michel Chapoulie (Chapoulie dans Darmon, 2008 : 149), par l'usage de catégories usitées par les acteurs sociaux qui participent au phénomène étudié. L'élaboration de ces catégories d'analyse passe par une démarche comparative, un instrument critique des évidences qui s'imposent à l'observateur, et par la mise en série de cas destinée à faire apparaître des caractéristiques que l'examen isolé d'un seul d'entre eux ne permettrait pas (Ibid).

L'analyse en termes de carrière rend possible ce travail de différenciation des catégories des acteurs, à partir de l'étude de leurs discours, et la mobilisation des catégories sociologiques. Cette approche met en lumière les perceptions et les expériences des interviewés, en même temps que le processus de formation de ces discours et que leur objectification (Darmon, 2008 : 149). Cette double dimension est illustrée dans l'usage de catégories des acteurs récurrentes, telles que le « déclic », c'est-à-dire le moment de rupture initiant le travail de conversion de soi, ou le « commencement », c'est-à-dire l'engagement dans la pratique crudivore. La mobilisation des catégories des acteurs et leur passage dans une dimension analytique est un processus d'objectivation dans ce travail de recherche. Cette approche est une tentative de rendre compte du processus qui organise la carrière (Ekins, 1996). Ceci implique de décoder et de recoder des parcours qui ne sont pas nécessairement perçus comme tels. Il s'agissait pour moi de dépasser l'étiquette associée au crudivorisme en même temps que de rompre avec les représentations des interviewés pour rendre compte de la dynamique du phénomène crudivore. Cela n'implique pas pour autant de désigner un double adversaire, mais de saisir les dynamiques et processus constituant deux – les interviewés et les discours savants - voire plusieurs approches d'un tel phénomène, et

d'approuver l'une d'entre elle et réfuter l'autre. Au travers de l'analyse du phénomène crudivore se dessine, tel que le qualifie Muriel Darmon, un « espace de vérités concomitantes », nécessitant de proposer un autre point de vue. La carrière cumule ainsi à la fois des fonctions descriptives et objectivantes (Darmon, 2008 :149). C'est dans une logique de prise en compte des effets du présent sur le récit du passé que j'ai choisi d'utiliser l'expression « les interviewés » qui rappelle que ce sont des entretiens, réalisés à un moment donné, qui constituent le matériau principal de cette enquête. Mais il s'agit aussi par ce terme d'éviter deux autres formulations. Je ne souhaitais pas employer l'expression « les crudivores » qui généralise les propos tenus à l'égard d'une catégorie d'individus alors que les matériaux recueillis l'ont été de manière située. De plus, cette généralisation aurait également eu pour conséquence de naturaliser une étiquette. Il ne s'agissait pas non plus de faire disparaître cette étiquette dont je montrerai précisément les effets structurants.

L'accumulation qualitative par les entretiens rend possible une position objectivante : l'analyse des expériences et du vécu d'un large nombre de personnes permet de saisir qu'ils ne sont pas identiques. En effet, « dans chaque société, la vie des individus se déroule selon un certain ordre. Cet ordre est pour une part choisi, manifeste, voulu, et institutionnalisé ; mais pour une autre part il existe aussi en dehors de la conscience des intéressés, jusqu'à ce qu'une enquête le mette en évidence » (Hughes, 1997). Dans le même temps, il ne s'agit pas seulement, dans cette recherche, d'agrèger des expériences individuelles et de les fondre les unes aux autres. S'intéresser aux variations manifeste le caractère unique des expériences individuelles, tout en étant situées socialement. Il s'agit là d'une dialectique entre ce qui est régulier et récurrent, et le caractère singulier de chacune des expériences (Hughes, 1996 : 176). L'analyse en termes de carrières ne consiste pas en la version qualitative d'une approche durkheimienne – par une opération d'agrégation méthodologique (Darmon, 2001 : 147). En effet, elle permet d'appréhender les variations et la temporalité inhérentes aux phénomènes étudiés.

Le corps est problématique dans les cultures occidentales au travers de l'histoire de la gestion alimentaire. Cette histoire se fonde sur le développement d'un discours scientifique et moral. Cette partie suggère que les catégories de péché et de maladie ont évolué en composantes séparées et spécialisées comme résultat d'un processus de sécularisation, bien qu'il soit également reconnu que le discours médical contient encore un point de vue moral sur l'organisation individuelle et sociale (Turner, 1987 : 26-27). Dans cette recherche, l'approche sociologique incorpore des catégories des interviewés et des catégories médicales, puisque les représentations du corps, de la maladie et de la santé dépendent des catégories culturelles disponibles au travers desquelles le comportement peut être décrit et compris. Tout comme la sociologie de la religion amène à s'interroger sur ce qu'est la religion, la sociologie médicale se préoccupe de la constitution historique et comparative de la santé

et de la maladie comme phénomènes sociaux. Par exemple, les catégories occidentales de santé et de thérapeutiques sont très différentes de celles qui ont existé historiquement en Asie (Unschuld, 1985). Cette question n'est pas simplement un enjeu académique, car une grande partie des prétentions de l'expertise professionnelle médicale repose sur la « connaissance » de la maladie, or cette connaissance est socialement produite plutôt qu'objective, et a des effets significatifs en termes de répartition du pouvoir et de l'autorité. La sociologie ne peut se contenter de définitions médicales de la santé et de la maladie, pas plus que la sociologie ne peut se contenter d'une catégorisation juridique de la déviance sociale. Il apparaît un problème de relativisme qui ne peut être ignoré à l'ère de l'enquête médicale. Ceci est observable au travers des différentes approches de la thérapie, et ces variations sont des marqueurs de la culture et de l'organisation sociale. Cette perspective de la sociologie de la connaissance interroge l'histoire des classifications médicales. Dire que les maladies ont des antécédents est une revendication socialement libératrice en ce sens qu'elle remet en question l'autorité du modèle médical, mais elle est aussi très problématique.

2. La centralité de la temporalité

a) L'élaboration d'un fil conducteur

L'apport d'Everett C. Hughes est d'introduire dans la notion de carrière la dimension temporelle là où « auparavant les professions sont saisies synchroniquement et toutes faites » (Hughes in Darmon, 2001 : 142). Cette dimension rend possible l'observation des phénomènes en tant que processus en évitant de les définir en tant qu'états. Les significations des récits des interviewés s'élaborent à partir du cadre du présent. Les entretiens donnent à voir la reconstruction du passé (Mead, 1932) et constituent des consolidations : les entretiens illustrent la manière dont les interviewés construisent leur passé du point de vue du présent qui est celui de l'entretien.

L'analyse de la carrière n'est pas seulement celle de ces reconstructions successives. Muriel Darmon l'exprimait dans son analyse des carrières anorexiques : « à travers les récits pratiques, les confidences ou les anecdotes, peut se dire autre chose qu'un discours officiel, officiellement construit et officiellement imposé ; ensuite parce que le point de vue du présent, on le verra, n'efface pas toujours le point de vue du passé, qu'il y a parfois plus une superposition qu'un effacement de l'un sous l'autre » (Darmon, 2001 :159). La prise en compte de la variable temporelle est, en effet, essentielle. Elle apporte des éléments éclairants pour situer le phénomène crudivore dans un ensemble de problématiques à différentes échelles, dépassant les problématiques individuelles. La dimension temporelle fait l'objet d'une analyse et constitue la forme principale par

laquelle les processus sociaux ont lieu. Ainsi, la notion de carrière apporte de la cohérence entre les événements en évitant de figer la réalité sociale.

La notion de carrière est mobilisée pour permettre de créer des modèles séquentiels tant chez Howard Becker (1963) et Erving Goffman (1961). Le séquençage de la carrière crudivore présente les moments distinctifs. Il constitue une base du raisonnement de cette recherche qui est de rendre compte de manière réaliste des trajectoires de vie dans leur complexité. En choisissant l'approche par les carrières, je porte mon attention sur les événements, moments et étapes au travers des discours des interviewés pour définir un fil temporel, quand bien même celui-ci n'apparaît pas systématiquement de manière claire (Darmon, 2001 : 144). Ce fil permet de décrire des stades différents caractérisés par des activités et des états particuliers tout en étant communs aux interviewés. Il constitue le résultat de l'analyse du terrain. Les récits de vie sont ici analysés comme des formes de consolidation, dans le présent qui est celui de l'entretien, c'est-à-dire de mise en forme rétrospective de la carrière de la transformation de soi par l'alimentation par laquelle sont passés les interviewés. Les interviewés font un effort pour instaurer un ordre dans la situation, c'est pourquoi leurs discours se présentent comme si les événements vécus et qui ont mené à la pratique du crudivorisme allaient de soi et débouchaient inévitablement sur cet engagement : la carrière était déterminée à l'être. L'expression de la linéarité de l'expérience montre combien ce principe domine la structuration du récit. Les formes prises par les reconstructions et leurs effets participent de l'expérience des interviewés et font l'objet d'une attention particulière.

Howard Becker dans son analyse de la carrière comme un processus social, se focalise sur l'ensemble des changements conceptuels et expérientiels opérés en relation à la marijuana dans un contexte d'interactions sociales particulières. Il définit trois étapes d'apprentissage dans le processus d'entrée dans la carrière de fumeur de marijuana : celui de la manière appropriée de fumer, la reconnaissance des effets de la drogue et enfin l'apprentissage à apprécier ces effets. Howard Becker montre ainsi que le désir de s'engager dans la pratique ne précède pas nécessairement l'expérimentation, mais suit un processus d'apprentissage d'une sous-culture particulière dans laquelle l'individu se socialise suivant certains comportements et représentations (Becker, 1953 : 242). Dans ce processus, le fumeur apprend à apprécier la consommation de marijuana, mais aussi à percevoir cette activité comme moralement acceptable. La progression d'une étape à l'autre – de débutant qui apprend à devenir fumeur, à fumeur régulier en passant par fumeur occasionnel – est socialement conditionnée. De la même manière, l'analyse de la carrière crudivore est découpée en phases. Le séquençage rend possible l'analyse des moments particuliers qui forment l'expérience de l'engagement crudivore, en les rendant visibles. La carrière montre les mouvements au sein d'une même structure (Becker, Strauss, 1956 : 253). Il ne s'agit pas seulement

d'une description de l'expérience du crudivorisme dans le temps, mais d'analyser les ressorts complexes de l'engagement et l'articulation des discours des interviewés.

Selon Muriel Darmon, l'approche des carrières rend possible l'émancipation de l'« illusion biographique » de Pierre Bourdieu (1986). Les individus qui ont participé à cette enquête parvenaient, en effet, à raconter avec précision l'entrée dans la carrière crudivore, en revanche, les étapes suivantes, parfois moins flagrantes et ne faisant pas l'unanimité, pouvaient faire l'objet d'un récit plus expéditif. La manière dont les interviewés ont poursuivi leur engagement se caractérisant par des récits plus synthétiques, présentant sous une suite d'actions, un déroulement logique. Or, en insistant sur la phase de maintien de l'engagement lors des entretiens, apparaissent des discontinuités, des moments de négociations, et un travail nécessaire à un tel maintien. L'inscription et l'adhésion à un discours et les comportements subséquents entraînent des changements et arrangements incontournables dans la carrière crudivore. Le travail du maintien passe également par un travail corporel, un apprentissage technique, un travail sur les dispositions et les goûts des interviewés. Il se caractérise par la transformation de soi et l'acquisition de nouvelles dispositions et habitudes. Il s'agissait ainsi de rompre avec une définition continuiste de la situation d'engagement, pour cibler les moments de négociation, les irrégularités et les potentielles ruptures et réorientations sous-jacentes dans les récits des interviewés, passées dans un premier temps sous silence. Une autre phase se dessine dans la manière de vivre l'engagement, celle qui précisément peut amener à la sortie de carrière : pendant cette phase s'opère un travail en lien avec les réseaux de sociabilité ; et l'étiquette associée à la pratique donnant lieu à des comportements spécifiques perçus comme déviants, et à la transformation de l'engagement au quotidien, dans sa dimension située.

La carrière est un processus en train de se faire et le déroulement du temps y est une donnée explicative faisant intervenir différentes variables agissantes, leur conférant de la cohérence. Muriel Darmon évoque le « faire et être fait » (2001 :145) : il s'agit d'appréhender et d'articuler des changements dans la vie des enquêtés et la carrière « désigne les facteurs dont dépend la mobilité d'une position à une autre, c'est-à-dire aussi bien les faits objectifs relevant de la structure sociale que les changements dans les perspectives, les motivations et les désirs de l'individu » (Becker, 1963 : 47). En effet, la notion de carrière envisage d'approcher des significations intimes telles que l'image de soi et de son identité, tout en prenant le cadre des relations sociales. Le point de vue central pris en compte est celui des interviewés, et non de toutes les actions autour du crudivorisme. Il s'agit de « se contraindre à examiner les effets dans le temps et sur un individu, de la conjonction de deux processus distincts : celui de la fabrication et de l'imposition de normes, celui de la socialisation et de la construction identitaire » (Queiroz, Ziolkowski, 1994 : 69). Il peut s'agir du croisement de la structure institutionnelle et de la biographie, tel qu'il est présenté par Ervin

Goffman dans sa description de l'itinéraire moral des reclus (1961). La carrière fait apparaître le produit de ce que les enquêtés font tout en étant faits. C'est la raison pour laquelle l'apprentissage tient une place toute particulière dans l'étude des carrières dans la mesure où il est au cœur de cette dialectique entre le faire et l'être fait (Darmon, 2001 : 145). Qu'il s'agisse de la carrière de fumeurs de marijuana, de la carrière anorexique, ou de la carrière crudivore, l'apprentissage est le lien entre l'imposition de normes et des identités et la socialisation, en tant que « lieu privilégié de l'observation de cette combinaison » (Ibid). Dans cette perspective, la réalisation des entretiens suivis a permis d'apporter de la profondeur dans cette recherche et d'appréhender les effets de l'inscription temporelle du terrain.

b) L'étude des ruptures

Les entretiens mettent en lumière les ruptures dans les trajectoires. En effet, appréhender les carrières d'individus amène à se questionner sur la logique événementielle qui ouvre la réflexion sur les trajectoires et la mise en place de nouvelles pratiques. L'événement incarne, tout comme la controverse, une spécificité temporelle du fait qu'il manifeste une *rupture d'intelligibilité* (Bensa, Fassin, 2002). L'importance des perceptions et représentations des situations constitue la base du sens que prend un événement et ce en amont de l'interprétation. Par exemple, dans la remise en question de certains savoirs, la part émotionnelle semble prépondérante puisqu'elle crée une attention particulière. C'est pourquoi une expérience collective et ordinaire permet de saisir des états et des situations qui sont éprouvés par le corps et développent « un apprentissage par l'attention et la vigilance » (Chateauraynaud, Torny, 2000 : 34). L'étude du phénomène crudivore par les carrières permet de comprendre et de révéler différentes appréhensions de l'homme face à l'alimentation et notamment comment un individu capture l'information, se l'approprie et transmet ce qu'il sait. Le discours n'est pas seulement le résultat d'un acte de perception car il recompose un récit, une expérience perceptuelle de façon à la rendre tangible pour d'autres. Il convoque les sens du réel et du possible grâce auxquels les publics peuvent ancrer expériences, expertises et jugements. L'événement se manifeste, là où le rendent possible les médias, ce qui implique de fait qu'il est manifesté, « c'est-à-dire qu'il résulte d'une production, voire d'une mise en scène : il n'existe pas en dehors de sa construction » (Bensa, Fassin, 2002).

Appréhender les conditions sociales de possibilité de l'entrée dans la carrière crudivore amène également à porter une attention particulière sur les processus de sortie de carrière, qui se trouve être un corolaire du présupposé précédent. Comme le disait Muriel Darmon, « la dynamique interne de la carrière – sa force d'entraînement pour ceux qui s'y engagent – s'accompagne également de

tout un ensemble de possibilités de « sorties » de carrière » (Darmon, 2001 :148). Effectivement, si l'on considère la carrière comme une activité et non comme correspondant à un type de personnalité, l'engagement dans une carrière ne présuppose pas que les individus vont nécessairement maintenir leur engagement. Les sorties de carrière mettent en lumière la diversité des expériences de la carrière crudivore et permettent de rendre compte de la dimension comparative.

3. La construction de l'identité par le récit

Les personnes interviewées ont développé une capacité à formuler et à raconter leur histoire, ce qui constitue un habitus narratif spécifique (Müllli, 2018 : 98-99 ; Frank, 2012 : 2). Selon Brigitte Bönisch-Brednich, l'« habitus narratif » est une enquête narrative fondée sur l'ethnographie traitant des questions autour de l'expérience personnelle telle qu'elle est mémorisée et racontée (Bönisch-Brednich : 2016, 201–202). Elle ajoute que les paradigmes de l'anthropologie culturelle et d'autres disciplines sont élaborés par la perception des récits comme étant ancrés dans les cultures et les sociétés dans lesquelles vivent les individus. Les récits sont compris comme un miroir de l'histoire et présentent la vie collective et les frictions dans de tels collectifs. Les récits rapportent les appartenances et les non-appartenances des individus (Ibid: 202).

Les formes narratives différentes permettent d'approcher la diversité des expériences du crudivorisme et leur inscription respective. Elles informent sur la socialisation du discours sur soi qui s'opère au long de la carrière. Les récits des individus permettent non seulement d'accéder à certaines informations, et dans le cas de cette recherche, celles relatives à ce en quoi consiste l'expérience du crudivorisme, mais aussi d'identifier sa mise en cohérence, son inscription dans un espace particulier, et les représentations et délimitations qui y participent. La mobilisation du concept d'habitus de Pierre Bourdieu dans la cadre de la narration signifie, selon Arthur Frank, « the embedding of stories in bodies »⁸ (Frank, 2012 : 52). Il définit quatre caractéristiques de l'incorporation de l'habitus : l'inscription de celui-ci dans un répertoire de récits spécifiques, la capacité à les mobiliser, le « goût » développé dans le récit et le développement d'une connaissance particulière. Ces caractéristiques jouent un rôle majeur dans le maintien de l'engagement dans le temps : elles constituent la « prévisibilité de l'intrigue » (Ibid : 53).

Les constructions narratives renvoient à des formes de discours intégrées et mobilisées dans leurs interactions quotidiennes (Müllli, 2018 : 99). Ces modèles sont construits et mobilisés selon

⁸ Traduction : « L'incorporation corporelle d'histoires »

l'inscription des interviewés dans le réseau crudivore. L'analyse des entretiens donne lieu à un repérage du modelage des discours qui sont tenus par les figures du crudivorisme. Le modelage manifeste l'efficacité de la socialisation à un type de discours. Il existe des invocations explicites de ce discours lorsque les interviewés s'en réclamaient, ou le mettaient à distance.

L'habitude de se raconter participe de la consolidation de l'identité narrative. Gabriele Lucius-Hoene et Arnulf Deppermann (2002) avancent que celle-ci donne la possibilité aux individus d'organiser et de donner du sens à leur monde. Cette disposition est également façonnée par la situation d'entretien et les questions qui auront été posées, interrogeant la subjectivité des interviewés. Raconter sa propre histoire favorise les mécanismes d'affirmation personnelle (Lucius-Hoene, Deppermann, 2002 : 87). Dans son étude sur les carrières anorexiques, Muriel Darmon montre que la situation d'entretien clinique des interviewées les a formées à parler d'elles-mêmes. Elle évoque que l'institution aura eu pour effet de modeler leurs discours, et celles-ci sont devenues quasi-professionnelles du discours sur soi (Darmon, 2001 :90). Les interviewés, je le montrerai dans les chapitres ultérieurs, au cours de leur carrière font apparaître une socialisation particulière du discours sur soi. Cette socialisation est notamment façonnée par le caractère déviant de la pratique et donc par le rapport normalité/anormalité qui est intégré. Ce discours participe de la manière de se présenter à autrui et peut devenir un outil dans le maintien de l'engagement. La socialisation ne se limite toutefois pas à un discours particulier sur soi, mais à l'observation et l'interprétation de l'interlocuteur. Cette attitude était particulièrement visible en amont et au début des entretiens, lorsque les interviewés « testaient » la confiance qu'ils pouvaient m'accorder en repérant les signaux afin de modifier leur discours. La situation d'entretien manifestait l'intériorisation, non seulement d'un type de discours particulier sur soi-même, mais également d'une méfiance à l'égard des interlocuteurs. Cette méfiance est le marqueur de l'intériorisation du caractère déviant de leur pratique. La confiance est, ainsi, un travail du chercheur afin de permettre aux interviewés de se dévoiler, de sentir que leur récit est entendu. Se présenter et savoir justifier son engagement font partie intégrante de la carrière crudivore. Dans certains cas, l'assurance des interviewés les amenait à se positionner en instructeurs vis-à-vis de moi. Ceux-ci, parfois, me donnaient des conseils et réfléchissaient activement à ce qui pouvait ou devait faire l'objet d'une étude sociologique ou non. Cette position était une tentative de créer une alliance avec moi sur le plan épistémique.

L'insistance sur la notion d' « expérience personnelle » des interviewés, comme le faisait Muriel Darmon dans son enquête (2001 : 97), permettait de mettre l'accent sur la pertinence que j'accordais aux perceptions personnelles des interviewés et non à un discours général sur leur pratique alimentaire. J'appliquais dans l'énonciation de mon approche ce que Muriel Darmon expliquait à ses interviewés : « en sociologie, on s'intéresse à l'expérience des gens, à la façon dont

ils vivent les choses, dont ils voient les choses eux », « ce qui m'intéresse, en fait, du coup c'est ton expérience telle que toi tu as pu la vivre, les choses qui te paraissent importantes » (Ibid).

La capacité à raconter son histoire illustre le pouvoir symbolique des discours et la formation de l'identité, en même temps qu'elle constitue une expérience quotidienne pour les interviewés. Cette capacité ne relève pas seulement d'un capital culturel. Elle se développe notamment par l'appropriation d'une connaissance et d'un vocabulaire techniques. Elle est une compétence sociale qui permet le développement de l'habitus narratif lequel repose sur la situation des interviewés. La capacité d'adaptation est souvent mise en valeur au détriment de l'expression des doutes, des problèmes rencontrés et des frictions. L'apparente linéarité et constance de la carrière est encore une manière particulière de se présenter à moi. L'entretien se fonde sur l'hypothèse que la gestion des situations rencontrées repose sur les dispositions, compétences, connaissances et la réflexivité des individus par rapport à leur propre histoire. L'idée d'une « bonne » histoire ou trajectoire est fortement ancrée dans les discours et façonne l'habitus narratif pendant la carrière crudivore. L'habitus narratif est, en effet, exprimé au travers de la manière dont les interviewés projettent leurs attentes quant au monde souhaitable et désiré.

L'identité biographique et narrative telle qu'elle apparaît dans la situation d'entretien semi-directif, repose, d'une part, sur la dimension temporelle, et renvoie à l'expression « historicité de l'identité » - la mise en mots d'une histoire au sein d'une situation de communication spécifique, l'entretien - (Lucius-Hoene, Deppermann : 2002, 89), mais rend également possible l'expression et la construction de l'identité narrative dans l'interaction avec le chercheur. Il s'agit de la « dimension sociale de l'identité narrative » (Ibid : 89-90), c'est-à-dire d'un processus de renégociation de l'identité passée et actuelle des individus au cours de l'entretien. Cette dimension « autoréférentielle » (Ibid, 90) de l'identité narrative est particulièrement notable dans les entretiens suivis. Par la réflexivité et le développement d'un discours sur soi, les interviewés influençaient leur position narrative. Cette réflexivité décelable notamment au travers des récits introspectifs, manifestait la nécessité d'une interprétation et relecture de leur existence à la lueur des changements opérés par la carrière crudivore. La construction du récit de soi guidait les entretiens : la description des étapes de vie et la mise en cohérence de l'existence de manière linéaire étaient ponctuées de commentaires et d'analyses réflexives. Les interviewés réfléchissaient activement à leur situation et sélectionnaient ce qui leur semblait être les éléments pertinents pour expliquer et décrire leur situation.

Selon que les interviewés étaient crudivores de longue date ou encore néophytes, cela influait fortement sur l'habitus narratif et les différentes stratégies adoptées pendant l'entretien : par

exemple, se raconter pour un individu ayant changé son alimentation récemment, ne se faisait pas de la même manière que ceux pour qui l'engagement s'était maintenu dans le temps (Mishler, 2004). Au travers de ces variations était décelable une consolidation de l'image de soi. Il existe une linéarité des histoires, et dans le même temps, la manière de communiquer son expérience varie d'un individu à l'autre.

II — LA COLLECTE DES DONNÉES, UN PROCESSUS D'ENGAGEMENT

1. Construction de l'enquête et variations de trajectoire : enjeux méthodologiques

a) Atteindre une population peu visible

Les méthodes de recrutement de cette recherche ne sont pas aléatoires et non probabilistes. Cela n'était pas envisageable dans la mesure où il n'existe pas de base de sondage ou de données au sujet des crudivores. Cependant l'exploration des complexités des expériences humaines ne nécessite pas un échantillonnage aléatoire.

Le recrutement des participants et la collecte de données sont à considérer comme un processus d'engagement. Ma place dans cette recherche, ainsi que les stratégies adoptées pour atteindre la population en question, m'ont permis d'analyser les trajectoires des interviewés tout en faisant face aux défis et aux complexités de celles-ci. Les résultats de cette recherche envisagent de rendre plus visible un phénomène peu traité par les sciences sociales. Ils accordent de l'importance au processus de construction identitaire et à celui de la déviance tout en faisant entendre la voix des participants.

Les interviewés sont une population relativement peu visible en raison du caractère faiblement institutionnalisé de leur pratique. Ils constituent une communauté socialement relativement exclue. Cette dimension joue un rôle majeur dans le recrutement de volontaires pour la réalisation d'entretiens semi-directifs. L'accessibilité du terrain était liée à la localisation d'un point de vue physique ou social - le caractère vulnérable de la situation de certains individus faisant l'objet de stigmatisation ou de discrimination – et à la difficulté à délimiter le terrain lorsque les individus sont peu visibles et peu concentrés (Faugier et Sargeant, 1997 ; Heckathorn, 1997). Cet aspect était à prendre en compte et nécessitait une approche particulière pour le recrutement (Ellard-Gray et al, 2015). Certains individus dans la population étudiée étaient plus difficiles à atteindre que d'autres et se trouvaient souvent confrontés à des risques sociaux. Les risques sociaux comprennent

la perte de statut, de vie privée ou de réputation si des personnes de l'entourage apprenaient l'identité stigmatisée d'un interviewé. Le fait que des interviewés s'identifient à un groupe social particulier peut accentuer leurs doutes et la réticence à s'identifier aux chercheurs.

Le terrain de cette recherche amène ainsi à s'interroger sur la vulnérabilité des individus, une notion qui sera définie ultérieurement. Cette situation repose parfois sur des stéréotypes qui suscitent la peur des proches. Le risque accru pour cette population comprend des facteurs psychologiques (par exemple, un malaise émotionnel comme l'inquiétude, l'anxiété et la honte) et une stigmatisation sociale (comme la perte du statut ou la discrimination en milieu de travail). Les risques décrits précédemment deviennent une réalité lorsque l'anonymat ou la confidentialité ne sont pas respectés. Les entretiens rendent visible la manière dont les interviewés définissaient leur situation au travers d'une connaissance consciente de leur propre caractère perceptible dans leur discours sur eux et rétrospectif. Les interviewés définissent leur trajectoire comme étant un cheminement et une prise de conscience les désignant comme acteurs de leur vie. La présentation de soi et les stratégies discursives visaient à légitimer leur choix, ceci permettant de comprendre la crainte et les effets du stigmatisme inhérents à leur pratique alimentaire et parfois subies au quotidien.

La spécificité de la recherche sur les trajectoires de vie des interviewés repose, d'une part, sur des obstacles à la participation des individus et sur la délimitation d'un échantillon représentatif du phénomène étudié. Le souhait d'obtenir un échantillon non homogène qui représente les caractéristiques et la diversité de la population a motivé un recrutement sur plusieurs fronts. Il s'agissait avant toute chose d'identifier les potentiels participants. Se définir en tant que crudivore, je le montrerai, ne va pas de soi, même lorsque les individus sont inscrits dans une même communauté et mettent en application les mêmes pratiques. De manière générale, la grande majorité des individus ne mangeaient pas totalement cru, mais tendaient à cela. Ce qui signifiait, lors de la prise de contact, que les individus doutaient bien souvent de leur aptitude à participer à ma recherche, ne correspondant pas à l'image et à la définition qu'ils s'étaient faits du « crudivore ». Les interviewés considéraient parfois leur potentiel apport comme étant anecdotique et sans intérêt. Leur crainte correspondait à leur désir de transmettre une image positive, voire experte, du crudivorisme. Selon eux, il me fallait contacter les « bonnes » personnes afin de favoriser tout changement positif.

L'étiquette crudivore peut constituer un obstacle à la participation : concernant ceux qui ne s'identifient pas et ne se définissent pas comme crudivores malgré leur appartenance au groupe spécifique ou en ayant les caractéristiques ; ceux qui ne se pensent pas comme représentatifs du « crudivore » tels qu'ils se l'imaginent ; la stigmatisation potentielle dans leur communauté. Je

devais, ainsi, formuler mes attentes et insister sur le fait que leur expérience et leur compréhension de leur pratique alimentaire était ce qui animait ma curiosité, peu importait que la pratique crudivore soit plus ou moins appliquée. Le terme crudivore apparaissait déjà, aux prémices de cette recherche, comme ambivalent et ne permettait pas de catégoriser et d'identifier les individus. C'est notamment la raison pour laquelle ce phénomène est difficilement quantifiable. Il me fallait trouver un autre langage qui consistait davantage à évoquer la réflexion sur le mode de vie et l'alimentation entrepris par les individus comme étant la focale de cette recherche, passant quelques fois les références au crudivorisme sous silence. La prise de contact consistait à affirmer mon désir d'accorder de l'importance à leur voix et ainsi de contribuer aux changements sociaux.

b) Un réseau relationnel : l'échantillonnage boule de neige

Cette recherche ayant débuté pendant mes études de master, mon approche avait, à l'époque, consisté à prendre contact avec les individus susceptibles d'être crudivores via les médias et en particulier les plates-formes de mise en réseau telles que Facebook qui constituent des espaces de visibilité de la pratique. J'ai poursuivi l'exploitation de ce terrain pendant la recherche de doctorat en ouvrant le recrutement. L'importance d'établir des relations personnelles avec la communauté au début du processus de recherche implique un certain temps. Celles-ci peuvent être des relations à long terme, ce qui me permit d'effectuer des entretiens suivis avec certaines d'entre-elles.

D'autres potentiels interviewés m'ont été présentés par le biais de l'échantillonnage en « boule de neige » (Atkinson et Flint 2001) : certains interviewés m'ont mis en relation avec des connaissances qui leur paraissaient pertinentes pour cette recherche. Ils ont joué le rôle d'intermédiaires qui m'ont permis d'entrer plus facilement dans le réseau et de remonter ainsi aux précurseurs plus difficiles d'accès. L'échantillonnage en boule de neige consiste, par exemple, à solliciter l'échantillon initial qui mobilise ensuite son réseau et l'incite à participer également à l'étude. Ceci permet d'atteindre un groupe social et évite de dépendre de l'expérience d'un participant en particulier. S'appuyer sur les renvois de la part de l'échantillon initial peut être problématique lorsque celui-ci est lui-même homogène (Erickson, 1979). Ces types d'échantillons sont généralement composés d'individus qui sont plus disposés à parler de leurs expériences ou de ceux qui s'intéressent davantage au sujet de cette recherche ce qui peut entraîner un biais d'auto-sélection (Meyer et Wilson, 2009). La plupart des interviewés désiraient aiguiller quelque peu ma recherche en fonction de leur propre approche – ce qui est, en somme, parfaitement logique. De fait, l'échantillonnage en boule de neige peut sous-représenter des individus isolés et peut produire des

échantillons biaisés parce que les individus pourraient vouloir protéger les autres en ne les mentionnant pas (Erickson, 1979).

2. La négociation des entretiens, un travail sur la présentation de soi

a) La gestion de l'étiquette

Atténuer les défis inhérents à cette recherche consistait pour moi à réfléchir à la conception de cette étude en élargissant les critères d'admissibilité afin d'inclure un plus grand nombre possible de labels : les crudivores du réseau, hors réseau, les initiateurs d'événements, le bouche à oreille. Cela me permettait d'ouvrir ma recherche à des parcours et inscriptions des individus dans différents espaces de socialisation. Toutefois, l'objectif restait de décrire une identité spécifique – le crudivore et sa trajectoire – et cela primait dans la question de cette recherche.

Malgré les obstacles mentionnés, le recrutement peut néanmoins se faire lorsque la recherche est présentée comme une étude des trajectoires et changements alimentaires, sans spécifier que le crudivorisme est l'objet de cette même recherche. Eviter l'usage de ce terme se fait au profit d'une approche plus compréhensive et valorisant la dimension individuelle de façon progressive. Cette attitude est une tentative de faire décroître la prise de risque ainsi que de rassurer les individus sur mon attitude non stigmatisante. Eviter le langage stigmatisant peut sembler évident, mais ce qui est perçu comme stigmatisant au sein d'une communauté peut ne pas l'être pour un chercheur qui est positionné en dehors (Ellard-Gray et al, 2015 : 4).

Une fois que les paramètres d'échantillonnage sont connus et que le recrutement est terminé, d'autres obstacles au niveau individuel, tels que la méfiance à l'égard du processus de recherche, peut empêcher les personnes de participer. La communication des résultats de l'étude et une plus grande participation de la communauté et des participants à la recherche peut également contribuer à atténuer une partie de la méfiance (Jacklin et Kinoshameg, 2008 ; Shalowitz et Miller, 2008). Bien qu'il me fût difficile de garantir l'intégralité de l'impact de mes résultats, l'honnêteté et la transparence sont des paramètres de grande importance.

Des individus déjà interviewés, quant à eux, peuvent aider à recruter les participants hésitants en raison de leur méfiance à l'égard de ma recherche. Prendre le temps d'établir la confiance est essentiel pour le recrutement, mais aussi pour moi qui apprenais à connaître la communauté et la manière de faire face aux questionnements liés à la collecte de donnée des potentiels participants.

b) L'usage du tutoiement et d'un langage spécifique comme marques de confiance

Dans la situation d'entretien, les variations de l'usage du tutoiement et du vouvoiement constituaient un matériau dans l'analyse des discours tenus par les interviewés. Les emplois spontanés ou réfléchis du « tu » ou du « vous » constituent des indicateurs de la position des interviewés vis-à-vis de moi. Lorsque le tutoiement et le vouvoiement variaient en situation d'entretien, ils devenaient un critère d'objectivation. Le « tu », étant largement employé au sein de la communauté crudivore, même entre individus ne se connaissant pas, pouvait être employé spontanément et naturellement par les interviewés. Cet usage manifestait aussi leur confiance et une volonté de m'inclure : il pouvait renvoyer à la « confiance » ou l'appel à une approbation ou à un soutien dans la critique : « Il est donc possible de parler de la notion de carrière comme d'une technique de rupture et de dévoilement du caché, et partant d'objectivation » (Darmon, 2008 :149).

Le langage utilisé pour annoncer la recherche est particulièrement important. Remplacer les termes académiques tels que « recherche » ou « entretien », par « conversation », « échange », semblait rendre la participation moins intimidante. De même que le fait de me présenter comme une personne « curieuse » de savoir ce qu'est le crudivorisme, avait tendance à me mettre sur un pied d'égalité et dans une posture d'apprentissage par rapport aux potentiels participants.

c) L'anonymisation des entretiens

La méfiance devait également être palliée et la confidentialité garantie. La confidentialité était assurée par la désidentification des données et en utilisant des pseudonymes à la place du nom des participants. C'est la raison pour laquelle, concernant les données géographiques, celles-ci sont présentées comme des régions géographiques au détriment de la spécification des villes.

L'anonymat est systématiquement mentionné en début d'entretien et est une manière de créer un lien de confiance. Toutefois, lorsque certains individus interrogés sont plus présents et plus visibles que d'autres dans le réseau et hors du réseau, cela remet en question le processus de la faisabilité d'un anonymat ou d'une confidentialité absolue. Les limites de l'anonymat et de la confidentialité s'appliquent notamment lorsque les individus sont inscrits dans de petites communautés où les membres ont tendance à se connaître. Cela est d'autant plus problématique lorsque l'échantillonnage se fait en boule de neige ou en chaîne là où chaque participant a été référé et donc identifié par un autre (Berg, 1988 ; Sutherland et Fantasia, 2012).

L'anonymisation systématique des entretiens était évoquée et incontournable pour l'acceptation de la participation à l'enquête chez la majorité des interviewés. Le sentiment de participer pleinement à l'enquête en discutant de la pertinence des thématiques que je souhaitais aborder consisterait non seulement à mettre en confiance les volontaires, mais aussi à leur donner une position de co-constructeur de l'enquête. Cette situation montrait la volonté pour certains interviewés de contrôler la situation d'entrevue et ainsi de négocier nos rôles d'interviewé et d'intervieweur. Ceci n'était pas sans rappeler leur inscription dans une situation de stigmatisation et de déviance, ainsi que leur peur de la marginalisation à laquelle ils estimaient être exposés si j'envisageais d'exposer leur témoignage en les citant par leur nom. Certains, toutefois, lorsqu'ils occupaient une position de leader dans le réseau, ne voyaient pas d'inconvénients. Mon approche a cependant consisté à anonymiser l'intégralité des entretiens. Il est également arrivé pour un entretien, que l'interviewé ne souhaite pas être enregistré ce qui m'a obligée à prendre des notes manuscrites consistantes. J'ai accepté sa condition. Cette inquiétude plus ou moins manifeste chez les interviewés m'a amenée à leur rappeler lors des entretiens, ainsi qu'à les rassurer sur ma position non jugeante. Généralement, la confiance se gagnait au fur et à mesure que l'entretien se poursuivait. L'aisance des interviewés pouvait se faire sentir au bout d'une vingtaine de minutes une fois la phase de test passée et la réassurance à mon approche instaurée. Ceci m'a souvent valu des compliments : le seul fait de se sentir reconnus et écoutés sans sentir que leur parole était mise en doute différait tellement des cercles de sociabilités d'origine des interviewés que ceux-ci pouvaient se sentir libres d'exprimer leur point de vue. Le fait de s'intéresser au phénomène crudivore, faisant écho à la propre problématisation de leur trajectoire, me valait d'être assimilée à une potentielle future « crudivore » et du fait de mon inscription dans l'institution académique, faisait de moi une alliée de qualité dans l'optique d'une reconnaissance de la pertinence du crudivorisme.

3. Travailler les situations d'enquête et d'entretien

a) Déroulement des entretiens

La situation d'entretien s'inscrit dans un contexte particulier. Selon Muriel Darmon, l'expression « situation d'enquête et d'entretien » peut être définie de deux façons :

« Elle [la situation d'enquête] évoque d'abord du point de vue de l'enquêteur, la situation sociale qu'il doit négocier, travailler, ou dont il doit au moins prendre la mesure et comprendre les effets sur le recueil des données, en rendant compte de la façon dont il est

perçu et des implications de cette perception pour l'enquête. Mais on lui adjointra un deuxième sens, en lui faisant désigner également la « situation » des enquêtés eux-mêmes. En l'occurrence, il faut se poser un certain nombre de questions : quel est le contexte institutionnel dans lequel les entretiens se sont inscrits ? Quelle est l'expérience quotidienne, au moment de l'enquête, des patientes que j'ai interrogées, quelle a été leur expérience passée et de quelles manières contribuent-elles à situer l'entretien, encore une fois du point de vue des enquêtées elles-mêmes, dans un contexte social précis et au sein d'une trajectoire particulière ? » (Darmon, 2001 : 79)

J'ai réalisé 68 entretiens semi-directifs entre 2013 et 2018, en France et aux Etats-Unis. Les interviewés, âgés de 18 à 82 ans résidaient principalement dans de grandes villes en France, à San Francisco et ses environs. Dix entretiens suivis deux années après le premier entretien m'ont permis d'appréhender les dynamiques de maintien de l'engagement dans le temps ainsi que les sorties de carrières. De plus amples détails sur chacun des interviewés et sur le déroulement des entretiens se trouvent en annexe sous forme de fiches individuelles.

14 entretiens ont été réalisés, entre 2013 et 2014. Cette période correspond à la recherche de master. Ceux-ci ont été réalisés auprès des volontaires présents sur le réseau social « Vivons-Cru Marseille-Provence ». Sur les 30 personnes contactées directement via Facebook, 14 se sont portées volontaires. Il s'agit de Dan, 18 ans, résidant à Marseille et en licence de mathématique ; Louise, 30 ans, étudiante en production agricole à Aix-en-Provence ; Marianne, 56 ans, musicienne à Marseille ; Karim, 52 ans et sa compagne Assya, 54 ans, résidant à Marseille et sans activité professionnelle car invalides ; Géraldine, 40 ans, naturopathe à Marseille ; Céline, 22 ans, étudiante en anthropologie à Marseille ; Noémie, 23 ans, étudiante en vins et spiritueux à Avignon ; Luc, 21 ans, résidant à Marignane et étudiant en licence de psychologie ; Constance, 52 ans, esthéticienne à La Ciotat ; Jérôme, 42 ans, ingénieur à Aix-en-Provence ; Hélène, 42 ans, naturopathe à La Ciotat ; Mathieu, 21 ans et blogger à Aubagne. Ils ont été réinterviewés deux années après le premier entretien, à l'exception d'Hélène, Géraldine et Mathieu.

Le terrain de la thèse en France, entre 2015 et 2017, a été réalisé sur plusieurs fronts. J'ai créé une adresse email entièrement dédiée à la prise de contact et aux échanges avec les potentiels interviewés. Des recrutements ont été réalisés auprès d'individus qui ont une posture de figure du mouvement crudivore. Ceux-ci sont visibles sur Internet et participent à la diffusion de l'idéologie crudivore. Certains se sont portés volontaires lorsque je les ai contactés, d'autres ont été accessibles par le bouche à oreille. Il s'agit d'Annie, 57, bloggeuse à Paris ; Sandrine, 54 ans, gestionnaire de patrimoine à Arles, rencontrée lors d'un stage crudivore à Perpignan ; Laura, 27 ans, vendeuse dans

un magasin bio dans la Drôme, bloggeuse et ancienne journaliste à Paris ; Vincent, 29 ans, son compagnon, également vendeur et ancien boulanger à Paris ; Adrien, 43 ans, résidant à Las Palma (entretien réalisé par skype), entrepreneur ; Patrice, 43 ans, directeur d'une revue crudivore et résidant à Paris ; Alice, 40 ans, productrice agricole et entrepreneuse, anciennement chercheuse, résidant en Andalousie (entretien réalisé par skype) ; Jules, 38 ans, résidant à Chambéry (entretien réalisé par skype), producteur et réalisateur ; François, 62 ans, écrivain, résidant à Puget-Ville ; Jacques, 60 ans, Gérant d'une association crudivore à Loriol-sur-Drôme ; Nicole, sa compagne, 60 ans, qui occupe la même activité ; Alex, 23 ans, naturopathe et chef cru résidant à Tours (entretien réalisé par skype) ; Diane, 49 ans, sans emploi et résidant à Aix-en-Provence ; Simon, 34 ans, coach et conférencier, ancien ingénieur à Nantes (entretien réalisé par skype) ; Valentine, magnétiseuse de 40 ans à Marseille ; Martina, 54 ans, psychologue à Aix-en-Provence ; Bruno, son compagnon, 51 ans, sans emploi et résidant à Aix-en-Provence ; Pierre, 47 ans, ingénieur et professeur des universités à Toulouse (entretien réalisé par skype) ; Solange, 54 ans, chef crudivore et ancienne actrice, à Paris (entretien téléphonique) ; Marie-Louise, 70 ans, ancienne chirurgien dentiste en région parisienne (entretien téléphonique) ; Danial, 39 ans résidant en région parisienne, anciennement chercheur aux Etats-Unis, aujourd'hui conférencier (entretien réalisé par skype) ; André, 52 ans, physicien à Aubagne ; Cécile, 32 ans, bloggeuse et youtubeuse en Thaïlande au moment de l'entretien (entretien réalisé par skype) ; Jeff, 32 ans, professeur de français à Orléans (entretien réalisé par skype) ; Tristan, 28 ans, diététicien à Marseille ; Fiona, sa compagne, 26 ans et sans emploi à Marseille ; Andrew, 54 ans, commercial dans une entreprise de matériel médical à Toulouse (entretien réalisé par skype) ; Fabien, 37 ans, réside dans le Val d'Oise, sans emploi (entretien réalisé par skype) ; Muriel, 49 ans, sans emploi, en voyage au Maroc au moment de l'entretien (entretien réalisé par skype) ; Violette, 33 ans, auto-entrepreneuse à Paris.

Des entretiens avec des « instinctos » ont été possibles en 2017. Laura m'avait mise en contact avec Francine, 73 ans, ancienne institutrice résidant en région lyonnaise auprès de laquelle un entretien a été réalisé. Celle-ci m'a mise en relation avec Valérie, 62 ans résidant également en région lyonnaise et ancienne institutrice. Francine m'avait mise en contact avec Gérard, 62 ans, conférencier et ancien ingénieur agronome, résidant à Bourg-en-Bresse (entretien réalisé par skype) ; cela m'a permis ensuite d'être conviée à un repas organisé mensuellement avec d'autres instinctos de la région parisienne : Marc, 59 ans, informaticien à Vincennes (entretien réalisé par skype), Jean-Paul, 78 ans, ancien informaticien résidant à Beauvais (entretien réalisé par skype) ; Yvan, 61 ans, informaticien en région parisienne ; Maxime, 49 ans, informaticien à Romans-sur-Isère ; et Franck, 82 ans, créateur de l'instinctothérapie résidant au Portugal (entretien réalisé par skype).

Les entretiens réalisés en Amérique du Nord (Californie et Québec) ont eu lieu en 2017. Ils ont été effectués auprès de Dylan, 62 ans, enseignant dans un centre de bien être dans la baie de San Francisco ; Kim, 50 ans, sa compagne, enseignante à Berkeley ; Juliet, 52 ans, sans emploi à Marin ; Jason, 45 ans, enseignant au Living Light Culinary Institute à Fort Bragg ; Hannah, 34 ans, ingénieure informaticienne à San Francisco ; Jasmine, 39 ans, bloggeuse et youtubeuse à Montréal (entretien réalisé par Skype).

L'entretien que je négocie avec les participants en tant qu'étudiante en sociologie constitue parfois pour les interviewés la première occasion de pouvoir parler de leur pratique. L'enjeu est donc ici, tout en donnant quelques éléments descriptifs, d'illustrer le travail que j'ai effectué de définition de la situation d'entretien, celle-ci participe de la démarche sociologique. La situation d'entretien ne se limitait pas à l'énonciation de la consigne, mais se définissait dans l'ensemble de son déroulement. En début d'entretien, je revenais sur la définition et les objectifs de ma recherche. Je souhaitais ainsi me présenter de manière à ce que les interviewés souhaitent apporter leurs connaissances sur un sujet dont la maîtrise passait nécessairement par eux. Je veillais à ne pas questionner les interviewés en utilisant « pourquoi », mais plutôt « comment ». J'appliquais ainsi les conseils méthodologiques d'Howard Becker dans *Les ficelles du métier* (2002), cela ouvrait sur une plus grande liberté des récits sur les points de vue et expériences personnels.

La consigne suivait une présentation de mon enquête. J'énonçais en début d'entretien la question suivante : « Comment en es-tu venu à manger cru ? » ou bien « Pourrais-tu me parler de ton expérience alimentaire ? », suffisamment large pour laisser libres les interviewés de raconter leur histoire comme ils le souhaitaient. La consigne ne débutait pas l'interaction et était donnée au cours d'une discussion où je présentais mon travail. Souvent, je reprenais simplement ce que j'avais dit lors de la négociation de l'entretien, c'est-à-dire que ma démarche consistait à décrire leur expérience alimentaire afin de rendre compte du phénomène crudivore. La curiosité de certains interviewés les amenait à me poser des questions sur la nature de mon approche. Les participants étaient invités à suggérer des emplacements pour les entretiens, puisqu'ils savaient où ils se sentaient le plus en sécurité et le plus à l'aise. J'ai intentionnellement choisi de laisser aux interviewés la possibilité de proposer le lieu du déroulement de l'entretien. Les entretiens ont eu lieu dans des espaces publics tels que des cafés et parcs, ou chez eux, à quelques exceptions près. Selon certaines circonstances, des entretiens ont été enregistrés en ligne et réalisés grâce au dispositif vidéo permis par Skype. Cette option était envisagée lorsque les individus pouvaient difficilement se rendre disponibles en raison de leurs obligations, lorsque ceux-ci manifestaient une méfiance à l'égard de ma recherche, ou lorsque leur situation géographique rendait difficile l'organisation d'une rencontre. Dans ce cas, cette interface était perçue comme un facilitateur et une

manière pour ces individus de se protéger. La situation de ces entretiens a certainement influencé les discours des interviewés, leur rapport à moi étant différent. Le moment de l'entretien, au sens de moment social, est un objet.

b) L'élaboration d'une grille d'entretien

Les conversations longues sont en lien avec la manière dont la confiance s'est installée ou a été négociée entre les interviewés et moi. Cette dimension a permis de produire des résultats riches, notamment lorsque j'étais perçue comme étant « de leur côté » et non dans une position de jugement à leur égard. La confiance qui m'était accordée a défini l'espace pour entrer dans les détails et la possibilité de poser d'autres questions. Ces entretiens ont été réalisés en français et en anglais concernant les interviewés aux Etats-Unis.

Parmi les questions que j'ai adressées pendant l'entretien, certaines portaient sur les éléments suivants : les antécédents de l'entrée dans la pratique crudivore, leur situation personnelle et professionnelle, ainsi que les références qui ont primées dans leur engagement. Les thèmes abordés pendant l'entretien, tels que la socialisation, les difficultés rencontrées, le rapport au corps des interviewés m'ont permis d'analyser la manière dont ceux-ci construisent leur discours, mobilisent des références et leurs représentations. Ces entretiens, d'une durée moyenne de deux heures ont fait l'objet d'une prise de notes et ont été enregistrés sur dictaphone avant d'être partiellement retranscrits. La grille d'entretien élaborée se trouve en annexe du manuscrit.

4. L'entrée par les espaces événementiels au coeur du dispositif d'enquête

Certains des interviewés ont été rencontrés dans des lieux spécifiques : événements, rencontres et stages. Dans les situations de recrutement dans les événements, il était possible pour moi d'établir des rapports de confiance avant de tenter de recruter. Ce processus exigeait de s'immerger dans la communauté, de travailler sur la présentation de soi et de créer un rapport de confiance, ce qui avait pour effet de faciliter la mise en contact.

Plusieurs observations participantes ont été réalisées à l'occasion de ce qui peut être qualifié d'« événements crudivores » qui constituent des rassemblements, des repas partagés, des ateliers et des stages. J'ai participé à deux repas partagés (un repas « instincto » et un repas à Marseille avec des participants du réseau local) pendant lesquels chacun des participants amenait un plat crudivore et le partageait avec les autres. J'ai assisté à trois réunions et mises en commun des savoir-faire et

connaissances du réseau marseillais, à partir d'une initiative de Valentine qui invitait chez elle ceux qui souhaitaient y participer. Un événement présenté comme étant une rencontre « médecines alternatives » à Marseille pendant laquelle était organisé un buffet « cru » a été observé. J'ai également participé à un atelier de « crusine », c'est-à-dire de préparation culinaire crudivore dans la Drôme. En Californie, je me suis rendue à un événement pendant lequel prenait place un buffet crudivore et j'ai passé deux journées au Living Light Culinary Institute qui forme de futurs chefs en alimentaire crudivore et pendant lesquelles j'ai interviewé le directeur de l'institut.

La participation à ces événements présente plusieurs apports. L'observation participante m'a permis de comprendre les prises de parole au sein du groupe, ainsi que de saisir les mécanismes d'adhésion que ces événements suscitent. Ces événements donnent à voir les valeurs partagées et leur mise en application pratique, mais aussi le travail sur les dispositions individuelles. Ce travail passe, dans le cadre du stage, principalement par les effets d'un orateur « charismatique » et figure du crudivorisme disposant d'une autorité sur le groupe qu'il a acquise au fil du temps : les individus prennent note systématiquement des paroles de cette figure perçues comme « utiles » et « authentiques ». Le fait d'avoir été moi-même participante de ces événements a joué un rôle déterminant. J'ai fait le choix de ne pas fonder les matériaux de mon enquête sur ceux de l'observation participante quand bien même, ceux-ci pourraient donner lieu à une analyse approfondie de cet objet de recherche en l'objectivant encore davantage. En effet, au cours de ces événements, ont pu être observés la place des émotions, la gestion de ces événements par des organisateurs et le rôle des figures du crudivorisme *in situ*. Ces événements et espaces collectifs donnaient à voir les nécessités pratiques qui s'imposaient aux individus dans le processus d'acquisition de connaissances et de compétences. Les interactions entre les participants étaient pertinentes pour saisir la manière dont les individus problématisent leur situation et leur pratique. Celles-ci pouvaient donner lieu au tissage de liens entre eux, tout comme exacerber des tensions, des désaccords tant en termes de pratiques que de ce qui relevait de l'adhésion à une perception du crudivorisme, cette dernière étant susceptible de varier d'un individu à l'autre. Ces espaces sociaux ont joué un rôle important pour certains des interviewés dans cette enquête : ils ont été des moments renforçant l'engagement pratique, des moments de sociabilisation, tout en étant à-mêmes, pour les individus de réaliser un travail de distinction de soi par rapport au groupe. Ces événements collectifs accompagnent et participent au mouvement crudivore en jouant un rôle dans le cadre d'un projet collectif qui visait à articuler la mise en oeuvre de la pratique alimentaire, dans sa fabrication au quotidien, et la portée socialisatrice de l'engagement.

Mon approche consistait à réaliser des entretiens auprès de certains participants afin de rendre compte de l'expérience subjective de ces événements et espaces en les intégrant dans des

trajectoires biographiques particulières. Cette approche donne les moyens d'interpréter les ajustements et les apprentissages en cernant la continuité du passé et du présent en train de se faire. Ce choix m'a semblé plus pertinent dans l'étude des carrières plutôt que de m'attarder sur l'étude des formes d'action ritualisées en tant que révélatrice des logiques de reproduction par la description.

III — LES ENJEUX DU DISPOSITIF DE RECHERCHE

1. Le travail de ma place de chercheuse

Howard Becker, par son approche de la carrière, évite de tomber dans l'écueil qui consiste à qualifier les comportements de « normaux » ou de « pathologiques », en adoptant un regard neutre (Ogien, 2018 : 112). C'est le cas dans son analyse de la carrière des fumeurs de marijuana qu'il décrit comme une somme de tâches qui nécessite la disposition de compétences par les fumeurs au quotidien. Il ne s'agit pas pour lui de concevoir le déviant comme défiant la normalité. Son approche, en même temps, implique de réifier le « déviant » et la « normalité » (Ibid). Il s'agit, ici, précisément, de faire de ce rapport normalité/anormalité un objet d'étude sociologique, en s'intéressant aux effets. Muriel Darmon propose de s'intéresser à l'efficacité de ces constructions sociales (Darmon, 2001 : 153). Comme le disait Howard Becker, « une des plus importantes contributions de cette approche [interactionniste] a été d'attirer l'attention sur les conséquences qu'implique, pour un individu, le fait d'être étiqueté comme déviant : il lui devient plus difficile de poursuivre les activités ordinaires de sa vie quotidienne, et ces difficultés mêmes l'incitent à des actions 'anormales' [...] Le degré auquel le fait d'être qualifié de déviant entraîne cette conséquence doit être établi dans chaque cas, par une démarche empirique et non par un décret théorique » (1953 : 203). La notion de carrière permet d'appréhender la déviance au travers, notamment, du phénomène d'étiquetage et des effets des réactions des différents cercles sociaux des individus étudiés. L'apport d'Howard Becker permet, d'une part, de saisir la déviance non comme étant le propre de certains individus, mais comme étant le résultat d'un processus interactionnel et socialisant. D'autre part, selon son étude, l'usage de la marijuana est envisagée comme une activité contrôlée (Järvinen et Ravn, 2014). En effet, ce qui fait la déviance est la réaction de désapprobation sociale. Elle renvoie à un processus situé dans des scènes sociales autour de l'idée de comportement normal et de comportement anormal. Dans le cadre de la carrière, il ne s'agit pas seulement des actes qui peuvent être étiquetés comme déviants, mais de l'engagement lui-même et de son maintien malgré les réactions de l'entourage.

En 1953, Howard Becker était l'un des premiers à analyser la carrière de la drogue comme un processus social, en ne se focalisant pas sur les caractéristiques personnelles des fumeurs de marijuana. Il souligne que les individus engagés dans cette carrière et intégrant un réseau d'usagers tout en maintenant un lien avec la société « conventionnelle », ne sont pas dans une carrière déviante. Becker met également en évidence le contrôle social qui prime et varie au cours des étapes de la carrière. Ce contrôle relève des ressources disponibles.

La carrière crudivore peut-elle être considérée comme une carrière « déviante » ? La question de l'engagement dans la déviance est une question interne au terrain. La dimension déviante inhérente à la pratique crudivore, que je montrerai dans les chapitres suivants, est envisagée comme un processus en train de se faire. Il ne s'agit pas pour autant de faire une analyse multi variée faisant intervenir tous les facteurs explicatifs d'un phénomène de manière simultanée. L'analyse des carrières déviantes me permet de me demander comment les individus deviennent crudivores. Le crudivorisme peut être considéré comme une sous-culture en tant qu'il se caractérise par des rituels, des histoires et symboles qui résistent aux normes dominantes. Le contexte social et le sens de la pratique, ainsi que le développement d'une identité déviante sont au cœur du processus de carrière. La carrière sera également pensée ici dans la dimension problématique de la pratique crudivore. En s'inscrivant dans la confrontation théorique entre la sociologie de l'individu et la sociologie de la déviance, la déviance est envisagée comme un analyseur plutôt que comme le symptôme d'un processus général de marginalisation. Les carrières crudivores donnent à voir l'engagement dont plusieurs dimensions, - certaines militantes et revendicatrices - constituent un travail éthique et politique de reconstructions de manières de vivre.

Le choix de cet objet de recherche et sa genèse ont marqué la nécessité de rendre compte de la distance prise avec celui-ci. La perspective wébérienne d'une sociologie compréhensive entend saisir les phénomènes au travers de l'exploration des intériorités qui expriment une partie de la réalité sociale, plutôt que de traiter les phénomènes sociaux comme des choses extérieures. Norbert Elias souligne qu'il existe un engagement inévitable du sociologue dans la réalité qu'il étudie. Le participant et le chercheur ne sauraient être séparés (Elias, 2005). Il avance qu'une phase de distanciation est tout aussi importante que celle de l'engagement, pour inscrire un rapport d'objectivation à l'objet étudié. Cette distanciation est délicate. D'une part, le chercheur peut éprouver une sympathie à l'égard du groupe étudié. Cette sympathie facilite l'intégration de l'observateur, en même temps qu'elle nécessite une réflexion de la part de celui-ci quant à la position adoptée afin de ne pas se retrouver dans une indécision des statuts. D'autre part, la position adoptée peut marquer un rapport antipathique avec le groupe étudié. La neutralité complète apparaît un leurre, « parce qu'il est lui-même un agent social, le sociologue a toujours une représentation

préalable et plus ou moins normative de son objet – mais même dans les cas marqués par une certaine indifférence, l’observateur a toutes les chances d’être sommé par ses enquêtés de prendre position et d’explicitier son système de valeurs » (Mathieu, 2015). Ce que soulève Lilian Mathieu, montre l’impossibilité d’un rapport neutre à l’objet, mais nécessite néanmoins une clarification de celui-ci.

2. **Légitimer l’étude d’un objet déviant**

L’étiquetage déviant quasi systématique que suscitait l’évocation de cette recherche à l’état de projet signalait qu’une analyse sociologique devait être développée pour comprendre et rendre compte de cette dimension qui se donnait à voir comme telle. Cette réaction était observable, non seulement dans mes propres cercles familiaux et amicaux, mais également au sein de la communauté scientifique parfois sceptique à l’idée qu’il puisse s’agir ici d’une recherche pertinente, voire sérieuse. Ces réactions étaient souvent alimentées d’une méfiance quant au caractère sensé et rationnel des mangeurs que j’allais étudier. Celles-ci apparaissaient comme des obstacles me ramenant en permanence à la difficulté de rendre légitime ma démarche. Prenant en considération cet enjeu, il s’avère que la construction de mon objet de recherche a été façonnée par une dimension heuristique que je ne pensais explorer initialement : c’est au cœur des réactions tendant à tourner en ridicule mon objet de recherche que se logeait un enjeu épistémologique de taille. Cette découverte a participé de mon désir de poursuivre cette recherche, en en montrant toute la complexité. Howard Becker, dans *Les ficelles du métier*, exprimait la situation dans laquelle je me retrouvais :

« supposer que le comportement que l’on étudie est parfaitement sensé, mais que ce sens nous échappe pour le moment, est en général une bonne alternative sociologique à l’hypothèse [...] de la folie [...]. En termes d’analyse, cela signifie que chaque fois que nous découvrons quelque chose qui nous semble si étrange et si incompréhensible que la seule explication que nous puissions en donner est une version quelconque de “Ils doivent être fous”, nous devrions systématiquement suspecter que nous manquons grandement de connaissances sur le comportement que nous étudions. Il vaut mieux supposer que tout cela a un sens et en rechercher la signification » (Becker, 2002).

Il s’agissait pour moi de comprendre et d’expliquer les réactions comme partie intégrante de mon objet de recherche. La posture qui consiste à appréhender mon objet de recherche comme une dérive sectaire parmi mes collègues laissait inchangée la question du crudivorisme, de sa genèse,

des enjeux culturels et sociaux qu'une telle pratique comporte. La prise au sérieux de mes interviewés pouvait parfois m'être reprochée. L'écoute et l'acceptation de leur point de vue n'étaient pourtant pas une simple reprise de celui-ci. Cela impliquait d'accorder une attention particulière au crudivorisme comme un enjeu de désignation – en mettant de côté la dimension essentialiste du phénomène – et de reconnaissance. C'est la raison pour laquelle le choix d'une méthode objectivante, telle que l'approche de carrières, était préconisé.

Il s'agissait pour moi de dépasser cette étiquette déviante en même temps que de rompre avec les représentations des interviewés pour rendre compte de la dynamique du phénomène du crudivorisme. Je ne souhaitais pas, pour autant, désigner un double adversaire, mais saisir les dynamiques et processus constituant deux – les interviewés et les discours savants - voire plusieurs approches d'un tel phénomène, et m'abstenir d'approuver l'une d'entre elle et réfuter l'autre. Au travers de l'analyse du phénomène du crudivorisme se dessine, tel que le qualifie Muriel Darmon, un « espace de vérités concomitantes », nécessitant de proposer un autre point de vue. C'est ainsi que la carrière cumule ainsi à la fois des fonctions descriptives et objectivantes (Darmon, 2008 :149).

3. La méfiance à l'égard du processus de recherche et les refus de terrain

La question de la méfiance de la population étudiée était au cœur du terrain de cette recherche. Cette méfiance est en lien avec le caractère stigmatisant de la pratique crudivore. Elle prend notamment sa source dans l'histoire des connaissances en matière de nutrition, ce qui sera développé dans le prochain chapitre, et dans celle de la légitimité des chercheurs. Dès lors, le témoignage et l'usage qui pouvait en être fait dans mon travail devenait un risque pour les interviewés. La remise en question de l'autorité scientifique constituait un obstacle à la participation à l'enquête et à me dévoiler leur expérience. Cette situation était d'autant plus manifeste lorsque les individus faisaient l'hypothèse d'un processus académique nuisible et incompétent, et participant activement à leur stigmatisation (Sullivan et Cain, 2004 ; Sutherland et Fantasia, 2012). Il y avait donc une ambivalence autour de ma position : je devais ne pas être « comme les scientifiques » étant donné que l'extériorité au monde scientifique autorisait un modèle de conversation.

La préoccupation des individus et potentiels participants à cette enquête sur les conséquences de mon travail sur eux et leur groupe d'appartenance étaient un enjeu incontournable. Il me fallait pour cela me démarquer de leur représentation des chercheurs, pour créer avec eux une alliance. L'image du chercheur *a priori* issu et adhérent à la culture dominante de la cuisine constitue un

potentiel obstacle à la participation de cette recherche. Et lorsque ce n'est pas le cas, elle peut devenir pour les interviewés une injonction à prouver qu'ils ne sont pas « anormaux », et les amenant à chercher mon approbation et à me convaincre, voire à me convertir. La communauté crudivore, bien qu'hétérogène, semblait partager cette inquiétude commune du fait que les résultats de ma recherche pourraient ne pas leur profiter (Corbie-Smith, Moody-Ayers et Thrasher, 2004 ; Jacklin et Kinoshameg, 2008). Ainsi, certains interviewés, en amont de l'entretien, interrogeaient ma position en tant qu'individu sur l'alimentation. Il semblait que ceux-ci auraient été moins enclins à faire confiance aux chercheurs qui n'ont pas réfléchi et remis en question leur choix alimentaire. Mentionner mes propres expériences alimentaires m'accordait une plus grande confiance et une pertinence à ma démarche : je n'étais pas contre eux. L'habitude d'être catégorisés, dans les médias par exemple, comme étant anormaux, voire la pathologisation de leur pratique par le milieu de la recherche, justifiaient leur appréhension (Bonevski et al, 2014 ; Scharff, Mathews, Jackson, Hoffsuemmer et Martin, 2010).

La méfiance à l'égard de la démarche sociologique marquait l'ambivalence de la notion d'expert et de scientifique pour les interviewés : à la fois perçus comme défenseurs d'un mode de vie perçu comme délétère, ils devenaient parfois une référence à partir de laquelle les discours et la légitimité étaient justifiés. Faire partie des scientifiques « ouverts d'esprit » selon les interviewés, me valait d'être associée à une position fortement valorisée qui soutenait leur volonté de collaboration pour « faire de la science » et me soutenir dans ma recherche. Il s'agit de la conviction des interviewés que cette recherche pouvait être un levier et jouait un rôle de soutien dans leur recherche de reconnaissance et de normalisation de leur pratique. La perception qu'ils avaient d'être acteurs était influencée par le désir de développement de la pratique et soutenue par l'idéal crudivore qui est d'œuvrer pour une société plus harmonieuse. J'endossais, ainsi, un rôle de médium pour servir les intérêts de la communauté, ce qui m'obligeait toutefois à rappeler que ma recherche était une tentative de décrire le phénomène crudivore de la manière la plus impartiale possible et non de défendre la pratique dans mes propos, afin qu'une confusion dans leurs attentes ne s'installe et ne crée pas de déception quant à l'issue de cette recherche. Toutefois, la conviction pour la majeure partie d'entre eux, que le crudivorisme constituait la seule pratique valable et viable, signifiait que mon impartialité déboucherait nécessairement sur la défense du crudivorisme comme étant souhaitable.

De manière générale, il était en jeu la légitimité de la démarche sociologique comme discipline scientifique pour parler du crudivorisme. La négociation des entretiens était synonyme de la gestion de l'étiquette. Il s'agissait de convaincre de l'intérêt intellectuel tout en construisant de l'objet de recherche. Je tentais d'éviter l'assignation de la sociologie à une place extérieure par

rapport à cet objet. Les interviewés étant engagés dans la carrière crudivore étaient, pour la plupart, en recherche d'une reconnaissance de la validité scientifique de leur pratique notamment du point de vue médical. Par conséquent mon approche, de prime abord, apparaissait manquer d'intérêt. Toutefois, les interviewés justifiaient de l'importance de raconter leur expérience pour rendre visible le crudivorisme, cela devenait l'occasion pour eux de partager leur réflexion.

Dans le même temps, je le montrerai, la légitimité à parler d'un phénomène était fondée, selon les interviewés, sur l'expérimentation du crudivorisme. Cela donnait lieu à deux stratégies : celle consistant à insister sur la dimension heuristique du partage de leur expérience plus que quiconque. Ensuite, je me suis appliquée pendant 3 mois, durant l'année 2014, à suivre la majorité des règles du crudivorisme. Ceci constituait une manière de ne plus être extérieure à la pratique et d'être légitime auprès des interviewés. Je pouvais également appréhender concrètement leur expérience. Je n'étais pas associée au point de vue médical dominant et décrié par les interviewés, et devenais un porte-parole de leur cause. Expérimenter crée la présupposition d'une connaissance commune à l'enquêté et à l'enquêteur, cela crée une connivence. Pour renforcer ma position, j'exprimais mon entrain et ma propre expérience auprès des interviewés. L'expérience du crudivorisme ainsi que ma participation à des événements m'avaient permis de me familiariser avec les catégories et pratiques des interviewés. Cela constituait une donnée importante dans la situation d'entretien.

Dans certaines situations, la mise en confiance passe par une phase préalable de l'entretien où les interviewés « testent » ma position qui consiste à savoir si je suis « avec ou contre » eux. Cette phase peut également précéder l'entretien où ceux-ci négocient la rencontre en me demandant en amont ce que je pense de la pratique d'un point de vue personnel. Mon expérience du crudivorisme aura été, dans cette situation, particulièrement importante dans la mesure où j'avais acquis les normes et schémas de la pratique créant une confiance, notamment dans un contexte où l'expérience prime dans les discours des interviewés. Insister sur l'expérience, la connaissance acquise, et l'importance que j'accordais à leur témoignage, créaient un sentiment de confiance. La difficulté ainsi que la volonté pour certains interviewés d'être reconnus participaient de leur désir de témoigner dans ma recherche.

J'ai essuyé quelques refus de terrains. Lors de la négociation de l'entretien, il est arrivé à deux reprises que l'individu contacté soit sceptique et refuse de participer en raison de la crainte de l'usage de son témoignage dans ma recherche quand bien même j'assurais l'anonymisation de mes données. D'autres fois, le refus de terrain s'est traduit par l'absence de réponse à ma demande. Les annulations d'entretiens peuvent s'aggraver en raison de circonstances propres aux personnes vulnérables (Bonevski et al, 2014), comme par exemple la maladie. Les ressources des individus

peuvent avoir une incidence sur la participation dans la recherche (contraintes organisationnelles, oublis et autres priorités, stress de la vie quotidienne, etc.).

Lors de la négociation de terrain avec l'une des figures du crudivorisme qui a refusé le principe d'un travail de terrain, cette dernière m'avait demandé l'objectif de ma recherche et l'usage qui serait fait de mes données. Malgré les précautions prises et les précisions apportées, la proposition d'entretien m'avait été refusée. J'avais avancé que je n'étais pas neutre en tant qu'enquêtrice, mais que les caractéristiques objectives de la situation d'enquête, de la situation d'entretien et du déroulement des entretiens fournissent un matériau auquel je ne pouvais pas avoir accès si j'avais simplement utilisé le contenu des cours/stages, voire des ouvrages.

4. **Le comparatisme**

La carrière permet de réintégrer dans les parcours des logiques individuelles. Mais la reconstruction à partir des récits sur lesquels s'appuie mon analyse constitue des risques. La notion de carrière rend possible une grande liberté qui autorise dans le même temps une critique des conditions de validité du concept. C'est la raison pour laquelle, Muriel Darmon évoque les limites de la carrière comme instrument d'objectivation interactionniste (Darmon, 2008 : 149). Erving Goffman interroge l'aspect nécessairement rétrospectif de tout récit de carrière, il évoque même une « illusion rétrospective ». Il s'agit de « la vue d'ensemble que chaque individu se construit lorsqu'il regarde rétrospectivement son évolution [qui] est un des aspects importants de toute carrière (Goffman, 1961 : 199). Selon Erving Goffman, elle constitue un aspect délicat de la sociologie des carrières.

Dans son approche des carrières anorexiques, Muriel Darmon explique qu'à l'instar de la position d'Howard Becker, il était nécessaire de prendre en compte les propriétés sociales des interviewées en amont de l'engagement afin d'analyser une dynamique propre de la carrière : il s'agissait de prendre en compte les différentes étapes de la carrière ainsi que la structure relationnelle dans laquelle les individus circulent. Les caractéristiques sociales des interviewés dans l'entrée dans la pratique sont interprétées comme des propriétés particulières et des conditions d'engagement et de maintien plutôt que comme des causes.

La réalisation d'entretiens semi directifs est mobilisée comme corpus comparatif et comme corpus complémentaire. Comme le disait Muriel Darmon, « cette forme de rapprochement comparatif de phénomènes ou processus socialement construits comme non-équivalents constitue l'un des modes de ce que l'on pourrait appeler l'objectivation interactionniste » (Darmon,

2008 :149). La comparaison est une pratique de recherche et méthodologique et épistémologique. Emile Durkheim affirmait dans *Les règles de la méthode sociologique* (1894) que « la sociologie comparée n'est pas une branche particulière de la sociologie ; c'est la sociologie même, en tant qu'elle cesse d'être purement descriptive et aspire à rendre compte des faits ». La comparaison est un moyen de problématiser un objet, elle n'est pas une fin en soi. L'approche des carrières intègre la démarche de comparaison en confrontant les caractéristiques du fait social crudivore avec mes propres représentations initiales en tant que chercheuse. Celle-ci conduit, par ailleurs, à comparer entre eux différents facteurs autour du phénomène étudié (Paugam et Van de Velde, 2012). La comparaison renforce l'objectivation. Bien que la comparaison internationale accentue et systématise - au travers de l'étude des choix d'espaces contrastés - les ressorts du raisonnement comparatiste, avec l'approche des carrières, l'idée n'était pas de comparer les populations, mais les activités. Il ne s'agissait donc pas, en choisissant un terrain multi situé – en France et aux Etats-Unis – de faire apparaître des variations entre les populations, mais de rendre compte des variations de trajectoires en ne réduisant pas le raisonnement à la confrontation de sociétés à sociétés en intégrant une échelle supranationale. Il était, en effet, intéressant d'étudier à la fois les potentialités et les difficultés de la recherche de similitudes à partir d'environnements différents. J'ai cherché à identifier les thèmes communs présents dans les différents espaces, plutôt que de chercher une autre nuance d'analyse telle que la comparaison. L'idée était de permettre l'émergence d'une image plus large de l'expérience partagée du crudivorisme. Il s'agissait de saisir de manière approfondie les divers aspects du vécu de l'expérience crudivore, et de le considérer comme un processus dynamique.

CONCLUSION

L'ancrage théorique de cette thèse, au travers d'une étude qualitative des carrières des individus engagés dans la pratique alimentaire du crudivorisme, permet de d'appréhender la diversité des expériences individuelles, tout en établissant un fil directeur commun. La sociologie interactionniste permet d'envisager les relations réciproques entre individu et société, changement et continuité, liberté et contrainte. Elle interroge le rapport entre identité individuelle et identité collective au travers de la notion d'appartenance pour décrire l'organisation sociale. Les différentes phases de la carrière suivront ce fil directeur au travers des différents chapitres de cette thèse, à savoir le commencement, l'apprentissage, le maintien et les sorties de carrières.

CHAPITRE 3 : LE COMMENCEMENT DE LA CARRIÈRE CRUDIVORE

INTRODUCTION

L'entrée dans la carrière crudivore est un événement particulier dans la trajectoire de vie des individus. Les ruptures biographiques sont fréquentes dans les expériences de cette pratique alimentaire. Le commencement renvoie à l'idée de discontinuité, instaurant un avant et un après dans les récits des interviewés. Si le commencement est associé au changement de pratique alimentaire, comment le commencement peut-il être appréhendé dans une perspective plus large ? Le changement d'alimentation peut impliquer une transformation de l'environnement, un changement brutal des cercles de sociabilité, et un bouleversement du rapport à soi et aux autres. Ces changements traduisent un effondrement du mode d'existence antérieur. En effet, la rupture biographique traverse différentes sphères de la vie en tendant à restaurer une cohérence entre celles-ci. Elle implique de s'intéresser à la réalité sociale d'un tel événement, mais aussi à sa dynamique d'action et à son inscription temporelle. Des éléments déclencheurs, dans une situation de vulnérabilité, amènent les individus à problématiser leur existence.

I — LA CONVERGENCE D'INSATISFACTIONS ET D'UN ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR

1. Un événement déclencheur amorce la bifurcation biographique

Selon Claire Bidart, la bifurcation biographique renvoie à « un changement important et brutal dans l'orientation de la trajectoire, dont à la fois le moment et l'issue étaient imprévisibles, pour l'acteur comme pour le sociologue » (2006). La bifurcation biographique est un événement d'une grande importance et ampleur puisqu'elle implique un basculement (Berger & Luckman 1986). La notion de *Turning Point* (Hughes, 1971) permet de définir les contours de telles

bifurcations, car elle envisage les trajectoires de vie sous forme de « séquences interreliées et interdépendantes » (Abbott 2001). Selon Glen Elder (1985), certains événements sont des « turning points importants de la vie – ils réorientent notre route ». Ils interrompent des configurations régulières, mettent fin à un schéma antérieur pour une nouvelle trajectoire.

Une consigne des entretiens était de raconter comment les interviewés avaient été amenés à « manger cru », et elle les incitait à présenter leur expérience, dans un premier temps, sous une forme chronologique. Le début de l’entretien était en réalité imposé par le pré-entretien, pendant la prise de contact, qui conduisait les interviewés à engager la conversation sur ce qui les avait disposés à s’engager dans cette pratique alimentaire. L’ensemble des interviewés, dans leur récit, faisaient spontanément référence à des moments passés donnant de la cohérence dans leur expérience. Des éléments explicatifs récurrents présentaient des caractéristiques communes aux interviewés. Toutefois, les variations entre les récits des interviewés ne portent pas tant sur la possibilité de décrire un commencement univoque, mais que sur la définition des ressorts de celui-ci. Dans le commencement, il est à la fois question de la nature du déclencheur de la pratique et de sa chronologie. La plupart du temps, le commencement est identifié, daté et situé. En effet, les personnes interrogées créent, puis désignent, un point de départ à partir duquel est négociée la vie quotidienne. Lors du récit du commencement, des récurrences telles que « ça a commencé », « ça a débuté » apparaissaient :

« J’ai suivi un programme sur trois mois pour lutter contre l’agoraphobie avec de la relaxation tous les jours et supprimé certains éléments de l’alimentation. Ça a commencé là en fait. J’ai continué ce mode alimentaire qui est pas terrible, mais au moins j’avais enlevé certains poisons » Céline, 22 ans.

« Mon cousin m’a parlé du cru, il m’a dit que je devais me diriger vers ça. Mais avant c’était mon médecin qui est naturopathe aussi, et lui, m’a vraiment dit « faudrait que tu manges ça ça ça » et après j’ai cherché sur Internet et mon cousin m’en a parlé et je suis entré là-dedans » Dan, 18 ans.

Définir un commencement unique et généralisable à l’ensemble de l’échantillon relève de la difficulté de créer une discontinuité dans une expérience continue. En effet, d’autres formes de récits présentent le commencement comme amorçant une étape dans un processus continu. Des interviewés décrivent le commencement en termes de processus, d’enchaînement d’événements dans une logique amenant inéluctablement à la pratique du crudivorisme. La mention d’un

« déclic », dans les récits des interviewés, renvoie à ce point charnière. Le déclic est ce qui « relie les idées » (Pun 1968 : 260) et marque une rupture des régularités : le déclic introduit une discontinuité avec un avant. Il révèle des changements dans les représentations en amont des changements dans les pratiques. Toutefois, l'idée de rupture par le déclic, communément exprimée par les interviewés, est le fruit d'un faisceau antérieur de conditions qui « préparent » la décision. Le déclic revêt le rôle de « déclencheur » qui permet de bifurquer (Denave 2009). Le crudivorisme est ainsi rapporté à une occasion spécifique, c'est-à-dire à un événement contingent qui marque le début de la pratique. Le déclic est si consensuel, qu'il constitue un trait commun de l'expérience du crudivorisme. Lorsque les interviewés évoquent une discontinuité, ceux-ci présentent systématiquement l'assignation d'un moment où quelque chose « commence », que ceux-ci qualifient de manière quasi-unanime, de « déclic ». Pour Noémie, et Valérie, une instincto et ancienne enseignante de 62 ans dans la région lyonnaise, le déclic est décrit comme une évidence :

« Avec mon copain, je ne sais pas, y a eu, ça a fait tilt quoi, un déclic, surtout lui qui a des brûlures d'estomac depuis des années, qui a des problèmes de digestion, qui n'est jamais allé consulter pour ça. On a arrêté le lait, tous les produits laitiers et cætera. Il va beaucoup mieux, il n'a plus ses brûlures et en très peu de temps ça a changé [...] J'étais convaincue puis j'avais aussi ce côté j'ai envie d'apprendre, c'est nouveau, il y a des nouvelles manières de faire, de choses, c'était de l'innovation quoi finalement et j'aimais bien ce côté-là aussi »
Noémie, 23 ans.

« Ça a été le déclic : « mais c'est bien sûr » « je sais pourquoi j'allais pas bien » J'étais mal socialement et physiquement. Je me suis mise à aller vers les gens sans peur. Avant, je pensais « je suis inadaptée », j'avais peur d'aller mal et j'ai eu besoin d'un électrochoc »
Valérie, 62 ans, instincto.

Le déclic apparaît parfois de manière postérieure avec la première rencontre avec le discours crudivore ou avec des adeptes du crudivorisme. Patrice décrit sa rencontre avec des crudivores desquels il a souhaité s'inspirer :

« Puis je vois Loic préparer le tracteur habillé, Astérix et Obélix, mais où je suis tombé, le temps s'est arrêté ? Qu'est-ce qu'il se passe ? Et quand j'ai vu sa femme Marie, lumineuse, et vraiment rayonnante, et je me suis dit : ils mangent cru ? Pas de gluten et sans lait, ils ont 6 enfants. J'ai fait ouahou. Et là je suis revenu sur Strasbourg, et j'ai eu un déclic quand j'ai vu ces gens-là, mais un peu après quand j'y ai repensé. Et je voulais vraiment savoir comment

manger cru. Parce qu'à ce moment-là j'étais en surpoids [...] J'ai réalisé que 120kg, c'est un autre moi en fait. »

Certains interviewés font apparaître des éléments explicatifs du déclic en faisant remonter l'intérêt pour l'alimentation à un « toujours » de la petite enfance. Dans ce cas de figure, les interviewés présentent une linéarité dans leur engagement alimentaire, faisant apparaître le crudivorisme davantage comme une évolution que comme une rupture nette. C'est le cas de Marianne, une musicienne de 57 ans résidant à Marseille et ayant pris l'initiative de créer un réseau en ligne pour les adeptes du crudivorisme dans la région, d'Hélène, une naturopathe résidant à la Ciotat et de Céline. Marianne mentionne son goût et le plaisir associés à la consommation d'aliments crus antérieurs au déclic :

« Passer au cru, oui pour moi j'aime ce qui est cru, c'est pas un souci, c'est pas comme des gens qui ont jamais mangé de cru » Marianne, 57 ans.

Pour Hélène, l'héritage des pratiques alimentaires familiales a inscrit le crudivorisme dans une continuité de valeurs communes autour du végétarisme :

« Mes parents étaient végétariens quand on était petit, on était déjà dans le truc quoi, de faire attention à ce qu'on mangeait » Hélène, 42 ans.

Par-delà une cohérence avec des traditions alimentaires dans les cercles sociaux des interviewés, certains, comme Céline, montrent une mise en cohérence des nouvelles informations avec de précédentes réflexions autour de l'alimentation. Cette interviewée exprime, dans son récit, une réactualisation de certaines représentations :

« [le cru] ça me paraissait logique parce que je m'étais souvenue que je m'étais posée la question en fait, mais longtemps en arrière, sur comment ça se fait qu'on a besoin de cuire nos aliments, c'est bizarre de cuire, enfin et puis bon comme toutes les questions philosophiques que tu te poses quand t'es petit et qu'on dit « fais ça », « arrête de te poser des questions », « pourquoi et pourquoi et pourquoi et pourquoi », « parce que c'est comme ça ». J'avais pas donné suite à ce questionnement et j'm'étais dit c'est vrai qu'on entend tout le temps que la cuisson ça tue les vitamines, ça tue les minéraux, on boit des jus d'orange pour la vitamine C, mais en même temps le jus qu'on achète il est pasteurisé, enfin c'est pas

logique, donc c'est vrai qu'en même temps je m'étais dit mais c'est logique en fait de manger cru et en même temps c'est frustrant quoi, je voyais vraiment le côté frustrant de cette alimentation au début » Céline, 22 ans.

Ces extraits d'entretiens montrent que la mention du moment de déclic comme commencement ne signifie pas que ce premier moment soit une césure purement arbitraire liée à la situation d'entretien, ou à l'intériorisation d'une définition spécifique de l'alimentation crudivore. Le commencement représente l'engagement dans la pratique. Lorsque le déclic en tant que « déclencheur » est mentionné, il est le résultat d'une stratégie initiale. Le crudivorisme est ainsi rapporté à une occasion spécifique, c'est-à-dire à un événement contingent qui marque le début de la pratique. Le déclic est si consensuel, qu'il constitue un trait commun de l'expérience du crudivorisme. Il est un événement marquant dans les récits des individus. Luc, un étudiant en licence de psychologie à Aix-en-Provence et âgé de 21 ans illustre la dimension émotionnelle associée au déclic qu'il décrit comme un « choc » :

« On va dire, je suis allé de surprise en surprise en fait. Chaque jour c'était un peu comme un choc. Moi ça m'apparaît comme la solution » Luc, 21 ans.

Cette dimension émotionnelle est éprouvée par Gérard à laquelle il associe un événement spécifique qui est le premier repas crudivore :

« Le premier repas cru est resté gravé en moi. Là j'ai capté. Ça a été magique. Le lendemain au boulot, j'allais comme d'habitude à la cantine municipale et j'ai trouvé les plats sans goût, pâteux, ça m'a fait prendre conscience. A partir de ce moment-là mon est esprit s'est désazimuté, j'étais sans repères » Gérard, 57 ans, instincto.

Annie témoigne de l'ampleur de la découverte de l'alimentation crudivore dans sa vie :

« Moi j'ai découvert un truc qui m'a bouleversée, qui m'a changée non seulement physiquement mais aussi dans ma tête [...] ce changement de chimie en moi m'a permis de découvrir qui j'étais vraiment, d'avoir envie de communiquer vraiment, de pas avoir peur ».

La dimension émotionnelle est effectivement l'une des caractéristiques du déclic. Le témoignage de Gérard montre que cette dimension est liée à la notion d'événement. Le déclic s'apparente à la définition de l'événement donnée par Yves Barel :

« Avant d'être synonyme de tout ce qui advient et a quelque importance, l'événement s'entend comme un aboutissement, un dénouement qui a sa part de surprise et a quelque chose de l'avènement » (Barel, 1982 : 11)

L'expérience du crudivorisme, s'organise autour de la dimension événementielle. A la fois comme étape et négation, illustrées par la trajectoire des individus, retranchées au niveau social. L'événement qu'est le déclic est singulier et unique, situé dans le temps. Il est un symbole et un signe. La pensée mystique y est « découverte » et mise en forme d'isolat intellectuel. Le déclic, dans sa perspective, ne relève pas seulement de l'arbitraire et de la fantaisie humaine. L'événement est un phénomène unique et, en même temps, possiblement récurrent d'un ensemble social ou historique.

2. Une période d'accumulation de difficultés précède cet événement

Pour saisir l'ampleur de la bifurcation et les changements qu'elle amorce dans la vie des individus, il s'agit de s'intéresser à la situation qui amorce un tel événement. La situation initiale est une période de difficultés plus ou moins longue. Ces difficultés sont synonymes d'une fragilisation des cadres du quotidien. Les interviewés témoignent du fait qu'ils traversent, en amont de la bifurcation, une période de dégradation de conditions existentielles préparant le terrain à la bifurcation. Dans cette perspective, Jasmine, 39 ans, bloggeuse et autoentrepreneuse, évoque cette situation de difficultés et témoigne d'une sensation d'impuissance généralisée :

« En 2006, je fais un malaise, je perds du poids. J'étais adjointe administrative dans un hôpital, je faisais de l'hyperthyroïdie. Le médecin me propose soit l'ablation ou la prise de médicaments pour diminuer. C'était l'idée de prendre des médocs pour le restant de mes jours. La cause qui résonnait en moi était le stress. J'étais en pleine rupture d'une relation, insatisfaite par ma carrière, je cherchais mon chemin. Je me comparais aux autres. J'ai fait le lien avec la maladie. Et le fait que j'avais la rage contre l'industrie agroalimentaire. J'avais la sensation d'impuissance par rapport à ce qu'il se passait dans le monde »

Jasmine exprime l'accablement que relate la majorité des interviewés. Son témoignage est caractérisé par le doute, le malaise, l'incertitude, une perte de contrôle de l'existence, et des difficultés de projection dans l'avenir qui définissent une situation de vulnérabilité telle que l'appréhende Robert Castel (2003 : 60).

Les interviewés, en amont de l'engagement dans la pratique crudivore, sont pour la plupart dans une situation de vulnérabilité dans laquelle ils cherchent à changer leurs conditions de vie et leur relation à autrui (Castel, 2003 : 60). La situation de vulnérabilité renvoie à un processus de perte d'appartenances et de ressources. Celui-ci est synonyme d'une perte de la capacité à maîtriser l'avenir. Une situation vécue comme insatisfaisante peut être vulnérabilisante. Selon Robert Castel, la situation de vulnérabilité s'est accrue depuis les années 1970 en lien avec le milieu du travail, la fragilisation des positions sociales, celle des trajectoires professionnelles et le « manque de ressources pour affronter l'avenir posent aujourd'hui des problèmes qui ne sont pas la répétition de la vulnérabilité d'autrefois » (Castel, 2003 : 51). Selon le sociologue, il s'agit d'un type précis et nouveau d'individu moderne : « Mon hypothèse est que la remontée de la vulnérabilité sociale, qui est la conséquence des transformations des structures de la société salariale, a donné naissance à ce nouveau profil d'individu contemporain dont les supports ont été érodés, fragilisés par les transformations sociales récentes » (Ibid : 52). Ici, l'usage de la notion de vulnérabilité peut être élargi au manque de ressources pour affronter l'avenir et qui affectent l'individu et la place qu'il occupe dans un ensemble d'appartenances. La vulnérabilité est en lien avec la capacité à s'autonomiser et à se prendre en main. La condition d'être vulnérable renvoie au fait même d'être humain et donc mortel. Etant censés être autonomes, les individus sont par essence vulnérables. L'autonomie en elle-même expose au risque. La construction historique de l'individu moderne repose en effet sur son autonomie, mais aussi sur son indépendance matérielle et sociale. Cette forme de vulnérabilité diffère quelque peu de celle qui reposerait essentiellement sur des déterminants sociaux, sur des inégalités structurelles fondées sur les conditions d'existence de certaines catégories de population plus exposées (Naepels 2019, Faure et Thin 2019). Ici, l'usage de la notion de vulnérabilité est élargi au manque de ressources relationnelles et psychiques pour affronter l'avenir qui affecte l'individu, et la place qu'il occupe dans un ensemble d'appartenances. Le récit de Maxime, un informaticien de 49 ans, présente cette condition d'être vulnérable en amont de son changement alimentaire. Il décrit une période caractérisée par son addiction au cannabis :

« Le cru est arrivé après le cannabis, depuis mes 20 ans. J'étais allé une fois chez le psychiatre qui voulait me mettre sous antidépresseurs. J'avais une perte de sensation

physique. J'avais perdu la sensation d'être soi. Le cannabis était devenu ma camisole chimique, il n'y avait plus de vie dans mon corps. A 33 ans, j'ai vu un ami comme le miroir de moi-même, devenu obsédé par le cannabis. Il avait des pensées obsessionnelles, il a régressé, ça a été un électrochoc pour moi. J'ai senti que le cannabis faussait les relations. Avec le cannabis je ne pouvais pas avoir de relation amoureuse. Le cru c'est peut-être ce qui m'a sauvé »

Le tournant alimentaire est un renversement qui confronte les individus à l'indétermination des fins dans un contexte ayant des caractéristiques particulières. Les cadres antérieurs au déclic apparaissent davantage comme des épreuves auxquelles les individus doivent répondre (Dubet et Véréout, 2001 : 430-431). Dans cette perspective, la crise est souvent marquée par la recherche de sens à donner à la souffrance vécue. C'est pourquoi l'expérience de la maladie est souvent présente dans le discours rétrospectif des interviewés qui en font l'une des motivations dans leur recherche de solution. Fabien, 37 ans, témoigne de la situation d'instabilité à laquelle il cherchait à remédier en amont de la carrière crudivore :

« En fait ma vie, c'était la maladie, et après l'expérience de ces décharges d'adrénaline, je me suis promis, si je m'en sors, je veux tout changer »

Les interviewés présentent, dans leur lecture rétrospective, une période pendant laquelle ils étaient préoccupés et désorientés. Il devient nécessaire de restaurer les ressources et l'action individuelles. La problématisation de l'existence, dont Fabien atteste, devient une modalité de la crise. Celle-ci se fonde dans un rapport particulier aux institutions, et en particulier, à l'institution médicale. François, 62 ans, relate son expérience de la prise en charge de sa maladie chronique. Il exprime son rejet de l'institution médicale : *« je me sentais trop sali par le carcan pseudo-médical [...] J'avais abandonné tout espoir de solution miracle et je crissais d'impuissance »*. Certains interviewés, comme François, décrivent leur sentiment de dépossession de la gestion de leur propre corps. L'expérience des interviewés présente leur exposition face aux institutions et rend compte du fait que, structurellement, ces institutions peuvent non seulement conduire à des inégalités, mais aussi les fragiliser de façon profonde. Ceux-ci peuvent faire l'expérience de ne pas pouvoir bénéficier de manière positive des institutions sociales, mais peuvent également ressentir des logiques de contrôle. Par ailleurs, le récit de François montre combien l'étiquette de malade génère une situation, non seulement inconfortable, mais aussi peu valorisante d'être un individu, sans balises certaines, guetté par un avenir aléatoire. François, dans son témoignage, déplore un état

d'observance et l'attitude passive à laquelle il se sentait relégué. Cette situation engendrait une déprise de soi, et l'orientation vers la nouvelle alimentation apparaît comme une première étape dans la reprise de soi.

Toutefois, il ne s'agit pas d'essentialiser l'action et de faire de la situation de vulnérabilité une condition de rédemption. Pour certains, les trajectoires de sortie de la situation de vulnérabilité sont présentées comme des parcours de combattants. Toutefois, tous les interviewés ne sont pas des cas « limites », « extrêmes », c'est-à-dire qu'il faudrait avoir touché le fond, ou presque. Enraciner les carrières crudivores dans des situations extrêmes est réducteur. L'ambition de cette recherche est aussi d'envisager le commencement dans des situations moins extraordinaires, plus banales, mais qui restent des situations problématiques dans lesquelles l'individu est pris. Cette *problématique existentielle* amène les individus à reconstruire leur existence et leurs socialisations (Lahire 2016).

3. Une problématisation de l'acte alimentaire

a) Problématiser son alimentation

C'est la synchronie de divers éléments qui va faire le « déclic ». La simultanéité est un facteur décisif. Au cœur des cadres de l'action réside un modèle où la confiance en la possibilité d'agir est porteuse de résultats. Cette confiance est intrinsèquement liée à un sentiment de prévisibilité. La crise met en jeu le rapport stabilité/instabilité, renforçant certains domaines du quotidien et en amoindrissant d'autres.

Un contexte de déficit ou d'absence de règles est marqué par une instabilité structurelle qui fait naître de l'incertitude. Tout y est mouvant, arbitraire. Il devient ainsi difficile de construire des actions et cela peut mener, soit, à la résignation où il convient de s'adapter et de faire avec, soit à un agir ayant pour but la réduction de l'incertitude et l'instauration de la confiance en les institutions et autrui. La confiance est autant un but et un moyen d'agir. Or, l'interdépendance des sphères d'action des individus dans de telles circonstances devient problématique puisque l'intégralité de leur personne est en jeu dans chaque action entreprise. C'est finalement dans un contexte d'accroissement des contraintes que baissent les repères ordinaires et qu'apparaît une incertitude sur l'avenir : les possibilités d'actions et leur champ d'amplitude se trouvent réduits. Cette situation pousse les individus à développer leurs capacités d'action (Ibid, 181). Jean-Claude Kaufmann décrivait, d'ailleurs, que « plus l'espace social est ouvert, non défini *a priori* par des cadres de contraintes, plus le travail d'élaboration normative est intense » (Kaufmann 2001 : 202). La

situation de vulnérabilité, présentant des caractéristiques affectant les individus, est ici moins prise comme un état que comme un contexte d'action. Ces caractéristiques sont l'affaiblissement des structures ordinaires et stables d'action. La période qui précède la crise est marquée par un vacillement des cadres normatifs sur la base desquels s'étaient construites les ressources d'action antérieure. Les interviewés manifestent une nécessité d'outrepasser ce qui leur apparaît comme des obstacles à leur épanouissement. Cela passe par une production de sens et une problématisation. La problématisation en tant que telle n'est pas la condition de l'action, mais celle-ci entraînera la mobilisation de ressources en vue d'un changement et d'un dépassement. Cette lassitude du quotidien dispose les individus à interroger leur existence et le sens de la situation vécue. Problématiser fait partie des étapes de la carrière et apparaît nécessaire au passage à l'action :

« La problématisation serait alors à entendre uniquement comme la reconnaissance du fait que la situation vécue ne va pas de soi avec l'objectif, socialement normé, d'accomplissement de soi. [...] Dès lors, les supports de la problématisation s'enracinent plus prosaïquement dans un phénomène de lassitude face à un mode de vie dont la contradiction existentielle paraît de plus en plus flagrante » (Châtel et Soulet 2003 : 202).

La problématisation de la situation se développe autour du lien entre la situation vécue et la thématique alimentaire. La crise ouvre la voie à un carrefour biographique dans lequel se limitent quelques alternatives, au sein desquelles est choisi le crudivorisme comme une issue qui induit un changement de pratique et de modèle de référence. La réflexion autour du lien entre la santé et l'alimentation est exprimée par Jérôme, ingénieur et Dan, étudiant en licence de mathématiques :

« La question de l'alimentation je me la pose depuis un moment. Mes parents sont morts jeunes, donc ça n'allait pas moralement, je suis allé voir les psys tout ça, mais il y avait toujours un truc qui n'allait pas, donc il ne restait plus que l'alimentation » Jérôme, 42 ans.

« Avant j'avais beaucoup de crampes. Je mangeais un peu trop d'aliments acidifiants, beaucoup de riz, de pain, de temps en temps un kebab des trucs comme ça et je ne dormais pas beaucoup. Forcément l'alimentation a eu un impact sur mon corps et ma vie en général »
Dan, 18 ans.

La problématisation de la situation des interviewés, les amenant à l'entrée dans la carrière crudivore marque une recherche de solution. Le moment de la crise amène les interviewés à faire un bilan pour ouvrir sur de nouvelles perspectives. Le changement d'alimentation leur apparaît comme un facteur pouvant changer le cours des choses. Dans leurs récits, les interviewés identifient l'intersection entre l'alimentation, l'identité et le corps comme point de départ pour transformer leur mode de vie. Que l'engagement dans la carrière soit opéré d'emblée, ou que son entrée soit moins brutale et fasse l'objet d'un processus, l'acte alimentaire est toujours le résultat d'une problématisation de l'alimentation et du corps. Certains interviewés racontent un « cheminement », une recherche de « vérité » alimentaire : il s'agit là dans ce cas d'un long processus qui a amené au crudivorisme. Le déclic fait apparaître une mise en cohérence dans cette recherche de la bonne alimentation. Jules, 38 ans, producteur de films, relate ses différentes expériences alimentaires qu'il décrit négativement en amont de la découverte du crudivorisme :

« L'alimentation conventionnelle demandait autant d'énergie qu'elle en apportait. Dans l'alimentation, j'ai expérimenté des trucs débiles. J'ai rencontré I. : cela a réduit les champs des possibles. J'ai trouvé son discours plein de bon sens, cela résonnait en moi et j'ai fait le cobaye. Ça fonctionnait. Je m'y suis mis à fond. Cela a libéré beaucoup d'énergie. Intellectuellement ça me plaisait. Tout convergeait. Le passage au cru a clarifié mes idées, il clarifie les pensées. Ça a été une source de bien-être naturel et d'une capacité à réaliser tous mes rêves » Jules, 38 ans.

Dans le cas de Jules, l'expérimentation précédant le crudivorisme est connotée négativement dans son récit rétrospectif, mais ce n'est pas le cas de l'ensemble des interviewés. D'autres, comme Jeff, décrivent différentes pratiques alimentaires perçues comme des phases cohérentes en amont de la pratique du crudivorisme :

« Je suis végétarien depuis environ 15 ans pour des raisons éthiques. Puis je suis devenu végane deux ans après. Il y a de plus en plus de cru et de sport avec les années. J'étais pas super sportif à la base. Ça a été une prise d'habitude au fur et à mesure. Le cru est venu il y a 4-5 ans. Il y avait tout un mouvement autour du cru. J'ai testé car j'aime bien essayer. Ça coulait de source. Ça a été une évolution naturelle de mon régime alimentaire » Jeff, 32 ans.

L'évolution « naturelle », comme la qualifie Jeff, se caractérise par la suppression d'aliments au passage d'une pratique à l'autre. La pratique crudivore peut effectivement constituer une étape

parmi d'autres dans une recherche de transformation de son alimentation. De nombreux interviewés ont expérimenté différentes pratiques alimentaires et présentent un parcours avec des ruptures, des réorientations, et non une linéarité, bien que la problématisation sous-jacente demeure et reste cohérente avec l'ensemble des stratégies mises en place pour y apporter une solution. Il s'agit d'une gestion dans le temps et dans l'espace, en fonction des ressources disponibles et des choix individuels. Dans la plupart des cas, les interviewés revendiquent une pratique alimentaire végétarienne ou végétalienne en amont de la carrière crudivore. Celle-ci apparaît, dans cette perspective, comme une étape dans la problématisation de l'alimentation des interviewés.

« C'est vrai qu'on a commencé à ne plus manger de viande puis ça nous manquait pas et je me suis de plus en plus intéressée au végétalisme en me disant oui que c'est mauvais de manger tout ça » Noémie, 23 ans.

Il arrive que des interviewés présentent la pratique végétarienne ou végétalienne comme un acte éthique au travers de la non consommation de produits animaux. Dans cette perspective, la capacité à s'identifier aux animaux, lorsqu'elle apparaît et se développe, peut fournir une des clés du refus d'incorporer tout produit d'origine animale. Ce dégoût se renforce pour tout ce qui, dans le régime carné, rappelle trop nettement l'animal, tel que sa forme et sa mise à mort. Noémie présente, dans son récit, une dimension morale associée au refus de consommer de la viande. Manger de la viande n'est pas « bien » et elle est parvenue à s'en convaincre selon ses dires :

« La viande, j'étais difficile, fallait qu'il n'y ait pas de gras, qu'y ait pas d'os [...] Je me suis intéressée au végétalisme en me disant que c'était mauvais de manger tout ça » Noémie, 23 ans.

Les produits d'origine animale présentent des caractéristiques qui rappellent l'être qui était vivant en amont. Pour certains interviewés, cela suscite une émotion forte, comme pour Louise, étudiante en études de production agricole dans le sud de la France, qui témoigne de ce qu'elle appelle un « traumatisme » : le constat que la viande consommée lorsqu'elle était enfant était une partie d'un animal.

« Quand j'étais petite, j'avais un dégoût pour certaines viandes en fait, par exemple, comment on appelle ça, je crois que c'est un steak de boeuf, qu'on me servait à manger, c'était une torture. Ça me faisait penser, c'était dur, on voyait les nerfs et les veines. Et quand

on commençait à le manger, fallait que je le finisse. Ça m'a traumatisée. Je suis tombée sur des petits bouts d'os et en fait, je pense que le fait de tomber sur ces bouts d'os, de voir ces veines et ces nerfs, oui ça me faisait penser à l'animal derrière, déjà ça m'avait dégoutée, et mon dégoût de la viande s'est accentué quand, par hasard, j'ai vu un reportage qui parlait de l'élevage intensif des porcs, ça m'a vraiment choquée et j'avais aucune idée de comment se passait la réalité de l'élevage, la torture infligée aux animaux, aux porcelets, on les castré à vif, on leur coupe la queue, on leur arrache les dents à vif aussi, on les traite comme des bouts de viande et pas comme des animaux, pas comme des êtres vivants qui peuvent souffrir. A partir de ce moment-là, j'ai vraiment été écoeurée » Louise, 30 ans.

Louise perçoit, au travers des produits d'origine animale, l'empreinte d'une souffrance. Elle décrit que cette attitude empathique à l'égard des animaux s'est renforcée dans le temps. Cela l'aurait, selon elle, disposée à s'intéresser à différentes manières de s'alimenter. La position vis-à-vis de la consommation de produits animaux questionne la distance entre le mangeur et le mangé : plus il y a de proximité, plus s'installe une intimité, et l'animal devient difficilement consommable (Fischler, 1990). Dans cette perspective, Dylan, dès le début de l'entretien, m'interrogeait sur la visée de ma thèse marquant sa propre problématisation de l'acte alimentaire en comparaison avec les autres espèces animales :

« Are you trying to figure out why we are the only specie on earth that doesn't eat raw food? »⁹

Dylan met en avant l'un des arguments ayant fondé son raisonnement quant à la distanciation de l'être humain par rapport à la nature contrairement aux animaux. Reconnaître une proximité physique avec l'animal et sanctionner sa consommation revient à effacer la distinction entre l'animalité et l'humanité dans une sorte de continuum du vivant où l'animal est intégré dans une catégorie disposant d'un sentiment anthropomorphique, en même temps que l'homme est lui-même réintégré dans cette même continuité du vivant (Ibid). Pourrait être interrogée, par extension, l'idée que la distance spatiale remplacerait la distanciation culturelle. Nous voyons là une réflexion autour d'un état de nature présumé où la comparaison avec les autres animaux est un imaginaire très actif.

⁹ Traduction : Essayez-vous de comprendre pourquoi nous sommes la seule espèce sur terre qui ne mange pas d'aliments crus ?

Par ailleurs, des interviewés, dans leurs récits, mentionnent l'expérience de « troubles alimentaires » qui, souvent, ont été vécus et éprouvés dans l'enfance. Cette expérience aurait contribué au déclic et est décrite comme étant un élément explicatif dans leur engagement. Sandrine, 54 ans, qui a été rencontrée à l'occasion d'un stage crudivore, est chargée d'affaires dans une ville de la Drôme raconte son expérience alimentaire associée à des troubles du comportement alimentaire :

« A 18 ans j'étais boulimique, je ne mangeais que des saloperies, j'avais un rapport particulier avec l'alimentation. J'ai fait une thérapie, mais tu gardes toujours des restes »
Sandrine, 50 ans.

Le récit de Sandrine montre que celle-ci estime que ses troubles ont perduré au travers de « restes » qui continuent d'avoir une influence sur son comportement alimentaire actuel. Louise, quant à elle, fait un lien entre ses troubles du comportement alimentaire et son anxiété qui se manifestaient à plusieurs niveaux dans son quotidien lorsqu'elle était plus jeune :

« J'avais fait c'qu'on appelle de la phobie scolaire et donc j'étais tout le temps stressée, tout le temps malade, j'avais surtout mal au ventre et donc j'avais eu l'idée un peu stupide, comme j'avais l'idée qu'à chaque fois que je mange ça augmente le stress, ça me rend malade donc j'ai décidé de quasiment rien manger. Et j'étais, on aurait presque pu dire, anorexique. Et, donc, à partir de ce moment-là, je pense que j'ai eu des problèmes avec la nourriture, je sentais que les aliments ne me convenaient pas, il y avait quelque chose qui n'allait pas. J'avais des problèmes de santé, des problèmes de digestion. Et, donc en fait, ça a duré trois quatre mois j'ai quasiment rien mangé, et après j'ai fait des périodes de boulimie »
Louise, 30 ans.

Cet extrait d'entretien auprès de Louise, montre de manière explicite sa problématisation de l'alimentation au travers d'une lecture de sa situation antérieure. Le trouble du comportement alimentaire est relié à diverses dimensions de l'identité de l'individu. Le comportement alimentaire, lorsqu'il est considéré normal, remplit trois fonctions : biologique (énergétique et nutritionnelle), hédonique (affective et émotionnelle) et symbolique (psychologique, relationnelle et culturelle). Ces trois fonctions sont des conditions du maintien de la santé (Simon, 2007). Par opposition, la conduite alimentaire considérée pathologique diffère sur le plan qualitatif et quantitatif de la norme des individus situés dans le même environnement nutritionnel, culturel et social. Cette conduite

implique des conséquences sur la santé physique comme l'obésité, la dénutrition et des carences. Ces conséquences peuvent également être d'ordre psychologique qui se traduit par un sentiment d'anormalité, une exclusion sociale, de la dépression, etc. Considérés comme des désordres psychiatriques complexes et chroniques (Casper, 1998 ; Vitousek et al., 1998), les troubles du comportement alimentaire manifestent une souffrance ou une lésion du système biologique qui contrôle la prise alimentaire. L'anorexie et la boulimie en sont des formes typiques qui constituent un problème de santé publique important.

L'acte alimentaire est complexe, et les troubles du comportement alimentaires donnent à voir à l'échelle de l'individu, des problématiques sociales caractéristiques des sociétés modernes occidentales. En effet, les troubles alimentaires, tels que l'anorexie, la boulimie ou d'autres formes de prises alimentaires sont associées, dans le lexique médical, à une pathologisation de l'existence.

b) La remise en question de l'exclusivité des experts et l'attrait pour les discours alternatifs

La problématisation de l'alimentation apparaît au travers l'évocation d'une méfiance croissante à l'égard des institutions et de la production de savoirs, en particulier ceux débouchant sur l'élaboration de normes alimentaires en santé publique. Celles-ci voient leur légitimité discutée. Ces normes et savoirs ne sont pas indissociés de l'implication des pouvoirs publics. Leur implication a été croissante du fait des crises sanitaires consécutives qui ont marqué le champ de l'alimentation. La notion de risque est devenue inhérente à l'acte de manger notamment par le biais de sa médiatisation. A la crise dite du « concombre tueur » (qui concernait des graines germées de fenugrec) en 2011 ont succédé le scandale européen des lasagnes de cheval en 2013 et la présence de salmonelles dans le lait infantile produit par une usine du groupe Lactalis en 2017- 2018. Les controverses récurrentes sur la présence de résidus de pesticides dans les fruits et légumes ou sur l'interdiction du dioxyde de titane utilisé comme additif dans les bonbons s'ajoutent à la longue liste des crises et scandales alimentaires en Europe ces dernières années. Ces crises et controverses montrent la permanence des fraudes et des risques sanitaires de l'alimentation. Les pouvoirs publics s'étaient placés comme acteurs principaux de l'intervention et de la gestion du risque sanitaire. En 2002, l'adoption par l'Union européenne de la *General Food Law Regulation*¹⁰ cherchait à tirer les conséquences des crises des années 1990. Ces crises ont été particulièrement marquées par celle de la vache folle. Autrement qualifiée encéphalite spongiforme bovine, celle-ci avait provoqué des décès dus au nouveau variant de la maladie de Creutzfeldt Jakob. L'une des conséquences a été la

¹⁰ https://ec.europa.eu/food/safety/general_food_law_en

mise à mal de la filière de la viande bovine en Europe, de l'organisation des services de contrôle et de la solidarité entre les États-membres. La *Food Law*, puis l'ensemble des règlements européens du « Paquet hygiène », entré en vigueur en 2006, marquaient une évolution des principes de l'action publique européenne. Il s'agissait de la séparation de l'expertise et de la décision, et du développement nécessaire de la communication sur les risques. La *Food Law* transformait les institutions en charge de la sécurité de l'alimentation – parmi lesquelles figurait la création des agences, notamment, au niveau européen, l'*European Food Safety Authority* –EFSA¹¹ – et annonçait une nouvelle répartition des rôles entre acteurs économiques et autorités publiques. Elle impliquait la déclaration de la responsabilité des industries de l'alimentation quant aux produits qu'elles offrent sur le marché.

La qualité de l'alimentation reste un problème public. Alors que les crises des années 1990 ont généralement impliqué des dangers microbiologiques ou ont été liées aux maladies animales (ESB, tuberculose), l'attention semble s'élargir à de nouveaux types de risques, comme les résidus chimiques (pesticides, additifs alimentaires), ou les nanomatériaux, et à leurs conséquences en termes de maladies chroniques. Les vingt dernières années ont été marquées par un souci constant des autorités publiques de garantir une nourriture de qualité pour les populations qu'elles gouvernent. La corégulation actuellement en place dans l'Union européenne présente une répartition des responsabilités entre acteurs publics et privés. De nombreuses institutions ont émergé, notamment les agences d'expertise et la définition de nouveaux instruments d'action publique, comme par exemple la méthode *H.A.C.C.P* (*Hazard Analysis - Critical Control Point*), ou la mise en place de la traçabilité. Or, Geoffrey Pleyers souligne que la crise de légitimité est liée à l'opacité des agences européenne et américaine de contrôle des aliments et des révélations régulières des liens entre les experts qui y siègent et des lobbies de l'industrie agroalimentaire (Pleyers, 2011 : 28). La remise en cause de l'impartialité de ces agences qui pourtant ont pour rôle de protéger le consommateur, accroît son anxiété. Lise, 30 ans, décrit se sentir prise dans des injonctions contradictoires : « *je suis un peu perdue, je sais plus trop à qui me référer, savoir où se trouve la vérité, ce qui est bon, ce qui n'est pas bon* ». Tandis que d'autres interviewés remettent en question la légitimité de ces savoirs en condamnant le manque d'impartialité des scientifiques impliqués :

« Je ne suis pas d'accord avec les nutritionnistes. La recherche c'est comme le reste du système, on se fonde sur la théorie avant la pratique, on pousse les disciplines à être des

¹¹ <https://www.efsa.europa.eu/fr>

religions où les chercheurs n'ont pas intérêt à ce que leur modèle, leur idéologie soient remis en cause car il y a des enjeux financiers et donc c'est un frein au progrès » Danial, 39 ans

« Les études qui ont été faites sur les pesticides, soit ça a été fait par des entreprises, soit sur des animaux qui tiennent mieux que l'homme » Dan, 18 ans.

« Les scientifiques sont des hommes comme les autres pris en otage par les habitudes culinaires : pas de remise en cause des conditions de formation. C'est pourtant essentiel le doute scientifique » Gérard, 57 ans, instincto.

Danial est un ancien chercheur en biologie dans une université américaine, sa position dans cet extrait d'entretien illustre son souhait d'alermer à propos des dérives issues de son observation et de son expérience au sein de la communauté scientifique à laquelle il appartenait. Dan quant à lui est un étudiant en licence de mathématique qui, lors de l'entretien, exprimait un attachement au doute scientifique en l'appliquant aux savoirs produits dans le champ de l'alimentation. Gérard est un ancien ingénieur agronome et journaliste qui s'est intéressé à la production biologique et au crudivorisme tôt dans sa carrière. Pour Dylan qui est enseignant dans un centre de bien-être en Californie, l'obstacle majeur à l'application du doute scientifique dans le champ de la nutrition relève de la naturalisation du système culinaire :

« Quitting smoking, quitting drinking, quitting drugs very hard, quitting cooked food, maybe harder for most people! Scientists have the assumption they don't want to question »¹² Dylan, 62 ans.

Outre la remise en cause de la légitimité de certains experts et de leur impartialité dans la production de savoirs relatifs à l'alimentation, c'est la remise en cause de l'approche des enseignements nutritionnels dont il s'agit. Pour certains interviewés, comme Andrew qui est commercial dans une entreprise qui distribue du matériel médical, le savoir nutritionnel issu des études épidémiologiques est une approche biaisée de la nutrition :

« L'enseignement lui-même est venu désorienter les gens ; il n'est pas fondé sur de bonnes bases. Il y a une perte générationnelle. J'ai suivi des cours de nutrition à Nice pour

¹² Traduction : Arrêter de fumer, arrêter de boire, arrêter de consommer des drogues très fort, arrêter de consommer des aliments cuits peut être plus difficile pour la plupart des gens ! Les scientifiques font l'hypothèse qu'ils ne veulent pas remettre en question

comprendre. En nutrition on peut dire tout et son contraire, comme par exemple, que le végétal n'est pas bon » Andrew, 54 ans.

Cette idée est largement partagée par l'ensemble des interviewés. Andrew poursuit son raisonnement dans le long extrait d'entretien suivant, en soutenant le fait que cette connaissance biaisée en matière de nutrition est l'une des conséquences de ce qu'il décrit comme une perte d'une connaissance alimentaire et de son rôle :

« Dans la société occidentale, tout est fait, on ne sait plus cuisiner. Les problèmes alimentaires ont commencé à la sortie de la guerre avec la création de la cocotte minute. Il y a eu des gains de temps. Mais avec la haute température, les aliments sont morts, ça tue les vitamines. On a fait de la désinformation, on a cassé les recettes d'antan. Il y a une perte de la culture de l'aliment, une perte du repère familial. En France, la population a perdu sa capacité de savoir ce qui comestible dans la nature, ce qui peut être préparé. Même le lait d'amande bio est industriel, il faut faire soi-même c'est mieux. Avant on faisait, on reproduisait des choses que les générations faisaient bien. Les gens sont à la Merci de tous les marketings, que ce soit industriel, bio, les réseaux sociaux qui imposent aux autres. »

Non seulement Andrew soutient la thèse selon laquelle il y aurait eu une perte de savoirs et de savoirs faire autour de la production, de la transformation et de la consommation alimentaire, faisant du consommateur une proie du marketing, mais que cette perte est corrélée avec l'apparition de maladies :

« Les maladies sont alimentaires car il y a une perte de connaissances et de la désinformation. Par exemple, les produits laitiers, c'est De Gaulle qui offrait du lait et ce fut une décision d'Etat. Les composants chimiques tuent la vie. Et les enzymes abimés créent la maladie. L'alimentation est devenue une réelle drogue : c'est un problème de société. Aujourd'hui la société est un peu perdue. Elle est dégénérante, il y a une chute de l'âge moyen depuis 2-3 ans. Je pense que l'âge en pleine possession de ses moyens a baissé. Les dérives commencent à toucher les gens. Donc il y a une grosse évolution des personnes pour changer »

Adrien, un entrepreneur de 43 ans actif dans le développement de restaurants et de centres de formation crudivores, partage cette position en désignant explicitement la responsabilité du développement de l'industrie agro-alimentaire sur le développement de pathologies :

« Aujourd'hui le problème c'est que l'alimentation ne devrait pas être un truc qui rend malade. Avant les produits étaient différents, les gens mangeaient du pain et buvaient du vin pour être forts. Après la seconde guerre mondiale ; le développement de l'industrie alla de pair avec le développement des allergies, la prise de poids. L'alimentation rendit les gens malades, ce n'est pas logique »

Les témoignages d'Adrien et d'Andrew illustrent l'un des raisonnements des interviewés : il est situé dans la confrontation de plusieurs remises en causes relatives à ce champ. La problématisation du mode de vie en règle générale est une expression de la mise en cohérence de ces différents aspects. Les questionnements autour du mode de vie adapté à l'homme prévalent.

Par ailleurs, la démultiplication des acteurs produisant des discours sur la bonne alimentation ainsi que l'injonction croissante à trouver une pratique alimentaire individualisée conduisent un nombre croissant de consommateurs à rechercher d'autres sources d'information et une expertise alternative que peuvent notamment fournir les sites Internet et les réseaux de la consommation critique :

« Dans ce contexte, les enjeux soulevés par les mouvements contemporains pour une alimentation alternative sont à la fois personnels (le corps, la santé, les goûts, la construction de soi...), globaux (le changement climatique et une solidarité globale) et sociaux (l'accès inégal à une alimentation de qualité, les conditions de travail des producteurs) » (Pleyers, 2011 : 28).

C'est le cas de Céline, étudiante en anthropologie et de Violette pâtissière « cru », pour qui la phase de problématisation de l'alimentation passait par une recherche d'informations remettant en question l'agro-industrie :

« Je me nourrissais de vidéos sur l'alimentation, je m'intéressais aussi à l'époque beaucoup au nouvel ordre mondial tout ça, comment on est manipulés, donc ça va aussi avec l'alimentation, les OGM tout ça. Mais surtout ce qui m'intéressait c'était pas tellement la santé, bien que je commençais à connaître le lien entre alimentation et santé, mais pour moi c'était pas tant la question en fait, j'crois. C'était surtout le fait d'acheter du Coca, l'influence que ça a sur les paysans au Mexique ou des choses comme ça, pour moi c'était dramatique » Céline, 22 ans.

« J'étais en colère contre l'industrie agro-alimentaire et je me sentais impuissante face à ce qui se passait dans le monde. La seule façon de le changer était de changer ma façon de manger » Violette, 30 ans.

Ces deux extraits d'entretiens sont marqués par une charge émotionnelle relative à leur mécontentement du système agro-alimentaire : souhaiter s'en dégager c'est y résister et se dégager de la responsabilité de soutenir celui-ci. Pour ce faire, les interviewés cherchent des informations et des positions différentes. Jeff, un professeur de français et sportif, par exemple, a été sensibilisé à ces questions d'alimentation par des groupes militants végétariens :

« Ma décision de devenir végane en amont est venue, tout seul, dans mon coin perso. C'est venu par la musique punk hard core très politisée, groupes qui revendiquaient un message végétarien, anti drogue. J'ai lu beaucoup de choses et je me suis dit « ben oui ces mecs ont raison ». Ça a été un saut dans l'inconnu. J'ai fait du tofu dégueu, mais c'était un choix à faire car le goût n'est rien à côté de l'impact. Mais je me suis trompé, le plaisir est important aussi » Jeff, 32 ans.

L'accès aux réseaux alimentaires alternatifs constitue un facteur dans l'entrée dans la carrière crudivore pour de nombreux interviewés. Ces réseaux peuvent être décrits comme de « newly emerging network of producers, consumers and actors that embody alternatives to the more standardized industrial mode of food supply »¹³ (Renting et al, 2003 : 394). Ces réseaux alternatifs se sont développés dans les années 1970 en réaction à deux tendances fondamentales du système alimentaire mondialisé (Ibid, 2003). Il s'agit, d'une part, des préoccupations croissantes des consommateurs en matière d'insécurité alimentaire et de l'intérêt croissant des individus aux questions environnementales liées à la production alimentaire. D'autre part, les formes industrielles de l'agriculture ont profondément impacté les revenus agricoles et ont généré une baisse des prix qui ont eu pour effet de comprimer les coûts de production. L'émergence de ces réseaux alimentaires alternatifs se couple avec le développement, dans les années 1960, de mouvements politiques soutenant les pays marginalisés dans le commerce mondial, ayant posé les fondements du « commerce équitable » (Renard, 2003).

¹³ Traduction en français « un nouveau réseau émergent de producteurs, de consommateurs et d'acteurs qui incarnent des alternatives au mode industriel plus standardisé d'approvisionnement alimentaire »

c) Une réflexion sur le rapport normal/pathologique

La santé et la maladie sont avant tout des expériences vécues par les individus avant de devenir des objets de connaissance pour les médecins. L'expérience du normal et du pathologique est subjective. En tentant de saisir, de manière objective, les mécanismes qui font passer l'organisme d'un état normal à un état pathologique au travers d'une approche quantitative, les médecins tendent à oublier que la dimension entre le normal et le pathologique est de nature subjective et non objective. La vie étant régulée par la relation d'échange entre l'organisme et le milieu extérieur, les interviewés y attribuent des valeurs et significations particulières. Selon les interviewés la maladie fait partie de la vie lorsque les conditions du maintien de la santé ne sont pas remplies. Les relations y apparaissent déséquilibrées. Le normal y apparaît donc comme une manière régulée et adaptative de se rapporter au milieu extérieur : il s'agit là d'un état d'équilibre physiologique par lequel l'individu s'ajuste activement aux variations du milieu extérieur. Le pathologique, inversement, est perçu comme une manière dérégulée de se rapporter au milieu extérieur qui empêche le vivant de s'ajuster à ces variations. La maladie apparaît de manière systématique dans les récits des interviewés pour justifier de la nécessité de transformer son mode de vie. Hannah est une ingénieure informaticienne de 34 ans résidant à San Francisco qui exprime que la première question qu'elle s'est posée en amont de l'entrée dans la carrière crudivore était la suivante :

« *Why people are so sick? Opens to this entire question* »¹⁴

Hannah interroge ainsi le caractère généralisé de l'expérience de la maladie, et par extension, de sa normalité. La relation des interviewés à leur milieu de vie et à leur conditions d'existence les a amenés à problématiser ce même milieu qu'ils éprouvent en y associant une valeur négative précisément comme pathologique. Au travers de l'entrée dans la carrière crudivore s'opère un inversement de cette relation : il s'agit du passage d'une dévalorisation de soi en tant qu'incapable de s'adapter à son environnement, à une valorisation de soi et réciproquement une dévalorisation du milieu ne procurant pas les conditions optimales pour générer la santé. De manière quasi-systématique, les interviewés manifestent une réflexion sur la nature de la santé et de la maladie, traduisant cette opposition entre le normal et le pathologique. L'expérience de François qui souffre

¹⁴ Traduction : Pourquoi les gens sont si malades ? S'ouvre à toute cette question

d'une maladie chronique en est une illustration. Cette expérience l'a amené à interroger sa condition de malade :

« Le cru pose la question sur notre société : pourquoi la souffrance est-elle considérée comme normale ? » François, 62 ans.

Cette phase de problématisation débouche, chez les interviewés, sur une aspiration à une nouvelle approche de leur situation. Pierre est enseignant dans une école d'ingénieurs et il exprime cela de la manière suivante :

« Ce qui m'a attiré c'est de changer de modèle de perception. On vit dans un modèle de maladie et non de santé » Pierre, 47 ans.

Ce faisant, les interviewés renvoient à une réflexion sur « normativité ». Cette notion, développée par Georges Canguilhem, est la capacité biologique, partagée par tous les individus, de hiérarchiser comme des valeurs leurs relations au milieu et, dans le cas du crudivorisme, en faire des normes de vie. Toutefois, la remise en question du milieu ne se limite pas seulement aux maux du corps, mais implique bien-être général incluant l'équilibre et la santé psychologique. Noémie, une étudiante à Avignon, mentionne l'expérience de la dépression comme étant « anormale » et dans laquelle l'alimentation joue un rôle majeur :

« La dépression qui est revenue plusieurs fois dans ma vie et ben j'me dis que c'est pas normal quoi, comme le dit I. dans sa vidéo, ça vient de notre nourriture quoi, c'est vraiment ce qui m'a convaincue » Noémie, 23 ans.

Dans cette perspective, le normal – la santé – est défini comme la capacité d'instituer des relations au milieu et aux normes de vie qui permettent de s'adapter. Il s'agit pour les interviewés de changer de milieu par l'alimentation en y étant actif et inventeur de normes. L'autonomie s'active par la pleine possession de la normativité elle-même. Le pathologique serait la privation de cette capacité normative. Il est synonyme d'une réduction des possibilités d'action des individus ainsi que d'invention de leurs conduites. In fine, le pathologique réduit la liberté des individus. Se défaire de cette étiquette de malade en se référant à une autre grille d'analyse devient une manière de restaurer cette capacité. En effet, les individus vivant avec une maladie normalisent leur vie dans un milieu déterminé en fonction de leur état. Cette norme de vie contraste avec l'idéal de santé

impliquant un risque de dégradation en changeant de milieu. Les interviewés montrent que le pathologique est déterminé par référence aux individus eux-mêmes et non par référence statistique. Le diagnostic médical ne porte donc pas sur un organisme, mais sur la valeur et le sens qu'un sujet humain accorde à sa relation au monde. L'annonce de la maladie peut générer une nouvelle expérience de la vie. Comme le disait Georges Canguilhem, « les maladies de l'homme ne sont pas seulement des limitations de son pouvoir physique, ce sont des drames de son histoire ». Pour chaque individu, la distinction entre le normal et le pathologique est manifeste, parce qu'elle ressort de l'immédiateté et de l'évidence de l'expérience.

Les interviewés amènent à interroger si la santé est synonyme de l'adaptation à la société et si le rôle des médecins serait d'adapter les individus à la société dans laquelle ils vivent. Il apparaît une tension entre la conception individuelle du normal et du pathologique et la normativité comme adaptation. Or, la santé d'un individu ne saurait être définie comme son adaptation à la société. Elle est plutôt une adaptabilité à la société, dans la mesure où l'individu est et demeure le sujet, l'acteur et l'inventeur des normes de cette société. La santé apparaît, par conséquent comme la capacité d'un individu à s'adapter aux normes sociales telles qu'elles sont, mais aussi la capacité à vivre selon ses propres normes de vie, ou encore comme la capacité à s'approprier les normes sociales existantes, non seulement en y adhérant, mais aussi, dans le cadre du crudivorisme, en les contestant, en y résistant et en les réinventant. La réinvention de ces normes passe parfois par le refus de traitement :

« J'ai un rapport conflictuel avec la médecine contemporaine. J'ai perdu ma mère d'un cancer il y a 2 mois et demi, ça faisait 10 ans qu'elle était malade. J'ai perdu beaucoup de personnes du cancer dernièrement. Ça fait longtemps que je me pose des questions sur ça. Quand je vois l'effet du jeûne je suis triste qu'on n'essaye pas plus. L'environnement du malade, on se contente de donner des pilules comme si ça allait guérir. Et on passe à côté de choses simples pour être efficace. Peut être que tout n'est pas à jeter dans cette médecine. Mais il y a tout de même du lobby » Jeff, 32 ans.

« La philosophie des médicaments et médicaments de synthèse sont le même combat. De façon ponctuelle, ok, au quotidien ça n'a pas de sens. C'est un problème de fond. Il y a une dimension symptomatique » Andrew, 54 ans.

Jeff et Andrew s'opposent à l'administration de médicaments qui, selon eux, ne sont pas à même de guérir le corps contrairement à d'autres pratiques susceptibles de ramener les individus à un état de santé. De la même manière que la remise en cause de l'expertise médicale, les

médicaments représentent symboliquement cette dernière ainsi que les potentiels conflits d'intérêts qu'évoquent les interviewés.

Les remises en cause multiples et les revendications des interviewés s'enracinent dans une philosophie de la biologie qui s'articule toute entière autour de la notion d'individualité : l'organisme vivant et, par conséquent, le sujet humain se définissent comme des individus. L'une des conséquences de cette conception est que l'individualité constitue une totalité indivisible. Une prise en charge du corps par les médecins apparaît pour certains comme une action de décomposition de l'altération globale du corps. Le traitement se focalise sur la maladie et le corps qui sont des objets d'interventions diagnostiques et thérapeutiques. Lorsque la volonté de traiter et de guérir la maladie conduit le médecin à négliger la volonté du patient, son engagement dans le soin en pâtit. Il ne saurait y avoir du soin – qui répond aux besoins fondamentaux, globaux et singuliers d'une personne vulnérable – sans respect de l'autonomie.

II — LES NOUVEAUX MODES D'INFORMATION ET DE COMMUNICATION PARTICIPENT DU DÉPLOIEMENT DES MOUVEMENTS CONTESTATAIRES

1. L'individualisme en réseau: Internet comme confident et conseiller

Dans une perspective d'autonomie des individus et d'éloignement des contraintes institutionnelles, un nouvel espace rend possible cette aspiration. Internet est devenu le conseiller et le confident de l'humanité. Il s'agit d'un espace au travers duquel s'expriment les attentes des individus. Cet espace rend accessible une pluralité de discours et de positions de laquelle se saisissent les individus. Par ailleurs, les réseaux sociaux facilitent l'émergence d'un « individualisme en réseau » (Wellman et al, 2002 : 160) : il s'agit du développement de la personnalisation et de l'ubiquité. La connectivité d'Internet facilite l'individualisme en réseau comme base de la communauté. Elle permet l'établissement de liens entre les individus et non avec les lieux. La technologie rend possible cette déterritorialisation, en déplaçant les liens entre les individus et la collectivité, en passant de liens entre les individus dans des lieux, à l'établissement de liens entre les individus partout dans le monde. Non seulement les réseaux sociaux permettent aux individus de rencontrer des étrangers partageant les mêmes centres d'intérêt, mais ils permettent également de rendre visible et d'articuler les différents réseaux des individus (Boyd, 2007 : 211).

La diffusion des communautés en ligne sur Internet a permis à des groupes de se former et de nouer des liens personnels autour d'un intérêt et de pratiques partagées (Lauterbach et al, 2009 :1).

Ces communautés en ligne permettent aux participants d'interagir à travers le monde et au-delà des frontières temporelles et organisationnelles. Elles permettent à des individus qui ne se connaissent pas, d'interagir. La confiance et la réputation au sein du réseau est un facteur crucial pour les utilisateurs qui décident avec qui interagir. Les membres du réseau social Facebook peuvent rejoindre des groupes virtuels basés sur des intérêts communs (Ellison et al, 2007 : 1143). Ce réseau social permet une utilisation intensive, ses capacités technologiques relient les connexions en ligne et hors ligne (Ibid, 1144). Il est source d'un capital social, en rendant possible l'accumulation des relations entre les individus (Coleman, 1988). Le capital social est un terme élastique avec une variété de définitions dans plusieurs domaines (Adler et Kwon, 2002), conçu à la fois comme une cause et un effet (Resnick, 2001 ; Williams, 2006). Pierre Bourdieu et Loïc Wacquant définissent le capital social comme la somme des ressources, réelles ou virtuelles, qui reviennent à un individu ou à un groupe en raison de la possession d'un réseau durable de relations plus ou moins institutionnalisées de connaissance et de reconnaissance mutuelle (Bourdieu et Wacquant, 1992 : 14). Les ressources issues de ces relations peuvent différer dans leur forme et leur fonction selon les relations elles-mêmes. Le capital social est ce qui permet à un individu de puiser dans les ressources des autres membres des réseaux auxquels il appartient. Ces ressources peuvent prendre la forme d'informations, de relations interpersonnelles ou d'une capacité d'organisation (Paxton, 1999). Le capital social désigne également la capacité de maintenir des liens au fur et à mesure qu'un individu progresse dans des changements de vie. Ce « capital social maintenu » est particulièrement pertinent de le mobiliser dans l'analyse des carrières. La participation aux réseaux sociaux illustre la recherche de solution et la réflexivité des interviewés. Karen Cook (2009) présente les communautés en ligne comme des associations où l'action collective est liée à une capacité accrue de résolution des dilemmes sociaux (Ibid, 1). L'implication et l'identification à une communauté en ligne peuvent favoriser un désengagement des cercles sociaux des interviewés déjà existants, et le développement de liens amicaux au sein de la communauté. Il arrive que des liens amicaux préexistants soient la raison pour laquelle des interviewés décident d'intégrer et de participer à la communauté – dans ce cas, les individus en question jouent le rôle d'incitateurs auprès des interviewés. En même temps, la capacité de créer de nouveaux liens au sein de ces réseaux peut être la raison pour laquelle des interviewés décident de continuer (Cook et al, 2009 : 4). Dans cette perspective, le réseau social Facebook tient une place importante dans la carrière des interviewés.

« Sur Facebook, je peux rencontrer des personnes et croiser ce qu'elles ont à me dire alors même que je ne les rencontrerai jamais en vrai. Ça ouvre sur un monde aux perspectives démultipliées » Céline, 22 ans.

La dimension « démultipliée » telle qu'elle est présentée par Céline rend compte des possibilités de l'interface : Facebook permet aux utilisateurs d'interagir avec leurs propres contacts, mais aussi de parcourir le réseau en créant de nouveaux liens. Un tel contexte d'interaction peut rendre la structure sociale hors réseau moins pertinente, ce qui deviendra un enjeu dans les phases de la carrière suivantes.

2. Les réseaux participent de la diffusion du crudivorisme

Au cœur des réseaux d'alimentation alternatifs se manifeste également le désir de recréer un sentiment de lien social, de réciprocité et de confiance entre les acteurs de la chaîne alimentaire (Hinrichs, 2000 : 296). Il s'agit pour les individus de créer des structures accessibles qui leur permettent de reprendre un certain contrôle dans le processus d'échange (Kirwan, 2004 : 397 ; Randelli et Rocchi, 2015 : 13). Les réseaux sociaux, et plus généralement l'Internet, apparaissent comme un support et une ressource en facilitant la mobilisation d'une action collective. Recourir aux réseaux sociaux constitue un choix stratégique pour les figures du crudivorisme, ceux-ci sont des opportunités pour organiser le mouvement, mais aussi, ils sont une source pour refléter les croyances des utilisateurs, ce qu'ils aiment, ce qu'ils attendent et ce qu'ils sont. Annie en est une d'entre elles. Elle a créé son blog il y a quelques années. Par le biais de celui-ci, elle procure des conseils, propose des séances de coaching autour de l'alimentation crudivore, des thématiques autour de la santé, de la gestion du stress et de la méditation. Selon Annie, les médecins n'ont pas la connaissance du crudivorisme pour la santé et elle désire transmettre ce qu'elle savait à une large audience :

« J'ai voulu transmettre ce que je savais, alors mon blog, les vidéos aussi, ça rendait possible de le faire. Ça m'a permis de mieux comprendre les besoins de chacun et d'y répondre, car dans la vie de tous les jours les gens ne vont pas oser s'ouvrir comme ça » Annie, 57 ans.

La visibilité des figures comme Annie ainsi que celles du réseau en ligne rend possible d'appréhender les contours d'une identité collective, bien que non homogène. L'identité collective est effectivement un moyen d'appréhender les effets culturels de l'intégration sociale au sein de mouvements tels que le crudivorisme, et son rôle impacte les trajectoires et les résultats de tels mouvements. La manière dont les groupes se perçoivent et sont perçus par les autres constitue une variable importante. L'identité collective peut être définie comme étant un lien cognitif, moral et émotionnel d'un individu avec une communauté, une catégorie ou une pratique, voire une

institution (Polletta et Jasper 2001 : 285). Il peut s'agir d'une perception d'un statut ou d'une relation partagée, qui peut être imaginée plutôt qu'expérimentée directement, et elle est distincte des identités personnelles, bien qu'elle puisse faire partie d'une identité personnelle (Ibid). Les identités collectives s'expriment au travers de dimensions culturelles telles que les récits, les symboles, les styles de discours, les noms. L'identité collective entraîne le processus suivant : elle joue un rôle important dans la dissidence, elle crée des revendications collectives, elle permet le recrutement des individus parfois issus d'autres mouvements - notamment parce que les efforts militants encadrent les identités en vue de recruter de nouveaux membres - le développement de stratégies et de prises de décision, et enfin, elle influence sur le résultat du mouvement. Toutefois, la mobilisation ne nécessite pas systématiquement des identités collectives préexistantes, bien que le travail identitaire soit crucial pour soutenir la solidarité et l'engagement (Ibid : 291). L'identité collective est fluide et relationnelle, elle implique un acte de perception et de construction, ainsi que la découverte de liens et d'intérêts. Elle canalise les discours permettant certaines revendications et actions, mais en délégitimant d'autres. Elle fournit des catégories par lesquelles les individus donnent un sens au monde social (Ibid, 298). Sur ces réseaux en ligne, les individus sont consciemment capables de construire une représentation en ligne de soi (Boyd, 2007 : 219). L'une des conséquences du mouvement est la transformation de l'identité, en façonnant le sentiment de soi des individus.

La confiance est un thème central dans la gestion des relations au sein de la communauté. Elle est un mécanisme important pour faire face à l'incertitude (Rousseau *et al.*, 1998). Les figures du crudivorisme jouent un rôle prépondérant en matière de communication et de surveillance (Schilke et Cook, 2013 : 283). Les figures du crudivorisme sont plus impliquées dans les relations au sein du réseau que les autres membres. Il existe dans le réseau deux types de relations constitutifs du modèle de confiance : les relations individu à individu, et les relations individu à organisation, qui impliquent la question de la fiabilité. Ces figures s'emploient à montrer que la faiblesse ou l'absence de ressources des individus est liée à un contexte structurel particulier dans lequel ceux-ci sont pris. Ce contexte se traduit par l'absence de pérennité des normes et des cadres d'action. Elles cherchent à éveiller une réflexion les amenant à penser un agir transformateur de la situation, rendant possible le travail de la projection de buts qui ne soient plus fondés sur l'incertitude. L'action, en effet, doit être pensée dans son inscription dans un contexte qui lui donne sens. L'idéologie crudivore est ainsi médiatisée par un ensemble plus ou moins cohérent et structuré de jeux dont les règles organisent les processus d'interaction et, partant, la définissent.

Le réseau crudivore ne se limite toutefois pas aux réseaux sociaux. Le réseau ici renvoie à l'ensemble des individus adeptes du crudivorisme constituant un ensemble collectif qui connecte les individus les uns avec les autres autour de valeurs partagées et de leur engagement dans une

pratique alimentaire commune bien que présentant des variations. Le terme de réseau permet ainsi de saisir des dynamiques d'appartenance et des synergies entre les individus plus ou moins actifs au sein de celui-ci. Le réseau crudivore est constitué de groupements en ligne et hors-ligne, ainsi que d'individus géographiquement atomisés, mais s'identifiant à un entre-soi à partir de l'adhésion aux normes crudivores.

3. Une normalisation située : les acteurs du commencement et les mécanismes d'identification

Le commencement renvoie à l'ambition des individus de transformer leur quotidien par l'alimentation qui est à la fois une entreprise individuelle médiée et normée. Le commencement se traduit par un renversement des codes. En effet, le crudivorisme est une tentative de normalisation par l'interviewé de ce que l'entreprise médicale pourrait qualifier de pathologie : une transformation du mode de vie susceptible de produire des carences, à contre-courant de la typologie produite par les discours officiels tel que le Programme National Nutrition Santé, créé en 2001, qui prône une alimentation diversifiée incluant la consommation de produits proscrits par l'idéologie crudivore (céréales, produits laitiers et d'origine animale par exemple)¹⁵. Ces normes sont démenties par Jérôme, un ingénieur dans la région d'Aix-en-Provence qui dénonce les intérêts cachés derrière les communications du PNNS :

« Le discours « manger équilibré » est utilisé à des fins de marketing « petit dej », etc, manger de tout. Nous on a fait la démarche de faire le tri » Jérôme, 42 ans.

La norme propre au crudivorisme est située spatialement et socialement. Si le commencement de la carrière crudivore peut apparaître en premier lieu comme un processus foncièrement individuel, soutenu par un travail de l'individu sur la définition de la situation qu'il vit, c'est-à-dire que « ce travail puise ses ressources et ses ressorts dans un contexte social qui donne sens et légitimité à ce qu'il fait » (Soulet, 2003 : 196). Il existe ainsi des conditions réflexives qui ne sont pas un produit strictement individuel, l'environnement social fournit des connaissances pratiques et symboliques nécessaires dans la production de sens. L'imposition d'un corps légitime et des normes corporelles et diététiques, est générée, en partie, par la place prépondérante à la pression institutionnelle et structurelle portée par les magazines et la publicité, par les différents médias et discours scientifiques dans un gouvernement des corps (Brumberg, 1988), par les industries

¹⁵ <https://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Equilibrer-et-varier-son-alimentation>

agroalimentaires et comme porteurs d'intérêts économiques structurels à la consommation de produits spécifiques.

Dans les récits des interviewés se met en place une forme de dichotomie, le « tout le monde » conditionné est employé par opposition au sous-groupe « conscient » et « éveillé », sorti de l'obscurité produite par le monde médical et/ou scientifique niant les « réels » besoins de l'organisme. Cette opposition se fonde sur des arguments autour d'une approche du fonctionnement du corps. Cet argument est particulièrement visible parmi les instinctos qui suivent une théorie basée sur le fonctionnement de l'instinct. C'est le cas de Gérard, et de Façoise, 62 ans :

« Moi je ne vis pas ma vie comme un crudivore, mais comme quelqu'un qui utilise ses sens. J'estime que je suis conventionnel, le terme de crudivore ne devrait pas exister, les autres sont des « culivores ». Moi je mange « nature » » Gérard, 62 ans, instincto.

« Nous sommes tous équipés d'un système des besoins internes et nous ne le savons pas. Capteurs dans le cerveau. Nous les avons en permanence. A l'extérieur, le système sensoriel périphérique permet d'évaluer ce que je trouve dans l'environnement » François, 62 ans.

Dans cette perspective, Maxime, 49 ans, sans activité et se définissant comme un instincto, présente son raisonnement établissant des liens de causalités entre la cuisson des aliments et l'interprétation erronée qui serait faite des aliments crus. Selon lui, les approches actuelles de l'alimentation seraient « déconnectées de la réalité » et les experts se fourvoieraient :

« Pour nous les maladies sont un processus de désintoxication de ces molécules [créées par la cuisson]. La cuisson est un accident de l'histoire qui n'est pas conforté par l'analyse moderne. C'est du délire complet. Ça montre que la théorie est déconnectée de la réalité. Les mecs ils n'ont jamais mangé cru, alors que l'expérience est essentielle. Le cru dans la tête des gens c'est des bactéries avec une question d'hygiène, il faut tuer. Ça devient un contre sens. Moi je suis structuré dans ma tête » Maxime, 49 ans, instincto.

Yvan, 61 ans, un informaticien et également instincto, poursuit ce raisonnement. Cependant, selon lui, les experts ne sont pas induits en erreur en incarnant la culture culinaire qu'ils ne remettent pas en question, mais ils seraient pleinement conscients et tenteraient d'occulter la pratique crudivore, ce qui aurait produit un conditionnement de l'ensemble du système médical :

« La réalité sur le cru était jusqu'à présent occultée. On a une sensation de satiété. Avec le cuit, c'est une image que l'on a un « appel instinctif attrayant » et l'odorat fonctionne avec le cru et moins avec le cuit. C'est un conditionnement par l'image. Pour le milieu médical, dans les années 80, c'était impossible de manger cru. On a eu des soucis avec les médecins par rapport aux enfants. Or il est totalement possible de manger cru » Yvan, 61 ans, instincto.

De la même manière, le conditionnement des normes diététiques conventionnelles aurait amené les individus – les consommateurs – à leur mise en application sans mise à distance de celles-ci. Patrice et Dylan évoquent ainsi les contraintes de l'application de la prise alimentaire collective au travers du rythme des repas. Ces normes sociales et culturelles s'apparenteraient à un obstacle pour combler les besoins individuels qui varient pour chacun tant dans la régularité des prises alimentaires que dans la qualité et la quantité ingérée :

« C'est pas l'alimentation qui devrait rassembler, c'est des jeux, des discussions qui rassemblent, mais pas l'assiette. Bon, alors on va expliquer ça aux français, ou au reste du monde, c'est pas gagné » Patrice, 43 ans.

« My mom « oh it's noon time to eat »! But am I hungry yet? »¹⁶ Dylan, 62 ans.

Les interviewés tentent de décrédibiliser les normes culturelles ainsi que ce qu'ils dépeignent comme une entreprise de domination symbolique. En se distinguant, les interviewés ont souvent recours à des récits mythiques, à une mise à distance et à la valorisation de la marginalisation, ce qui sera développé dans les chapitres suivants. Ce qui apparaît ici, c'est l'importance des courroies de transmission que constituent les prescripteurs, incitateurs, et accompagnateurs dans l'application, à un individu dans certaines circonstances, de ces normes corporelles et diététiques. Les figures du crudivorisme s'appuient sur les réseaux pour fournir une structure organisationnelle. Elles s'attèlent à susciter un intérêt et à le faire perdurer chez les individus et elles cherchent à montrer que la faiblesse ou l'absence de ressources des individus est liée à un contexte structurel particulier dans lequel ceux-ci sont pris. Ce contexte se traduit par l'absence de pérennité des normes et des cadres d'action. Ces figures, qui se déclinent sous plusieurs rôles que je développerai ultérieurement, cherchent à éveiller une réflexion les amenant à penser un agir transformateur de la situation, rendant possible le travail de la projection de buts qui ne soient plus fondés sur l'incertitude.

¹⁶ Traduction : Ma mère " oh il est midi l'heure de manger " ! Mais ai-je déjà faim ?

1. Un agir situé

a) Retrouver une capacité d'agir

L'idéologie crudivore propose une échappatoire en intervenant dans la situation d'accumulation des difficultés. Elle se fonde sur des représentations et valeurs dans sa mise en œuvre. La bifurcation s'avère d'autant plus efficace en ouvrant des perspectives nouvelles là où elles n'étaient pas attendues. Les possibilités sont décrites comme étant, auparavant, inimaginables. L'ouverture d'un nouvel espace devient accessible, en offrant une solution et une échappatoire. En suivant cette nouvelle voie, au travers de l'engagement crudivore, le monde devient de nouveau cohérent en conciliant les options et les contraintes dans un premier temps.

La bifurcation induit une relecture qui est celle présentée dans le temps de l'entretien. L'idéologie crudivore est fondée sur un discours libérateur, sur la possibilité pour tout un chacun de retrouver la santé par la transformation du mode de vie, à commencer par un changement alimentaire. Cette pratique alimentaire est fondée sur la consommation exclusive de fruits, légumes crus, de graines et de noix. Elle fait partie d'un ensemble de pratiques alimentaires promouvant la santé et la réforme du mode de vie pour y parvenir. L'idéologie crudivore donne du sens aux maux et relaie un espoir de guérison et un idéal de santé. Les expériences antérieures deviennent l'illustration d'un mode de vie délétère qu'il suffirait de réformer afin de retrouver de la stabilité. En effet, la puissance du changement opéré par l'adhésion à l'idéologie crudivore repose sur la définition de la situation dans laquelle les individus sont inscrits, sur leur rapport au monde et sur la hiérarchisation de valeurs. Le seuil limite ayant été atteint dans la période antérieure à la crise, elle appelle à un changement, comme le montre Patrice, 43 ans lorsqu'il témoigne de son expérience de l'obésité :

« Le cru arrive souvent par la maladie. C'est dommage d'arriver à ce point-là et de se poser des questions seulement à ce point-là. Moi aussi je me regardais dans une glace il y a 6 ans je me disais « ton corps ne supporte pas ce poids, tes os ne sont pas faits pour ça, ta peau se fissure elle n'est pas étirable à l'infini, il faut faire quelque chose ». Je ne voyais pas de solution, il n'y avait aucune solution. Je faisais un peu comme une forme de prière : « je veux changer » » Patrice, 43 ans.

La lecture rétrospective de la situation amène Patrice à considérer son état comme un révélateur d'un déséquilibre qui, en amont de la crise, apparaissait comme ne pouvant être rectifié. La bifurcation convertit dans une situation future des éléments puisés dans une situation passée ou présente ; elle est, d'autre part, réflexive puisque cette conversion suppose de concevoir son action et d'en apprécier les effets, comme le montre Pierre, 47 ans :

« Avec le cru, j'investis sur le futur, sans me ruiner la santé et le moral »

Il existe une distinction entre la capacité opératoire, c'est-à-dire qui consiste à endosser les obligations du rôle occupé dans un contexte donné, et la capacité d'action qui relève d'une réflexivité engageant un travail de transformation de soi par la mise à distance. Il s'agit d'une socialisation de transformation. La capacité d'action implique un travail sur les habitudes et les dispositions, qui constituent une socialisation de transformation (Darmon 2001). Cette transformation de soi par la transformation alimentaire au niveau individuel renvoie à l'imaginaire du passage d'une condition dévalorisée et considérée comme inacceptable à une situation magnifiée et la sensation d'un affranchissement induite par une relecture de la vie précédant la découverte de cette pratique alimentaire. L'alimentation aurait pour rôle de maintenir l'équilibre interne du corps. Elle est ainsi perçue comme la plus importante des relations du microcosme humain avec l'extérieur. Ce discours est porteur d'espoir : l'alimentation devient un facteur essentiel sur lequel les individus peuvent avoir un contrôle. L'action se déroule dans un cadre sécurisant. La conversion alimentaire est l'illustration des tensions existentielles que vivent les individus, elle est le processus de prise de conscience de celles-ci.

L'idéologie crudivore est médiatisée par un ensemble plus ou moins cohérent et structuré de jeux dont les règles organisent les processus d'interaction et, partant, la définissent. L'action, en effet, doit être pensée dans son inscription dans un contexte qui lui donne sens. Les figures du crudivorisme sont au fondement du processus d'accentuation du pouvoir d'agir sur sa vie (René *et al.* 2001). Agir passe d'abord par la définition de la situation. Celle-ci est d'abord une transformation symbolique afin d'être effectuée. Les figures du crudivorisme participent à la réflexivité des individus par la mise en mots et la construction d'un récit narratif. Bien que ce travail soit médié puisqu'il n'est possible qu'en s'appuyant sur une histoire dans laquelle les interviewés puisent des ressources, ceux-ci se perçoivent comme auteurs de leur propre histoire.

L'idéologie crudivore inscrit l'expérience vécue dans une autre grille d'interprétation du monde. Elle donne aux individus le sentiment de disposer de ressources et de compétences qui

s'acquièrent en situation et vont s'actualiser dans une dynamique interactive de l'action. La déclivité vient précisément faire prendre conscience aux interviewés que le problème dans leur situation ne résidait pas dans l'absence de ressources, mais dans l'absence de possibilité de les mobiliser. En cela le déclivité est une conversion, c'est-à-dire que les interviewés se saisissent des ressources qu'ils ont à leur disposition pour les transformer en moyens mobilisés pour soutenir leur capacité d'action dans une situation de contraintes. Le principe de conversion au sein du déclivité se fonde principalement sur le rôle des figures du crudivorisme. Celles-ci font passer des ressources, aussi faibles soient-elles, d'impuissantes à utiles, au travers de l'injonction d'un travail de réflexion des individus sur eux-mêmes. Ce travail permet aux individus de reconstituer une place dans le monde qui dépasse le seul objectif de sortir de la situation problématique (Chatel et Soulet, 2003 : 195).

Dans le récit des interviewés, le « déclivité » renvoie à l'imaginaire du passage d'une condition dévalorisée ou inacceptable, à une situation magnifiée et à un statut socialement reconnu. Ce passage est souvent associé à une figure de l'affranchissement de la situation de vulnérabilité endossée par les entrepreneurs de morale qui prônent le crudivorisme. En effet, souvent, ces figures instaurent une dynamique de transformation des rapports sociaux ordinaires. Elles induisent une lecture en termes d'exceptionnalité, revalorisant leur auditoire. C'est l'image du héros qui est véhiculée en arrière-plan. Comme le souligne Howard Becker, « on ne peut pas rendre compte de l'application de normes en invoquant la vigilance constante de quelque groupe abstrait ; on ne peut pas dire que c'est « la société » qui est atteinte par chaque infraction » (Becker, 1985 : 145). L'entrepreneur de l'activité crudivore, ne commence pas la carrière dans un vide interactionnel uniquement balisé d'injonctions sociales générales à « manger sainement » : les entrepreneurs de normes corporelles ou diététiques définissent tout autant la situation que ces injonctions, en déduisant des normes spécifiques à partir de valeurs générales – tout particulièrement dans le cas des prescripteurs – et en imposant ces normes spécifiques à un individu particulier dans des circonstances particulières.

Cette problématique de l'alimentation naît d'une contradiction entre ce que sont les individus est et ce qu'ils voudraient être. La problématique renvoie à une dissonance entre ce qu'ils sont socialement supposés être dans certaines circonstances et ce qu'ils sont effectivement à ce moment donné de leur vie.

« Ce travail de problématisation suppose la déconstruction de l'expérience antérieure et une interrogation de sa signification reposant bien souvent sur une lecture en termes de rapports coûts/avantages, autant symboliques que pratiques. Cette logique appréciative suppose la référence à un autre système de normes et de valeurs que celui qui est antérieurement en

vigueur et, donc, un travail de mise en comparaison entre le mode de vie actuel et un mode de vie servant de référence, bien souvent construit à partir d'une conventionnalité interprétée. » (Chatel et Soulet, 2003 : 200-201)

Cette comparaison se traduit dans la conscience des individus par des tensions existentielles autour de l'alimentation impliquant la nécessité de les gérer. Les figures du crudivorisme peuvent apparaître comme un déclencheur dans le processus de prise de conscience de ces tensions existentielles. La problématisation s'apparente à la reconnaissance du fait que la situation vécue est incompatible avec l'objectif, socialement normé, d'accomplissement de soi. Sans ce rapport réfléchi induit par les figures du crudivorisme, la problématique de la situation ne resterait qu'un ressort non utilisable. Par ailleurs, les supports de la problématisation s'enracinent dans un phénomène de lassitude face à un mode de vie dont la contradiction s'accentuerait. La problématisation de la situation de vulnérabilité des interviewés les amène à une interrogation sur soi, sur un être-au-monde et sur le sens de la situation vécue. L'idéologie prônée par les figures du crudivorisme propose le modèle d'interprétation suivant : les individus sont en mesure de développer par eux-mêmes une réflexivité susceptible de changer le cours de l'action et leur situation. Et le processus réflexif se déclencherait à partir des contradictions internes au social (Kaufmann, 2001). Toutefois, toute production de sens est nécessairement sociale malgré l'apparence de l'individualisation. Les individus s'inspirent de valeurs collectives pour les intégrer à leur pratique. Le caractère individuel résulte du calcul symbolique opéré par les individus, calcul qui se traduit par une reconceptualisation de leur expérience, et une réorganisation de leur quotidien et des lignes biographiques de ceux-ci. La transformation des lignes biographiques induite par le déclic implique une baisse, une « diminution, symboliquement et pratiquement, de l'importance de la ligne biographique qui s'est révélée fragilisante dans la situation de vulnérabilité au regard d'autres existantes ou naissantes » (Châtel et Soulet, 2003 : 187).

b) Les contextes de l'action

Le déclic est souvent associé à l'expression « prise en main ». Celle-ci est mobilisée pour décrire le processus dans le temps et dans l'espace : elle renvoie au fait de s'obliger à faire et à prendre en charge quelque chose. La « prise en main », ici, peut être décrite comme la mise en place d'un système d'actions de rupture avec une identité ou avec des représentations antérieures, et comme une mise en pratiques, c'est-à-dire aussi une mise en actions de la modification de son mode de vie. Cette définition englobe l'engagement à la fois en termes d'acte alimentaire, mais aussi ses

différentes facettes qui seront décrites ultérieurement. Le commencement dessine un espace de variation d'un même processus à la fois dans le temps et dans les fronts d'action. La discontinuité apparaît par la prise en main tandis que la rupture est mise en pratique et se traduit par la modification des habitudes. La rupture décidée est également une rupture effective : je le montrerai dans les chapitres suivants, les interviewés ressentent des changements corporels.

Vivianne Châtel et Marc Henry Soulet développent le modèle dynamique ci-dessous pour catégoriser et spécifier les contextes d'action, afin de déduire des catégories d'action typiques.

	Instabilité structurelle	Stabilité instable	Stabilité structurelle
Statut du contexte	Certitude que tout est incertain : méfiance	Incertitude relative : confiance	Certitude que tout est stable : fiance (foi)
Nature de l'action	Agir suppose de réduire l'incertitude garantie	Agir suppose de jouer avec le risque en tentant de le contrôler	Agir suppose de contourner la certitude

Figure 2 : Châtel et Soulet, 2003 : 182

L'agir pour les interviewés peut se traduire par une stratégie, c'est-à-dire qu'il repose sur un rapport de forces entre deux entités constituées dont ils sont conscients.

La typologie ci-dessus permet de saisir comment le commencement de la carrière crudivore s'apparente à la fois à une manière de faire face, de faire front et de faire avec, selon les interviewés et les phases de la carrière situées dans un espace social défini. Faire front est une manière de résister qui implique une double dimension passive de refus et active de création d'alternative. Faire avec illustre le fait de s'adapter aux circonstances, de faire au mieux et de réaliser des arrangements avec les contraintes. Faire face est à la fois une manière de détourner le potentiel stigmaté produit par une situation, mais aussi un processus réflexif qui se traduit par la constatation du caractère problématique de la situation vécue. Ce processus engendre une mise en rapport entre ce que l'individu est et ce qu'il aurait pu être.

« J'ai voulu arrêter un mode de vie déséquilibrant, se lever tôt, le stress. Je cherchais à trouver un équilibre en fait, l'équilibre il passe par la nutrition, le mouvement, le sommeil, plein de trucs quoi. Il faut arriver à tout faire » Hélène, 42 ans.

Hélène décrit ce processus au travers de la remise en question généralisée de son mode de vie, incluant l'alimentation, mais ne s'y limitant pas.

Le déclic convertit dans une situation future des éléments puisés dans une situation passée ou présente ; il est, d'autre part, réflexif puisque cette conversion suppose de concevoir son action et d'en apprécier les effets. Il peut s'agir, soit, d'un agir stratégique, qui vise un but sans stratégie pour y parvenir (Châtel et Soulet, 2003 : 183), soit d'un agir tactique qui dépend davantage des circonstances, et qui s'exerce dans une situation d'indétermination où se construisent des moyens plutôt que des fins.

Tandis que le déclic se caractérise par une attitude qui consiste à sortir d'une situation problématique, le fait de faire face et de faire front sont respectivement associés à la phase d'apprentissage et de maintien, comme je le montrerai dans les chapitres suivants. Se sortir d'une situation de vulnérabilité, ou du moins problématique, passe par la reconnaissance de ce même caractère et consiste alors à réduire l'incertitude en réintroduisant de la prévisibilité. La prévisibilité tant dans les relations à autrui que dans la manière de concevoir son environnement est rendue possible au travers de la transformation de la définition de la situation. Agir devient une manière de donner du sens au monde afin de transformer celui-ci.

Il existe une distinction entre la capacité opératoire, c'est-à-dire qui consiste à endosser les obligations du rôle occupé dans un contexte donné, et la capacité d'action qui relève d'une réflexivité engageant un travail de transformation de soi par la mise à distance. La capacité d'action implique, je le montrerai, un travail sur les habitudes et les dispositions, de désincorporation des habitus et de transformation de certains rôles. Michel Legrand définit la réflexivité comme un retour sur soi, par la prise de soi comme objet qu'il s'agit de remettre en question (Legrand, 1993 : 31).

2. Le déclic fait naître une aspiration personnelle à la réalisation de soi

Le déclic présente des aspects comparables à l'approche de la foi - comme « réalité » divine – et le déclic renvoie à une « réalité » sociale et historique. Dans les deux cas, ceux-ci sont marqués par une « révélation ». Le phénomène crudivore présente une approche mystique et une compréhension du monde, celle de l'expérience humaine sur l'histoire et la société, qui apparaît pour les interviewés comme une évidence rassurante d'une grande simplicité. Céline exprime cet idéal :

« Je pense que si y a des arbres fruitiers de partout, c'est tellement abondant que je pense que ça dissoudrait l'avidité en fait. Il y a plus de raison de voler déjà, parce que tout est là, tout est dehors et t'as juste à ramasser ce que tu veux, tu donnes, pour moi ça représente l'abondance, le fruit symboliquement. Un arbre fruitier c'est, pour moi, c'est juste l'abondance et quelque part c'est juste simple, c'est la vie, et pour moi c'est juste la solution, la seule solution que je vois à tout ce mode de vie qui est mauvais. Voilà. Par exemple le cru ça me paraît la meilleure solution, une alimentation basée uniquement sur des fruits et des légumes et quelques petits animaux si t'as envie, ça me paraît être une partie intégrante, essentielle à la permaculture et être la solution, c'est bête à dire, je pense que nos problèmes paraissent très complexes, mais les solutions sont tellement simples, dans une ville tu plantes des arbres fruitiers de partout, tu fais des jardins collectifs, et on a besoin de quoi d'autre » Céline, 22 ans.

Au travers du récit de Céline, la découverte du crudivorisme et sa mise en pratique apparaissent comme une apologie romantique de la pureté. Cette apologie de la pureté repose sur l'idée d'une harmonie associée au « naturel », éloignée de techniques et d'innovations considérées, à l'opposé, comme délétères par Valérie :

« Manger cru c'est penser que le monde est bien fait. Je suis tranquille avec la peur. Le cru pose la question suivante : que m'apprend la vie ? Avec la médecine, on n'est pas bien fait, il faut des médicaments pour réparer » Valérie, 62 ans, instincto

L'idéal d'harmonie qui apparaît dans le récit de Valérie, est défini par Valentine, qui organise des réunions pour échanger autour du crudivorisme à Marseille, par des « lois » :

« Depuis toute petite je suis attirée par les lois de la vie, j'ai depuis toujours la conscience qu'il y a quelque chose qui ordonnance le tout, qu'il y a des lois immuables, qui après s'individualisent en chacun, c'est ce qui fait qu'il y a une espèce de vérité, mais insondable qui ne peut être perçue que par la vérité de chacun. Je me suis dit dans les sciences, dans la nature, dans l'écologie on voit ça quoi, on voit ces règles de vie, comment les choses s'organisent » Valentine, 43 ans.

Les lois qu'elle évoque renvoient à une dimension déterminée de la nature. Ces lois font office de vérité dans son récit puisqu'elles sont celles qui ordonnent le monde entier et tous les aspects du vivant. Cette image déterministe fait partie du mythe du crudivorisme. Celui-ci constitue un mythe, au sens où, comme l'exprime Roland Barthes :

« [le mythe] ne nie pas les choses, sa fonction est au contraire d'en parler ; simplement, il les purifie, les innocente, les fonde en nature et en éternité, il leur donne une « clarté » [...] En passant de l'histoire à la nature, le mythe fait une économie : il abolit la complexité des actes humains, leur donne la simplicité des essences, il supprime toute dialectique, toute remontée au-delà du visible immédiat, il organise un monde sans contradictions parce que sans profondeur, un monde étalé dans l'évidence, il fonde une clarté heureuse ; les choses ont l'air de signifier toutes seules » (Barthes, 1957 : 217).

Les récits de plusieurs interviewés illustrent ce propos de Roland Barthes. Jason, 45 ans, enseigne dans un centre d'apprentissage de l'alimentation crudivore et de ses techniques en Californie. Son discours illustre différents aspects du mythe décrit par Roland Barthes en décrivant le monde au travers d'une « symbiose » apparaissant comme simple et évidente qu'il serait possible de retrouver en s'inspirant des autres êtres vivants :

« Symbiosis relationship with the earth would be give and take so we as conscious creatures need to be reconscious of the need to give back to the soil and the forest, farm and garden soils, and environments and give back to nature in order to continue on this earth in any healthy you know. It is important to remember as identified as creatures we are not at the top of the food chain or at the intelligence chain far beyond anything else. Some people think we are so evolved, so advanced. It would be better to look at the other creatures as family better than inferior creatures »¹⁷ Jason, 45 ans.

Le crudivorisme est décrit par Annie, comme faisant partie intégrante de ce qui la fait « rêver ». La mention du rêve souligne sa dimension idéalisée et non réelle. C'est d'ailleurs ce qui apparaît au travers de l'évocation de ce qui s'apparenterait au Jardin d'Eden :

¹⁷ Traduction : En tant que créatures conscientes, nous devons donc être conscients de la nécessité de redonner au sol et à la forêt, aux sols agricoles et aux jardins, ainsi qu'à l'environnement, et de redonner à la nature afin de pouvoir continuer à vivre sur cette terre en toute santé. Il est important de se rappeler que nous ne sommes pas au sommet de la chaîne alimentaire, ni de la chaîne du renseignement, bien au-delà de tout le reste, car nous sommes identifiés comme des créatures. Certains pensent que nous sommes si évolués, si avancés. Il vaudrait mieux considérer les autres créatures comme de la famille plutôt que des créatures inférieures.

« Alors que moi, ce qui me fait rêver c'est ça, c'est d'être pieds nus dans la nature et décrocher la pomme à l'arbre et de vivre comme ça » Annie, 57 ans.

Pour certains interviewés, il ne s'agit pas d'un rêve d'harmonie qu'ils dépeignent comme étant un idéal, mais bel et bien ce qu'ils racontent vivre :

« Je suis devenu un être représentatif originel, plongé dans un monde de fous. La société a codifié ce qui ne va pas comme l'alimentation et la sexualité. Peu de personnes ont pu profiter d'un contexte aussi particulier : proche de la nature de l'homme. Touche à l'absolu de vérité originelle. Je suis comme déraciné, il y a quelque chose qui est mort en moi » François, 62 ans.

Pour François, une figure active du crudivorisme et atteint d'une maladie chronique, la mise en application des normes du crudivorisme l'aurait ramené à un état de nature éloigné des normes sociales et culturelles. Il décrit ces normes comme étant celles appartenant à un « monde de fou » : la folie est autrui. Les normes sociales et culturelles conventionnelles ne sont pas toujours rejetées ainsi. Cependant, le raisonnement de nombreux interviewés se fonde sur l'idée d'une adaptation de celles-ci pour favoriser l'harmonie dans le monde, à commencer par l'histoire du déploiement de l'espèce humaine dans divers espaces géographiques et écosystèmes. La problématisation du mode de vie moderne débouche sur l'idée que l'être humain serait adapté à un climat tropical lui procurant des denrées auxquelles il serait davantage adapté. Ceci revient à faire l'hypothèse que la cause des modifications des conditions de vie des humains résiderait dans sa migration vers des zones du monde qui ne sont pas en mesure de combler leurs besoins. C'est ce que relèvent et interrogent Andrew et Alex, un naturopathe et chef de cuisine crue :

« Qu'est-ce qui fait que l'homme a quitté une zone hospitalière ? L'Homme se serait-il adapté aussi facilement ? Nous on a perdu notre relation avec le vrai » Andrew, 54 ans.

« Pour moi les êtres humains ne sont pas faits pour vivre dans les zones froides. Nous sommes faits pour consommer des aliments vivants que l'on trouve en quantité plus on va vers les tropiques » Alex, 23 ans.

Non seulement les interviewés racontent une nouvelle manière d'être au monde suite au déclic, ce qui implique une nouvelle lecture de celui-ci, mais ils présentent également leur expérience du crudivorisme comme étant un voyage initiatique. En racontant leur histoire, ils mettent en lumière un processus de subjectivation. Le déclic apparaît comme un moment de conversion caractérisé par une révélation en intégrant des caractéristiques renvoyant aux nouvelles formes de spiritualité présentées en chapitre introductif. La sociologue Danièle Hervieu-Léger distingue deux mouvements dans le contexte de cette spiritualité de l'être soi. Les « mouvements conversionnistes » sont une entrée radicalement nouvelle qui provoque une expérience émotionnelle induisant un changement immédiat de vie chez les individus. Les « mouvements de rationalisation spirituelle », quant à eux, se réfèrent au travail sur soi, à la recherche de l'amélioration personnelle (Hervieu-Léger, 2001). Toutefois, ces mouvements sont poreux. Les expériences personnelles des interviewés mélangent leurs caractéristiques, qui font partie intégrante de l'expérience du déclic. Cette dimension spirituelle est soulignée par Constance, une esthéticienne résidant à La Ciotat, pour qui celle-ci est inséparable du déclic :

« D'abord c'est ma sœur qui a commencé, qui en a parlé à ma mère, donc elles ont commencé au moins un an, un an et demi avant moi. Ma mère avait une tumeur au cerveau et on a vu ses résultats, les prises de sang régulières, elle avait des bénéfiques énormes. Jusqu'au jour où elle a disparu, elle a retrouvé une vitalité tout ça, puis elle me disait mets-toi au cru mets-toi au cru. C'était pas mon truc, j'avais pas le déclic. C'est un jour en lisant un livre sur le fait que nos cellules soient désintoxiquées qui m'a décidée, pour sentir du magnétisme, c'est plus spirituel, moi, c'était pas pour la santé au départ » Constance, 52 ans.

La spiritualité est une notion mobilisée par d'autres interviewés, comme Céline et Danial, qui la définissent comme ce qui émerge d'une mise en cohérence des différentes facettes du mode de vie :

« Le changement du mode de vie, en tout cas, un truc qui fait que tout ça s'emboîte, ça ressemble à un nouveau paradigme en fait : la spiritualité voilà. Davantage de place, mais une spiritualité libre quoi, non violente. Il y a des piliers en fait, peu importe par lequel tu rentres, il mène aux autres en fait. Il y en a qui entrent par la communication non violente, ça va les amener à la spiritualité puis à l'alimentation et puis évidemment à la permaculture. Il y en a qui vont entrer par la permaculture. Ils découlent les uns des autres quoi » Céline, 22 ans.

« L'alimentation amène d'une façon ou d'une autre à la spiritualité » Danial, 39 ans.

Le moment de la conversion, de l'adhésion à l'idéologie crudivore, et comme première étape pour entrer dans la pratique, est souvent marqué par le sens donné à la souffrance vécue. C'est pourquoi l'expérience de la maladie est souvent présente dans le discours rétrospectif des interviewés qui en font l'une des motivations dans leur recherche de solution. Ici, la guérison est présentée comme inséparable de la délivrance spirituelle. Il s'agit d'accepter la souffrance physique. Au travers de la thématique de la spiritualité mobilisée par les interviewés pour rendre compte de l'une des facettes de leur déclic, c'est une recherche de soi qui apparaît.

La culture moderne manifeste un besoin de revenir à un soi « authentique ». Selon Michel Foucault (1990 : 260), il s'agit d'un changement fondamental de conception de la subjectivité entre l'Antiquité et le Christianisme marqué par une recherche constante de soi. Celle-ci est dirigée vers le renoncement de soi qui a été objectivé pour révéler la vérité : le vrai soi. L'apprentissage accompagne ce mouvement de transformation et de définition de soi par l'intégration de nouvelles normes. La carrière crudivore renvoie à ce que James Bernauer souligne dans la compréhension chrétienne de soi qui passe par le constat que « I am not who I am » (Bernauer, 1992 : 165). Cet héritage de l'éthique chrétienne s'observe au sein du processus d'apprentissage et dans la carrière crudivore qui incite les individus à s'améliorer.

« Quand je me sentais mieux, je n'étais plus le même homme. Le changement est peu à peu entré dans le concret de la vie quotidienne, je suis devenu une meilleure version de moi-même »
» Pierre, 47 ans.

Le témoignage de Pierre illustre cet héritage, cependant, la différence entre le moi séculier et le moi chrétien est que si l'objectif de ce dernier était d'identifier le moi et d'y renoncer, l'objectif des connaissances et technologies modernes du moi sont de favoriser l'émergence d'un moi positif, comme le décrit James Bernauer « one which recognises and attaches oneself to a self made available through categories of psychological and psychoanalytic science, and through the normative disciplines consistent with them »¹⁸ (Bernauer, 1992 : 174). Il s'agit d'un moi qui est le fruit des disciplines administratives du pouvoir et de la connaissance, ainsi qu'une herméneutique qui, à travers les pratiques chrétiennes, fait naître un moi « caché ».

¹⁸ Traduction : « celui qui se reconnaît et s'attache à un soi rendu disponible à travers les catégories de la science psychologique et psychanalytique, et à travers les disciplines normatives qui s'y rattachent »

Le déclic peut induire des modifications radicales de l'inscription sociale des interviewés. En tant que commencement, il peut impliquer une conversion identitaire. Maxime ainsi que Muriel décrivent ce travail de transformation de soi au travers d'une comparaison entre ce qu'ils étaient et la nouvelle projection dans l'avenir, rendu possible par la conversion alimentaire :

« Heureusement que ma sœur m'a parlé des vidéos de T., je pense que ça m'a changé la vie. Comment aurait été ma vie alors que j'étais fatiguée à 46 ans ? » Muriel, 49 ans.

« Je ne suis plus le même homme. Je suis avec des gens qui sont dans des trucs marginaux, un peu hors normes » Maxime, 49 ans.

Ces extraits d'entretiens rappellent ce que Axel Honneth décrit comme le penchant des sujets à comprendre leur vie comme une exploration expérimentale de leur propre identité. Ce penchant marque l'avènement d'un nouvel individualisme lié à la force productive de l'économie capitaliste (Honneth, 2008 : 320). Le phénomène crudivore illustre la formulation diffuse d'une injonction à toujours remettre en question les choix et les objectifs biographiques des individus. Cette exigence était autrefois formulée par les individus eux-mêmes qui interprétaient leur vie comme un processus expérimental de découverte de soi. Comme le disait Marc-Henry Soulet, « quand la situation ne permet pas la prévisibilité, quand l'actant n'a pas de ressources pertinentes mobilisables, quand il n'a pas la possibilité de transformer le contexte de la situation dans laquelle il est inscrit, le seul moyen d'agir à visée transformatrice qui soit à sa disposition est d'agir sur la définition de la situation, c'est-à-dire d'agir sur soi » (Châtel et Soulet, 2003 : 187). Dans un contexte individualiste, renoncer à changer l'ordre des choses, peut amener à se changer soi-même, ou à changer l'institution. Le changement de situation présuppose ainsi un changement de disposition. L'individu agit sur lui et peut ainsi agir sur le monde. L'extrait d'entretien ci-après, réalisé avec Céline, montre comment le dépassement des contraintes est perçu comme n'étant possible qu'à partir d'une transformation au niveau individuel :

« La solution pour moi c'est la pleine conscience et l'alimentation est un outil pour aller vers la pleine conscience, même si le but pour moi de la pleine conscience c'est ensuite de favoriser la vie. Le but c'est l'action qui émerge de la pleine conscience : l'acte de création, l'authenticité qui en résulte quand tu es avec quelqu'un, que t'es vraiment toi-même, enfin. Pour moi c'est ça. Et l'alimentation c'est une base pour favoriser la pleine conscience et c'est aussi un respect de la vie, de ton corps, de ce qui t'est offert. Enfin, je sais pas comment

expliquer, c'est juste quand t'es plus léger, plus heureux, ça tombe sous le sens de profiter de l'instant présent. Alors que quand t'es mal, t'as envie de fuir cette douleur [...] j'pense que le meilleur moyen aussi de changer c'qui se passe autour de soi et d'le changer pour moi en fait »

Cette transformation de soi par la transformation alimentaire au niveau individuel renvoie à l'imaginaire du passage d'une condition dévalorisée et considérée comme inacceptable à une situation magnifiée et à la sensation d'un affranchissement induites par une relecture de la vie précédant la découverte de cette pratique alimentaire. Les discours portés par les figures du crudivorisme prétendent que la pleine santé est accessible à tout un chacun. L'alimentation aurait pour rôle de maintenir l'équilibre interne du corps. Elle est ainsi perçue comme la plus importante des relations du microcosme humain avec l'extérieur. Dans une situation dans laquelle les individus ressentent une perte de contrôle de leur corps, ce discours est porteur d'espoir : l'alimentation devient le facteur essentiel sur lequel ces derniers peuvent avoir un contrôle, c'est ce que présente Martina, une psychologue à Aix-en-Provence et rencontrée lors d'un stage crudivore :

« Je suis hypocondriaque, mais l'alimentation me donne la sensation de contrôler quelque chose. Peut-être que ça fait effet placebo, mais au moins je ne risque pas de développer de maladies ainsi » Martina, 54 ans.

Le déclic s'apparente ainsi à une sortie de crise qui est une transformation de soi. L'agir est centré sur la définition de soi. Celle-ci passe par une réorganisation du mode de vie où l'alimentation joue un rôle majeur, et conduit à une recomposition identitaire et impose un calcul symbolique. L'engagement dans la carrière crudivore est un processus de production de soi comme objet (Biernacki, 1986 : 20). Le travail de transformation de la situation ne pourrait être dissocié du contrôle subjectif de leur propre existence par les interviewés, et cela passe nécessairement par un travail d'élaboration de sens.

3. Une dynamique de désenchantement et de réenchantement au coeur du commencement des carrières crudivores

a) L'alimentation pour soigner le corps et sortir des contraintes institutionnelles

La situation de vulnérabilité des interviewés présente leur exposition face aux institutions et rend compte du fait que, structurellement, ces institutions peuvent non seulement conduire à des inégalités, mais aussi fragiliser de façon profonde ces individus. Ceux-ci peuvent faire l'expérience de ne pas pouvoir bénéficier de manière positive des institutions sociales, mais peuvent également ressentir des logiques de discrimination et de contrôle.

La situation de vulnérabilité, présentant des caractéristiques affectant les individus, est ici moins prise comme un état que comme un contexte d'action. Ces caractéristiques sont l'affaiblissement des structures ordinaires et stables d'action. La période qui précède l'entrée dans la carrière crudivore est marquée par un vacillement des cadres normatifs sur la base desquels s'étaient construites les ressources d'action antérieure. Cette situation est le fruit d'un contexte dans lequel les normes sociales ne sont plus cohérentes. Les apports du sociologue français Marc-Henri Soulet autour de l'exclusion sociale et de la vulnérabilité des individus apportent un éclairage à l'analyse des carrières crudivores (2003).

Suite au déclic, le risque devient contrôlé puisqu'il est lié à la capacité d'agir sur le monde. Si l'action reste incertaine, dans la mesure où il n'est pas possible de prédire la possibilité d'atteindre les résultats souhaités, elle se déroule dans un cadre sécurisant. Ce cadre de l'action se traduit par une sécurité ontologique, c'est-à-dire par le sentiment de continuité de soi et sur la conscience de la stabilité de l'environnement. Il se caractérise également par l'autonomie des individus et la faible interdépendance des sphères d'action (Châtel et Soulet, 2003 : 177). Au cœur des cadres de l'action réside un modèle où la confiance en la possibilité d'agir est porteuse de résultats. Cette confiance est intrinsèquement liée à un sentiment de prévisibilité et à un équilibre entre la stabilité et l'instabilité de la situation pour que le risque encouru soit contrôlable. Le déclic débouche ainsi sur la modification du rapport stabilité/instabilité, renforçant certains domaines du quotidien et en amoindrissant d'autres. En effet, la stabilité structurelle, comme c'est le cas par exemple dans l'exemple de l'institution médicale, peut-être perçue comme une contrainte. Or, dans un contexte de stabilité structurelle, l'action paraît vaine, malgré l'existence éventuelle de ressources, car limitée par les cadres normatifs. La certitude et la stabilité inhérentes de ces cadres normatifs amènent les individus à se positionner de manière dissidente pour s'en soustraire :

« Dans ce modèle de la fiance (foi) marqué par la certitude que tout est stable, agir suppose de contourner la certitude et emprunte dès lors prioritairement les formes de la dissidence, impliquant la rupture d'avec les règles du jeu et le changement de cadre d'action, ou le louvoiement, reposant sur le détournement des règles à l'intérieur du cadre d'action imposé. [...] Une institution qui prend en charge la totalité des dimensions de la vie humaine se voit

exposée à la désindividualisation et au fonctionnalisme relationnel, ce qui a pour corollaire la création d'un monde parallèle par les reclus, monde supporté par des valeurs antithétiques et personnification et d'humanisation des relations. » (Châtel et Soulet, 2003 : 179).

Un contexte de déficit ou d'absence de règles est au contraire marqué par une instabilité structurelle qui fait naître de l'incertitude. Tout y est mouvant, arbitraire. Il devient ainsi difficile de construire des actions et cela peut mener, soit, à la résignation où il convient de s'adapter et de faire avec, soit à un agir ayant pour but la réduction de l'incertitude et l'instauration de la confiance en les institutions et autrui. La confiance est autant un but et un moyen d'agir. Or, l'interdépendance des sphères d'action des individus dans de telles circonstances devient problématique puisque l'intégralité de leur personne est en jeu dans chaque action entreprise (Ibid, 180). Agir peut s'avérer coûteux. C'est finalement dans un contexte d'accroissement des contraintes que baissent les repères ordinaires et qu'apparaît une incertitude sur l'avenir : les possibilités d'actions et leur champ d'amplitude se trouvent réduits. Cette situation pousse les individus à développer leurs capacités d'action (Ibid, 181). Sans que cela amène à faire état des possibilités de résistances des individus, ce processus montre la nécessité de renforcer l'action pour ceux-ci. Cette marge d'action se renforce chez l'individu, quand les contraintes sont telles – soit trop fortes, soit inexistantes – pris dans l'interaction. Jean-Claude Kaufmann décrivait, d'ailleurs, que « plus l'espace social est ouvert, non défini *a priori* par des cadres de contraintes, plus le travail d'élaboration normative est intense » (Kaufmann, 2001 : 202). Marc Henry-Soulet (2003 : 181), dans ces circonstances de contraintes, on observe une « radicalisation actionniste » dans la mesure où agir devient une question de survie, une échappatoire.

De nombreux interviewés font face ou ont fait face à l'expérience de la maladie qui justifie de leur engagement dans la carrière crudivore. Au travers de leur récit se manifeste un idéal d'autonomie qui permet de saisir comment l'expérience de la maladie, remettant en cause la propriété de son propre corps, socle de la propriété de soi, peut être vécue comme une entrave à leur liberté. C'est le cas de François, 62 ans, témoignant de son expérience de la maladie chronique et de la découverte de l'alimentation crudivore. Il évoque ainsi la colère ressentie à la réception d'un courrier de la sécurité sociale le catégorisant « *maladie longue et coûteuse* » : « *A la sortie de l'hôpital, quand j'étais allé chercher une aide morale auprès de mon neuropsychiatre et qu'il m'avait proposé de rentrer dans le « club des malades atteints de sclérose en plaques », j'avais ressenti la même chose. La résignation que sous-entendait cette démarche m'avait rendu furieux et j'étais parti en claquant la porte* ».

Le paradoxe de la prise en charge du corps dans le parcours médical conventionnel réside dans le fait qu'il participe du sentiment de dépossession des individus de la gestion de leur propre corps, tout en aspirant assurer leur protection et leur sécurité. Cette situation naît de l'incertitude et des faibles moyens mobilisables pour y remédier : l'imprévisibilité et la perte de la projection de soi en l'avenir génère, d'une situation contextuelle, une situation structurelle de vulnérabilité qui se caractérise par un désenchantement, une perte de confiance en l'avenir, et éventuellement une perte sociale et économique qui vont déterminer les perceptions et comportements subséquents. Le récit de François montre combien l'étiquette de malade génère une situation, non seulement inconfortable, mais aussi peu valorisante – vulnérable – d'être un individu, sans balises certaines, guetté par un avenir aléatoire. Dans une société où est proclamée la valeur éminente de l'individu, l'étude de la carrière crudivore amène à interroger sur les conditions requises pour être un individu doté d'un minimum d'indépendance. En effet, selon Robert Castel, « L'histoire sociale montre qu'il existe une construction de l'individu moderne qui s'est appuyé sur différents supports pour accéder à l'indépendance » (Castel, 2003 : 54). Si la vulnérabilité de l'individu est en lien avec sa capacité à s'autonomiser et à se prendre en main, force est de constater que l'expérience de la maladie participe à l'érosion de ce statut d'individu moderne : celui-ci n'est plus maître de lui-même et propriétaire de sa propre personne, dans le cas, par exemple, d'une prise en charge médicale de son propre corps.

Les interviewés qui expliquent les conséquences que la prise en charge de l'institution médicale ont eues sur eux, expriment que le « déclic » leur a fait réaliser qu'ils ne sont pas les hommes – ou les femmes - de quelqu'un d'autre, et qu'ils peuvent ainsi exister pour eux-mêmes, accéder à la propriété de soi, à partir, notamment, du socle de la propriété de leur propre corps. Pour Valentine refuser de s'en remettre à l'institution est synonyme d'une prise de pouvoir :

« Cela me donne l'impression de maîtriser quelque chose, je maîtrise des éléments avec lesquels je peux me faire du bien et éventuellement arrêter certaines choses, donc cela me donne un sentiment de pouvoir, au moins pour moi »

Si la propriété est considérée comme un droit inaliénable, la conscience de la propriété, au sens large, est la condition d'indépendance du citoyen. Robert Castel évoque l'individualisme possessif comme noyau de la conception moderne, et libérale, de l'individu : « l'individu a besoin de la propriété pour exister positivement parce que la propriété donne la capacité d'exister par et pour soi-même, d'échapper à la dépendance. » (Castel, 2003 : 55).

Le regard de l'expert et la prise en charge médicale font naître chez les interviewés un sentiment insupportable de n'être plus que des malades ou des patients et non des individus. Penser les individus comme n'étant plus à même de subvenir à leurs propres besoins ou d'assurer les fonctions vitales les ampute du socle de leur individualité. Au travers de la prise en charge, se développe une tentative pour asseoir un pouvoir masqué par le support et par les ressources garanties par l'Etat que l'on peut appeler une propriété sociale assurant une propriété pour la sécurité. La responsabilisation croissante des individus a pour conséquence la transformation de l'action publique au sein des structures. Dans un contexte de promotion du patient acteur en santé publique, se développe un paradigme visant à responsabiliser activement le sujet malade quant à sa prise en charge. Si ces politiques de santé répondent au paradigme des nouvelles politiques sociales, elles concourent à consolider des situations de dépendance, caractérisées par une plus grande vulnérabilité. Le résultat est la création d'une nouvelle condition de vulnérabilité dans laquelle l'individu lui-même serait une part active dans son propre processus d'exclusion, d'identification à l'infirmité, voire de la marginalisation. Le paroxysme du paradoxe est atteint par la création notamment, de formation de patients experts, fondée sur une théorie de la reconnaissance¹⁹, tout en faisant apparaître une nouvelle catégorie d'individus, essentialisée par le statut de malade, le mettant au cœur du processus actif, tout en prétendant fournir plus d'autonomie aux malades. L'insertion sociale y est conçue en termes d'actions sur l'individu et sur son environnement, afin de le responsabiliser dans sa propre réinsertion. Ces actions d'implication active qui visent les malades ravivent en fait un contrôle. L'implication active est une réponse déplacée à une demande d'autonomie et de reconnaissance des malades, ainsi qu'à une demande de participation à la vie sociale, et elle entraîne une perte d'importance sociale des souffrances liées à la maladie. Se transforme ce qui relevait d'une fracture des solidarités due aux mécanismes collectifs de fonctionnement d'une société, en une intervention sur l'individu et son environnement ; le risque de maladie, traité comme un risque de la société entière, devient ainsi une carrière personnelle. Il semblerait davantage que le but de ces politiques soit moins de combattre la maladie que d'éviter l'inclusion des malades eux-mêmes. Les formations de patient-experts, celui du statut d'utilisateur de la santé prôné au détriment de celui de malade mènent à mi-chemin entre l'intégration et la marginalité. Ces dispositifs débouchent sur la définition d'un nouveau statut, celui de quelqu'un - de malade - qui lutte pour sa reconnaissance en tant qu'individu, mobilisé sans cesse dans la tentative de se soigner – statut qui coïncide de fait avec le stigmate d'assisté.

Les effets statutaires de ces transformations mettent inévitablement en jeu la question d'une logique assistancielle (avec tout ce qu'elle comporte de stigmatisant, impliquant les conditions des

¹⁹ https://www.has-sante.fr/jcms/pprd_2974297/en/patients-et-soignants-vers-un-necessaire-partenariat

ressources, la réduction des services, etc.). Cette approche a tenté de donner une solution politique à la maladie. Il semblerait que la notion même d'individu transcenderait tout contexte social précis. La maladie apparaît alors, non plus seulement comme un risque social partagé, et pour cela pris en charge collectivement, mais comme un droit individuel de l'éviter. Quant à la prise en charge médicale, ce que cela fait apparaître, c'est le souci d'être considéré avec respect, et traité avec dignité. La dignité est « ce qui a du poids par soi-même », « ce qui a de la valeur par soi-même », et le respect est, selon Robert Castel, « le rapport d'estime à la dignité, il est la relation d'un sujet raisonnable à un autre » (Castel, 2003 : 69). Les récits de Danial et d'Hannah marquent cette imminence de l'individu qui doit s'autonomiser :

« *Il faut amener les gens à l'autonomie. Les libérer des injonctions extérieures* » Danial, 39 ans.

« *We are responsible of our life path* »²⁰ Hannah, 34 ans.

L'autonomie apparaît dans ces entretiens comme indissociée du corps. Plutôt que d'appréhender des objets tels que le corps, comme s'ils allaient de soi - les maladies, les organes et certains diagnostics posés ainsi que les procédures pour localiser les maux du corps – mon attention est portée sur les manières dont les corps, tels qu'ils sont observés par la médecine moderne, deviennent des espaces d'analyse, à savoir comme « an object formulated within a highly descriptive language and taxonomy at roughly the same time as the developments of other sites of surveillance: the prison, the school, the workplace »²¹ (Coveney, 2006 : 3). Ainsi, l'individu malade naît d'une forme d'examen qui cherche à séparer, catégoriser et distinguer les caractéristiques, attributs et pathologies spécifiques. David Armstrong explique que la médecine moderne a participé à la définition des contours de l'anatomie humaine et du corps si bien que son approche fait office de vérité dans la conscience collective :

« Thus every time modern medicine had caused to deploy its new techniques and treat an illness, it drew an outline of a particular anatomy, a docile body. At first the procedure was unsure and the outline hazy but with time and with refinement the shape became more clear. As the nineteenth century progressed each and every consultation of the new pathological

²⁰ Traduction : Nous sommes responsables de notre chemin de vie

²¹ Traduction : un objet formulé dans un langage hautement descriptif et taxinomique à peu près en même temps que les développements des autres sites de surveillance : la prison, l'école, le lieu de travail

medicine functioned to imprint, by its sheer repetition, the reality of a specific anatomy on a social conscience »²² (Armstrong, 1983 : 6)

Autrement dit, la médecine moderne ne décrit pas seulement le corps, elle le construit (Coveney, 2006 : 3). La connaissance moderne des corps ne relève pas d'un développement progressif et d'un perfectionnement de notre compréhension de la réalité. Les corps que nous connaissons actuellement ne sont pas le fruit d'un processus linéaire inévitable dont le terme serait atteint. Au contraire, les corps sont un objet construit par des connaissances spécifiques et situées dans un espace social et culturel défini : il est modelé par un ensemble de contingences, de ruptures et discontinuités, et d'événements historiques. Appréhender cette connaissance comme l'aboutissement d'un processus de progrès immuable empêche de considérer qu'il aurait pu en aller autrement.

b) La découverte du crudivorisme comme source d'empowerment

Le déclic est une catégorie des interviewés caractéristique d'une mise en cohérence de soi, qui est un travail des acteurs. Il est un événement qui a d'autant plus d'importance dans la vie des individus qu'il génère un agir dont les résultats sont d'autant plus forts que la situation est vulnérabilisante. Cette dernière peut se transformer en question de survie lorsque les contraintes sont trop fortes, et une nouvelle grille de lecture s'apparente dès lors à une échappatoire. Mathieu est une figure du crudivorisme au travers de son activité de blogger et met en exergue l'injonction individuelle à se réaliser et à se responsabiliser :

*« T. dit que les gens ne sont pas assez ambitieux par rapport à la santé. Pas assez ambitieux par rapport à leur futur, notamment professionnel. Pas assez ambitieux dans le sens où par exemple je veux être en forme tout le temps, où je veux ne pas avoir à dormir tout le temps. J'veux me réveiller en forme, je veux avoir l'esprit clair, je veux pas avoir de mal aux genoux. Y a des gens tant qu'ils vont plutôt bien ça leur suffit. Moi j'ai choisi de décider de ma vie »
Mathieu, 21 ans.*

²² Traduction : « Ainsi, chaque fois que la médecine moderne a eu à déployer ses nouvelles techniques et à traiter une maladie, elle a dessiné les contours d'une anatomie particulière, un corps docile. Au début, la procédure était incertaine et le contour flou, mais avec le temps et le raffinement, la forme est devenue plus claire. Au cours du XIXe siècle, chaque consultation de la nouvelle médecine pathologique a fonctionné pour imprimer, par sa simple répétition, la réalité d'une anatomie spécifique sur une conscience sociale »

Céline, tout comme Mathieu, soutient que le changement est, avant toute chose, individuel et passe par une transformation incontournable du mode de vie. Elle oppose cette forme d’agir à celle qui consisterait à « lutter », c’est-à-dire à adopter une position de résistance active et affichée :

« Avant j’étais beaucoup dans la lutte : oui il faut lutter contre les multinationales, contre les grandes institutions, maintenant je me rends compte que le changement il est surtout individuel et que je peux pas le faire à la place des autres et que le changement il passe par un changement de mode de vie. Surtout au niveau de l’alimentation » Céline, 22 ans.

Les interviewés manifestent une nécessité d’outrepasser ce qui leur apparaît comme des obstacles à la réalisation du mythe d’harmonie porté par l’idéologie crudivore. Cela passe par une production de sens et une problématisation. La problématisation en tant que telle n’est pas la condition de l’action, mais celle-ci entraînera la mobilisation de ressources en vue d’un changement et d’un dépassement. La puissance du changement opéré repose sur la définition de la situation dans laquelle les individus sont inscrits et sur leur rapport au monde (Châtel et Soulet, 2003 : 170).

La conversion alimentaire est l’illustration des tensions existentielles que vivent les individus, elle est le processus de prise de conscience de celles-ci. Mais toutes les personnes en situation de vulnérabilité ne sont pas amenées à problématiser leur situation. Problématiser fait partie des étapes de la carrière et apparaît nécessaire au passage à l’action, mais il ne s’agit là qu’une possibilité parmi d’autres :

« La problématisation serait alors à entendre uniquement comme la reconnaissance du fait que la situation vécue ne va pas de soi avec l’objectif, socialement normé, d’accomplissement de soi. [...] Dès lors, les supports de la problématisation s’enracinent plus prosaïquement dans un phénomène de lassitude face à un mode de vie dont la contradiction existentielle paraît de plus en plus flagrante. » (Châtel et Soulet, 2003 : 202)

Cette lassitude du quotidien dispose les individus à s’interroger sur leur existence et le sens de la situation vécue. Elle devient le levier vers une transformation de leur quotidien. La problématisation de la situation des interviewés, les amenant à l’entrée dans la carrière crudivore marque une recherche de solution. Cette dernière est synonyme d’un affranchissement de cette dépendance et de la volonté de reconstituer un socle de propriété du corps. Elle est une dynamique d’empowerment – d’autonomisation. La situation de vulnérabilité apparaît comme un ressort du

déclic : les individus cherchent à changer leurs conditions de vie et leur relation à autrui. Ces efforts sont la revendication d'une place dans la vie sociale et politique. Le déclic inscrit une rupture des régularités. Il transforme la mobilisation des ressources à l'égard de la situation. Certaines peuvent devenir inadéquates dans ce nouveau contexte. Le « déclic » déproblématise l'interaction entre les individus et leur environnement. Il apparaît comme le résultat d'un agir faible, d'un contexte problématique dans lequel règnent l'imprévisibilité et l'incertitude. Ce contexte se traduit également par un déficit de ressources rendant difficile la possibilité d'agir.

L'idéologie crudivore apparaît comme solution pour retrouver une marge de manœuvre dans un tel contexte. Le commencement de la carrière crudivore est un agir en situation de vulnérabilité. Cet agir se concrétise dans des conditions particulières. Le commencement conduit à une transformation de ce qui faisait justement le caractère vulnérabilisant de la situation vécue. Cette recherche sur le crudivorisme s'intéresse davantage aux modalités de l'agir en situation de vulnérabilité plutôt que les raisons explicatives du fait d'avoir réussi à s'en sortir. Le fait d'agir en lui-même est transformateur (Châtel et Soulet, 2003 : 167). Le déclic se caractérise par une production de sens dans une situation problématique, ou de vulnérabilité. Pourtant, il ne s'agit pas d'essentialiser l'action et de faire de la situation de vulnérabilité une condition de rédemption. Ceci étant, il fallut pour certains interviewés que soit diminuée la puissance d'agir qui naît, par exemple, de la souffrance sur soi, sur la définition de la situation dans laquelle ils sont inscrits et sur leur rapport au monde.

Les trajectoires de sortie de la situation de vulnérabilité sont présentées comme des parcours de combattants. Toutefois, tous les interviewés ne sont pas des cas « limites », « extrêmes », c'est-à-dire qu'il faudrait avoir touché le fond, ou presque. Enraciner les carrières crudivores dans des situations extrêmes est réducteur. L'ambition de cette recherche est aussi d'envisager le commencement dans des situations moins extraordinaires, plus banales en somme, mais qui restent des situations problématiques dans lesquelles l'individu est pris (Ibid : 171). Par exemple, si des interviewés estiment que c'est le caractère problématique de la situation qui génère leur volonté réformatrice, force est de constater, que dans de nombreux cas, ils ne font pas l'expérience d'une souffrance physique quelle qu'elle soit en amont de l'entrée de la carrière. Laura, 27 ans, souhaitait transformer son alimentation sans pour autant que cela engage une telle expérience en amont :

« il y avait un côté, c'était cool, ça me permettait de devenir végétalienne tout à coup quoi [...] Et du coup du jour au lendemain je vais essayer une journée ».

Le sentiment d'empowerment atteste de la concrétisation d'un désir d'unité et de totalité que l'individu possède pour lui-même (Simmel, 1981). L'unité à laquelle fait référence Georg Simmel est la personnalité comme résultante de relations conflictuelles avec les exigences du reste de la société. En ne se limitant pas au rôle qui lui est assigné, l'individu cherche à prendre sa place pour lui-même et ne se cantonne pas à aider l'ensemble de la société à prendre la sienne. Cela passe par le développement de facultés singulières et de contourner les exigences de la société et des institutions.

Au travers du discours libérateur sur leur situation, les individus voient, non seulement, leur situation nommée et reconnue, mais également rétribuée leur capacité à contrôler celle-ci. La reconnaissance change la situation de ces individus en cessant de la charger négativement et de maintenir la vulnérabilité qui y était associée. (Laberge et Roy, 2003 : 148). Est reconnue aux interviewés une existence effective à travers des lieux et des ressources.

CONCLUSION

Les carrières crudivores donnent à voir des bifurcations biographiques et les modalités de leur apparition. L'approche des carrières crudivores pose la question du comment ce processus, plutôt que le pourquoi, afin d'en appréhender les composantes praxéologiques. Le temps long de cette recherche a permis d'esquisser une dynamique de bifurcations à partir de la manière dont les individus tentent de donner du sens à leur existence dans des circonstances particulières. Les différentes manières de commencer sont en réalité différentes modalités d'une même phase d'engagement dans la pratique comme première phase de la carrière crudivore. La première phase de la carrière ne se caractérise pas seulement par l'entrée dans une pratique alimentaire spécifique, et ne concerne pas seulement le seul domaine du corps. Le déclic apparaît, dans la première phase de la carrière crudivore, comme ce qui rend compte d'un phénomène de conversion identitaire, impliquant des modifications en termes de mode d'action et des transformations de l'inscription sociale des interviewés. Ces trajectoires et ces transformations plurielles impliquent des bouleversements par la contingence de facteurs. Des éléments déclencheurs, dans une situation de vulnérabilité, ont pour effet de produire une problématisation du déroulement ordinaire de l'existence. Ceux-ci vont, dans un premier temps, stabiliser la vie des interviewés. Ils dépassent la thématique alimentaire et impliquent un travail de définition de leur situation par les interviewés. La bifurcation biographique constitue un moment particulier dans des périodes d'incertitude, en ouvrant vers de nouveaux horizons de possibilités. Le réseau et plus particulièrement les figures du

crudivorisme provoquent une relecture du passé qui passe par une reconceptualisation de l'expérience antérieure et par la recherche d'autres cercles de sociabilité procurant de la reconnaissance de la situation vécue.

CHAPITRE 4 : L'APPRENTISSAGE

INTRODUCTION

Si le commencement inscrit un changement dans la trajectoire de vie des interviewés, et constitue la première phase de la carrière crudivore, l'apprentissage apparaît comme un socle de l'engagement dans la pratique. Il s'agit dans ce chapitre de saisir les conditions nécessaires à un engagement progressif dans la carrière. Il constitue la deuxième phase qui s'étale dans la durée. Cette phase se traduit par l'apprentissage et la réorganisation du mode de vie. La notion d'apprentissage est essentielle, sous la forme d'une triple condition de possibilités : il s'agit de l'apprentissage des techniques, celui de la perception des effets et celui du goût pour les effets. La phase d'apprentissage qui suit le commencement implique un remodelage volontariste des pratiques et ensuite des dispositions. Je tenterai, dans ce chapitre, de faire apparaître un travail d'apprentissage qui rend possible un maintien de l'engagement dans la carrière et constitue l'acquisition de dispositions pour continuer la pratique. Les acteurs extérieurs y jouent un rôle prépondérant, en particulier les entrepreneurs de morale tels qu'ils sont décrits par Howard Becker. Analysant la carrière du fumeur de marijuana Howard Becker y évoque le plaisir ressenti par le fumeur comme la résultante d'un processus d'apprentissage. Les effets sont la visée de l'activité, mais il s'agit d'apprendre à les reconnaître et à prendre plaisir aux sensations perçues (Becker, 1963 : 80). Les conditions de possibilités précèderaient celles de nécessité. La carrière est constituée par des activités qui sont nouvelles pour celui qui s'y engage. Selon Howard Becker l'apprentissage requiert une initiation au sein du groupe déviant. Les techniques pour « bien manger », selon les normes crudivores, sont apprises pendant cette phase.

1. La mise en pratique : hiérarchisation et échelle de valeurs

L'entrée dans la carrière crudivore entraîne la transformation des habitudes suivant de nouvelles normes. Ces dernières sont plus complexes qu'une simple opposition autour de la cuisson des aliments. En effet, l'organisation de repas, le temps de préparation, l'approvisionnement, les catégories et les quantités des aliments consommés se sont transformés. La mise en pratique peut apparaître comme une rupture de la régularité de la prise alimentaire. La mise en pratique de l'alimentation crudivore renvoie aux notions de technique et de social dans lesquelles le savoir est imbriqué. Si l'on se réfère à la définition qui en est donné dans le *Dictionnaire de sociologie*, l'usage est une « pratique sociale que l'ancienneté ou la fréquence rend normale dans une culture donnée / Utilisation d'un objet, naturel ou symbolique à des fins particulières » (Ansart et Akoun, 1999 : 556). Il existe une certaine porosité entre les termes d'usage, d'appropriation et de pratique, qui tendent à être confondus. Josiane Jouët propose d'en faire une distinction dans un souci de clarification. Selon elle, l'usage est plus restrictif et relève de la simple utilisation. En revanche, la pratique serait plus élaborée dans la mesure où elle recouvrerait l'emploi des techniques, c'est-à-dire l'usage, mais aussi ce qui touche aux comportements, attitudes et représentations des individus dans leur rapport à l'objet ou à l'outil (Jouët, 1993 : 371). Bertrand Fribourg (2007), dans sa thèse, suggère que l'emploi de l'expression « usages sociaux » est le mieux adapté au domaine des techniques de l'information et de la communication et reprend la définition de Jean-Guy Lacroix qui affirme que « les usages sociaux sont des modes d'utilisation se manifestant avec suffisamment de récurrence et sous la forme d'habitudes suffisamment intégrées dans la quotidienneté pour s'insérer et s'imposer dans l'éventail des pratiques culturelles préexistantes, se reproduire et éventuellement résister en tant que pratiques spécifiques à d'autres pratiques concurrentes ou connexes » (Lacroix, 1994 : 147). L'usage est intégré dans un tissu social, dans des trajectoires personnelles. Ces manières de faire sont liées à l'usage du dispositif qui procure un renforcement psychosocial dans le processus d'appropriation : le rôle des représentations montre la prégnance sociale de la technique, tandis que le contexte social détermine la situation d'usage.

La mise en application des normes crudivores implique une réflexion sur les pratiques et leur quotidienneté dans différents contextes. Avant toute chose elle implique une connaissance spécifique des aliments à consommer. L'alimentation crudivore est peu calorique, et pour répondre aux besoins de l'organisme il est nécessaire de consommer des produits en grande quantité. Ceci entraîne une manière de consommer spécifique : par exemple, certains interviewés réalisent des

commandes en gros, d'autres réalisent plusieurs approvisionnements par semaine. L'achat des denrées alimentaires, le choix des bons produits et des producteurs est le fruit d'une réflexion. Car en effet, souvent, en changeant leur alimentation, les interviewés sont amenés à changer leur consommation dans l'espace. En ce qui concerne l'approvisionnement en denrées alimentaires, les magasins biologiques et les AMAP²³ sont les possibilités les plus appréciées. L'attachement à l'étiquette locale et biologique se manifeste dans les récits des interviewés, qui penchent pour certains circuits d'approvisionnement au détriment d'autres :

« Il y a 15 ans je prenais encore des produits transformés. Aujourd'hui aucun produit transformé. Presque rien d'industriel. Tout bio » Jeff, 32 ans.

Les grandes surfaces et les aliments préparés et transformés figurent parmi les possibilités à éviter. En effet, l'appropriation de connaissances alimentaires a pour effet de permettre des sélections d'aliments qui suivent les principes de la pratique à laquelle adhèrent les interviewés. En affirmant chercher à adopter une alimentation « naturelle », les interviewés sont moins ceux qui refusent systématiquement les produits estimés toxiques que ceux qui cherchent à « mettre [leur] santé en harmonie avec le monde » (Ledru, 1979). Si dans les grandes lignes le modèle alimentaire développé par les figures du crudivore et repris par les membres du réseau crudivore ou leur audience se résume par la consommation d'aliments crus, sont hiérarchisées des catégories d'aliments en fonction de leur nocivité pour la santé : les produits à base de gluten et laitiers parce qu'ils seraient indigestes pour l'organisme, sources de congestion et de mucus, notamment dans les intestins, organes à nettoyer en priorité car à l'origine de la majorité des maladies. Viennent ensuite les produits carnés, les additifs alimentaires, le sel, le sucre raffiné. Le régime crudivore apparaît très restrictif en prônant l'essentiel, le « naturel ». Les interviewés s'attèlent à retirer des catégories d'aliments auxquelles sont associées une dimension nocive pour l'organisme. L'entrée dans la pratique crudivore entraîne, en effet, une négociation des cadres de références notamment concernant la typologie des aliments. Les critères de décision ponctuant les choix alimentaires se fondent sur une hiérarchisation faite des aliments selon leurs qualités nutritives et leur potentiel vital. Choisir ses aliments, leur associer une valeur nutritive, les combiner, diminuer ou augmenter les prises alimentaires : c'est bien d'une véritable rationalisation des consommations alimentaires dont il s'agit. Les interviewés énumèrent le retrait de certains aliments selon le caractère nocif auquel ils sont associés :

²³ Acronyme de « Association Pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne ». Il s'agit d'une association qui « organise l'achat périodique de la production d'une exploitation agricole par un groupe de consommateurs » (Larousse.fr)

« On est drogué au fromage depuis notre petite enfance. C'est une drogue ! Dedans t'as des endorphines, c'est comme le gluten, c'est une drogue, il y a des sortes de dérivés morphiniques dedans, les laitages y a des hormones, même la viande c'est plein d'hormones, alors est-ce qu'on mange la viande pour la viande ou pour les hormones ? Tu vois, après il y a des dégénérescences » Hélène, 42 ans.

« J'ai totalement éliminé le lait, les produits, et les plats préparés, les sodas, les biscuits. Tout ce qui est raffiné, les céréales. Bizarrement ça me manque pas. Franchement ça va, j'ai pas de manque, quoi que ce soit, c'est pas une punition, parce que mon père a tendance à dire ça » Dan, 18 ans.

Certaines transformations peuvent être estimées plus nocives que d'autres. Selon Jean, la cuisson est plus nocive que le traitement chimique des fruits et légumes, établissant une hiérarchie pour effectuer des choix raisonnés :

« Il faut prendre si possible des aliments biologiques. Quand les aliments sont traités, il y a trois molécules chimiques nouvelles qui y sont, alors que la cuisson c'est beaucoup plus. Donc pas si grave que ça, pour notre corps, que ce soit traité, sans parler évidemment des conséquences de l'agriculture, sur l'environnement, les sols, etc. Si on est coincé, on peut manger de temps en temps des produits traités. Il faut faire avec une dose massive pour que les problèmes arrivent » François, 62 ans.

« L'alimentation originelle est probablement une réalité, comme il y a un million d'années, mais on ne sait pas exactement ce qu'ils faisaient : donc on regarde les primates. Pour regarder en arrière il faut refaire l'expérience de cette époque-là, pas besoin d'en dire plus. Donc on supprime enclos, élevage, laitage, les produits de l'agriculture tout comme les céréales qui sont en réalité une création de l'être humain. L'acte de chauffer crée une réaction chimique, et apparaissent de nouvelles espèces chimiques existant à l'état de traces dans la nature. La consommation d'aliments cuits revient à proposer à l'organisme de nouvelles classes de molécules. Qu'est-ce qu'il se passe avec ces molécules là ? Les molécules posent problème » Maxime, 49 ans, instincto.

Les explications de Jean et de Maxime, montrent comment la cuisson opère une transformation moléculaire et comment la consommation d'aliments cuits est susceptible d'impacter le corps.

L'échelle de valeur associée aux aliments inscrit une ligne directrice pour les individus qui tendent à manger le plus « naturel » possible :

« Je suis devenue végétarienne. Puis j'ai commencé à éliminer des aliments pour nettoyer le corps. J'ai fait une transition alimentaire en consommant de moins en moins de lait et de gluten, plus d'aliments crus » Violette, 30 ans.

La régularité des prises alimentaires peut être également affectée, il ne s'agit plus de répondre aux schémas culturels des repas à heures fixes, mais de développer une « écoute » des besoins du corps, ce qui implique de ne consommer des aliments qu'au moment où la faim est ressentie :

« J'attends d'avoir faim en fait, mais des fois je peux attendre un moment, ou alors avoir une journée où je mange quasiment pas et le lendemain je mangerai normalement » Noémie, 23 ans.

« Il faut être à l'écoute de son corps, et ça veut dire encore un aspect anti social, c'est quand on mange on est seul avec son assiette. On dit ça des français, « mais t'es malade c'est pas social ton truc », en France, justement c'est la table qui nous rassemble. Ouais, mais bon, si tu écoutes, si tu discutes et si tu es diverti par ton entourage, tu n'es pas concentré sur ce que tu manges. Et forcément tu vas manger plus qu'il n'en faut » Patrice, 43 ans.

Patrice souligne la dimension problématique du contexte de l'acte alimentaire. Les conditions optimales seraient une attention portée essentiellement sur le corps pour être en mesure d'adapter la prise alimentaire aux besoins de l'organisme. La commensalité devient, à cet égard, problématique car elle détournerait l'attention du mangeur, l'empêchant de réaliser les ajustements nécessaires pour se nourrir de manière idéale. La réflexion autour d'un idéal de l'acte alimentaire est effectivement un objectif assigné par les interviewés :

« Pour moi c'est un idéal, oui, pour moi. Ça revient toujours cette question de est-ce que c'est naturel est-ce que c'est pas naturel, j'essaye de me dire qu'est-ce qui est bon pour moi ; qu'est-ce qui est moins bon pour moi. Je sais qu'il y a des études qui ont montré qu'avec le cuit il y a des molécules auxquelles notre corps réagit. Je sais que le cuit tue les vitamines, les minéraux, je sais que quand je consomme du lait, et du gluten je me sens pas bien, j'expérimente sur moi aussi, pour moi c'est ça en fait. C'est à chacun d'expérimenter » Céline, 22 ans.

La dimension naturelle est non seulement associée à l'alimentation crudivore, mais recouvre les caractéristiques auxquelles sont attachés les interviewés : biologique, nutritive et cultivée localement, ne subissant aucune ou peu d'opérations de transformation, rassemblant les valeurs et vertus associées à la pureté et à l'harmonie. La consommation d'aliments naturels établirait une continuité entre l'intérieur et l'extérieur du corps. Elle créerait une symbiose avec l'environnement où l'instinct pourrait fonctionner de manière optimale. Une fois qu'ils atteignent cette symbiose, les individus deviennent eux-mêmes la « nature » dans un tout englobant. Les interviewés s'entendent presque unanimement sur la définition de ces pôles. Leur représentation des modèles de consommations alimentaires contemporains s'apparente davantage à un ensemble dynamique d'oppositions qui tend vers un idéal d'harmonie que j'ai illustré sur le graphique suivant :

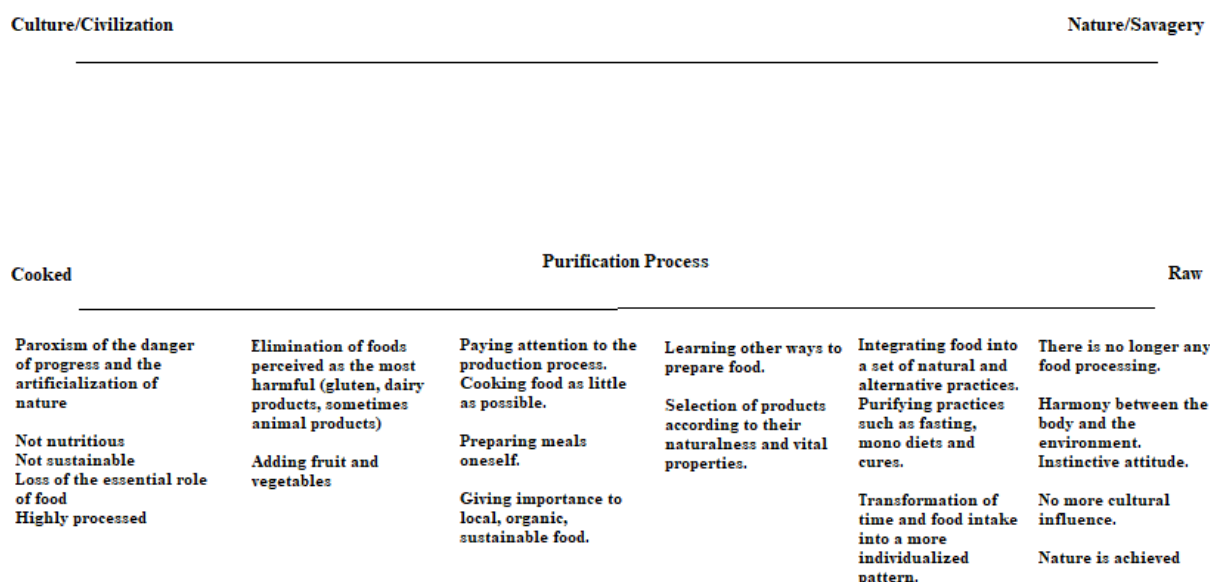


Figure 3 : Thircuir, 2020

Ce schéma présente les deux pôles symboliques que sont le « cuit » et le « cru » et permet de synthétiser les caractéristiques auxquelles ils sont associés. Il existe une continuité entre ces deux pôles au travers de laquelle s'exprime la hiérarchie des valeurs associées aux différentes étapes vers la purification. Le pôle « cuit » illustre le paroxysme du danger engendré par le progrès technique : celui-ci aurait dénaturé la « nature ». Les aliments auraient perdu leur valeur nutritive, les modes de production ne sont pas durables, il y aurait une perte du rôle essentiel de l'alimentation, et ils seraient hautement transformés notamment par la cuisson. Le pôle « cru » à contrario, représente un accomplissement et un aboutissement du processus de purification pour atteindre un état de « nature ». Les aliments ne sont pas transformés de quelque manière que ce soit, l'harmonie entre le

corps et l'environnement est retrouvée ; une attitude instinctive est possible et les individus sont dégagés des contraintes culturelles et sociales. Les interviewés sont placés à différents endroits sur le curseur. L'une des premières étapes pour tendre vers le « cru » consiste à éliminer en premier lieu les aliments considérés comme nocifs (laitages, produits à base de gluten, sucre, viande pour les non instinctos, etc.) et à ajouter les fruits et légumes crus. Vient ensuite l'attention aux procédés de production et de préparation des aliments : il s'agit de cuire ses aliments le moins possible et de penser à un approvisionnement alimentaire en accord avec les nouvelles normes (local, biologique et respectueux de l'environnement). Une autre étape se focalise sur l'apprentissage technique et sur la réorganisation de la prise alimentaire, avec parfois, la mobilisation des techniques de la « crusine ». Une attention particulière et un savoir sont développés autour des qualités nutritives des aliments qui vont orienter les choix individuels pour combler les besoins de l'organisme. L'intégration de la pratique crudivore dans un ensemble de pratiques alternatives autour de la santé et du corps apparaît comme une autre étape dans le processus. D'autres pratiques telles que le jeûne et les cures peuvent être intégrées dans la mise en application du crudivorisme. Cette étape présente une dimension individualisée de la pratique alimentaire de manière plus flagrante puisqu'elle implique une recomposition du temps et du contexte de la prise alimentaire. Cette hiérarchisation varie peu d'un individu à l'autre à l'exception de la consommation de viande qui n'est pas proscrite dans la pratique instincto. Elle montre que le phénomène crudivore est plus complexe qu'une simple polarisation entre les deux pôles – le « cru » et le « cuit » - et l'application pratique de l'un ou l'autre. Cesser de consommer des aliments cuits et transformés perçus comme pouvant nuire à l'organisme, ne rend pas compte des normes du crudivorisme de manière exhaustive. Les interviewés définissent un mouvement vers un idéal d'alimentation naturelle dans lequel un certain degré de naturalité est évalué. Au travers du degré de naturalité s'exprime une opposition entre l'élaboré et le non-élaboré. Cette polarisation donne à voir la hiérarchisation propre aux normes prônées par l'idéologie crudivore. Les normes qui régissent la pratique crudivore suivent des valeurs. La valeur, selon Georg Simmel, dans la Philosophie de l'argent (1987), découle d'un écart entre le sujet désirant et l'objet désiré. Le phénomène originel d'émergence d'une valeur se fonde sur la mesure dans une échange. Cette mesure se fonde sur la comparaison des désirs et la prise en considération des gains et des sacrifices. Cette approche de la valeur par Georg Simmel présente son caractère relatif. L'adhésion au crudivorisme implique le partage de valeurs, celles-ci participant de la constitution de l'appartenance.

2. Une opposition entre l'élaboré et le non-élaboré

Malgré le partage de valeurs communes, la frontière entre l'état cuit/culturel et l'état cru/naturel varie d'un individu à l'autre et d'une approche alimentaire crudivore à l'autre présentant le caractère variable et subjectif des valeurs. Le pôle « cuit », élaboré, associé à une alimentation « conventionnelle », est négativement connoté et combinerait tous les aspects nuisibles de l'alimentation moderne en termes de mode de production, de transformation, de préparation et de consommation. Il est associé au paroxysme de ce que les interviewés perçoivent comme nocif à la fois pour les êtres humains et pour l'environnement. Ce pôle, dans une certaine mesure, est considéré comme aliénant. La nature pour les interviewés se distingue du monde mécanisé et transformé. Le terme « artificiel » définit ce qui est produit par les humains plutôt que par des processus naturels. Les aliments d'origine végétale sont cultivés pour nourrir les humains. Les techniques de cuisson et de transformation industrielle sont considérées comme ce qui transforme le plus les aliments de leur état « naturel », alors qu'il est impossible d'éviter toute transformation ou sélection humaine, l'objectif est de tendre à l'idée de la nature. En introduisant une opposition entre naturel et artificiel, l'alimentation fait référence à des dichotomies telles que la nature et la culture. Son utilisation est normative, attribuant un ensemble de valeurs aux oppositions (Larrère, 2015 : 153). La question de la frontière entre naturel et artificiel est au cœur de ce débat sur l'alimentation et le corps humain. La nourriture et le corps humain combinent les caractéristiques du vivant et celles de ce qui est produit par l'homme. La consommation alimentaire est liée à la fois à l'activité humaine et à l'état « vivant » d'un aliment donné. La responsabilité dans l'acte de manger est liée à ce que nous choisissons d'ingérer : quelque chose de vivant qui apporte la vie, ou de modifié qui apporte la maladie. Dans cette optique, le choix des aliments représente l'adhésion à un ensemble de valeurs. Cela explique pourquoi la plupart des consommateurs de produits crus sont ou étaient végétariens, consomment des aliments biologiques et sont sensibles à la façon dont les aliments sont produits et commercialisés.

L' « instinctothérapie », définie précédemment, cependant, est fortement opposée à la préparation des aliments. Les personnes interrogées suivant cette approche pensent que toute transformation ou manipulation des aliments pourrait empêcher l'instinct de fonctionner correctement. Gérard, *instincto*, présente le principe de l'instinctothérapie pour combler les besoins du corps :

« Etre instincto apporte de la cohérence, de la correspondance, c'est déterminant. Comment en tant qu'être vivant, je pouvais utiliser les sens pour effectuer des ajustements entre le corps vivant et le biotope dans lequel il se trouve ? L'instinct est un outil que j'ai eu en moi et que j'ignorais. Ca a été la clé du Paradis. Nous sommes des êtres vivants, nous nous renouvelons. »

La totalité des cellules en sept ans. L'instinct est une voie d'accès au monde démultiplié qui fonde un rapport différent au monde » Gérard, 62 ans.

« L'instinct on l'a en nous, on ne peut pas le nier et c'est ça qui nous fait, je pense, quand on a des carences, c'est l'instinct qui va nous dire, tu as besoin de ce fruit, tu as besoin de ça. C'est comme si on avait une bibliothèque et dans cette bibliothèque il y a des aliments qui ont certaines propriétés. Et le corps quand il y a une carence il dit « bon, alors tu as une envie de mangue là, parce que t'as une carence de ça de ça et de ça [...] alors tu vas manger la mangue mais tu sais pas pourquoi, le corps le sait mais il y a des carences à combler et l'instinct y fait beaucoup. Quels sont les signes physiques que le corps développe quand on a faim ? On va sécréter une salive, ça pré-digère les aliments et donc quand on commence à saliver on se dit « ah là le corps a besoin de manger quelque chose », après on ne sait pas quelle quantité on peut manger, est-ce qu'on a une assiette standard, on pose ça devant, mais on mange quoi ? C'est suffisant pour mon corps ? C'est suffisant pour moi ? Et en fait le corps dit aussi stop, alors il vient en douceur, il y a le goût qui disparaît peu à peu, le sucre c'est de moins en moins sucré, le sel c'est de moins en moins salé et ça, ça veut déjà dire, arrête de manger et si on continue, on devient lourd, ça c'est déjà extrême. Mais si on écoute un peu plus notre corps, il peut donner des signaux très forts, il faut que tu les décryptes les messages » Patrice, 43 ans.

Les plats, même crus, déguiseraient les aliments de manière inhérente, et cette altération de l'apparence transformerait également la perception du goût. En effet, de nombreux plats crus sont présentés comme une imitation d'un plat dit « conventionnel », ce qui n'est pas optimal selon cette croyance. Les mélanges inhibent également le fonctionnement de l'instinct. Pour certains, cependant, cette technique sert d'extension de la nature, puisqu'elle ne dénature pas la nourriture.

3. La crusine, une nouvelle forme de gastronomie

L'alimentation crudivore fait l'objet d'usages et de pratiques diverses qui relèvent de positionnements différents des interviewés. L'utilisation des techniques relatives à la mise en application de l'alimentation crudivore constitue un apprentissage spécifique favorisant le maintien de l'engagement au travers de la réalisation des objectifs et en augmentant la faisabilité de la pratique. La diffusion des normes et de techniques autour de l'alimentation, outre le crudivorisme, est très présente et répandue, si bien que l'apprentissage de normes et de techniques accompagne

simultanément l'entrée dans la pratique, comme forme de réflexion et de recherche d'informations. L'étape de recherche d'une solution constitue d'ores et déjà un moment essentiel source d'empowerment chez les interviewés, et celui-ci renvoie à une démarche de problématisation. La dimension élaborée n'est pas rejetée au même titre que la cuisson. Des techniques de préparation sont développées afin de créer des plats tout en conservant au maximum les propriétés nutritives des aliments. La « crusine » est le terme employé par les enquêtés pour qualifier une activité de préparation alimentaire qui ne nécessite pas de cuisson. La crusine est constituée d'un ensemble de techniques de préparation. Il s'agit de laver, de découper, de mélanger, de moulin, de déshydrater, de mixer, d'extraire du jus, de faire germer des graines, et de fermenter des aliments crus. Les techniques qui organisent la prise alimentaire sont un travail spécifique qui requiert un ensemble de dispositifs matériels. Ces techniques appliquées à partir d'aliments crus passent par l'usage d'un ensemble d'appareils électroménagers : mixers, blenders, extracteurs de jus, déshydrateurs, germeoirs, constituent la panoplie des appareils prévus à cet effet. Ils permettent l'élaboration d'un ensemble de recettes plus ou moins complexes accessibles en ligne ou dans des ouvrages de recettes crues qui fleurissent sur les rayons santé et bien-être des librairies, bénéficiant d'un intérêt croissant pour la diversité des modes d'alimentations aujourd'hui accessibles. Pour certaines personnes interrogées, l'ensemble technique reste une composante majeure de leur mode de vie et implique un savoir-faire.

« Pour moi, au début, la crusine je voulais pas y toucher. Parce que la nature, dans la nature, c'est très extrême quand même, parce que dans la nature il n'y a pas des pizzas qui pendent sur les arbres, des lasagnes toutes faites, pour moi c'était pas naturel, mais c'est tout un courant de pensée comme ça. Mais la crusine a été une solution pour savoir quoi me faire à manger et être capable de transmettre quelque chose » Patrice, 43 ans.

Le développement de la crusine permet aux produits, aux techniques et au modèle de l'alimentation et du corps de développer un espace commercial. De nombreux livres « crus » - « non cuits » - sont publiés et fournissent des recettes de plats crus. Par leur dimension esthétique, ils veulent illustrer la « vie vivante ». L'alimentation crudivore fait son entrée dans le monde de la gastronomie avec la création de restaurants. Selon Adrien, 43 ans, qui ouvre une école de crusine en Thaïlande, cette alimentation est « un régime qui booste l'énergie ». Il explique être curieux d'apprendre les techniques de préparation des plats crus : « c'est beau et esthétique ». Il s'agit d'une tendance qui prétend apporter une bouffée d'air frais : le « naturel » après l'ère de la cuisine. L'alimentation crue ouvre un vaste champ à l'imagination et à l'innovation. Les plats crus

deviennent un nouvel art culinaire. La préparation des aliments a donc une dimension éducative : il faut apprendre à choisir les bons aliments et à les préparer avec différents outils pour créer les saveurs et les textures désirées. Par exemple, les anciens consommateurs de lait cru peuvent mélanger des noix et de l'eau pour créer une crème qui a du goût et ressemble à de la crème faite de lait de vache. Le fromage peut également être créé à partir de la fermentation des noix. La bonne alimentation est presque toujours liée aux aliments crus et végétaux qui permettent de nombreuses transformations.

Les techniques de crusine, telles que présentées par les interviewés, nécessitent la mobilisation d'un arsenal matériel, la disposition de procédures d'exécution, sous la forme de recettes, l'acquisition de connaissance sur la composition des ingrédients. La crusine est considérée comme une manière de maintenir l'engagement dans le temps par la plupart des interviewés qui considère qu'elle constitue une manière plus socialement acceptable et assimilable de vivre son engagement alternatif, sans être trop radicaux. Elle implique la recherche d'informations pour les interviewés qui y souscrivent :

« J'avais déjà farfouillé sur Internet pour trouver des recettes, pour avoir des idées de savoir quoi faire et quoi manger. Tu vois il y a des personnes qui vont passer au cru et qui vont manger les fruits et les légumes comme ça sans essayer de faire quelque chose avec, moi j'aime quand même cuisiner, j'aime cruser aussi, et je pourrais pas me passer de ça en fait, j'ai besoin de préparer un minimum, même si je fais des jus et caetera, il y a toujours des moments où je vais avoir envie. L'autre jour j'ai fait des makis crus enfin voilà, j'ai envie de faire des trucs un peu différents, d'innover, envie de manger des choses différentes d'un jour à l'autre » Noémie, 23 ans.

La crusine est une mise en pratique du crudivorisme et est l'illustration par excellence de l'expérimentation et de l'apprentissage technique. Le phénomène de la crusine développe toute une gastronomie répondant à des codes esthétiques répandus dans le reste de la société. Les interviewés comparent systématiquement leurs créations culinaires à des saveurs et des plats issus de leurs anciennes habitudes alimentaires. Un bon plat crusiné qu'on peut se targuer qu'il soit aussi bon, voire meilleur, que son équivalent « cuit ». Si au premier abord, la crusine semble un phénomène paradoxal, elle reflète la problématisation des goûts et des dégoûts des interviewés : étant admis que ce qui est cuit est néfaste, mais que le goût de ces mets reste apprécié, la crusine vient combler cette attente gustative tout en étant préparée à partir d'éléments crus, considérés comme bons et sains.

« Avec mon copain on s'est amusé à faire des crackers parce que nous, c'est ce qui nous manquait le plus c'est le côté pain en fait, c'est faire des petites tartines, ouais, et surtout lui d'ailleurs » Noémie, 23 ans.

Ces interviewés sont attachés à cette dimension technique de la préparation. La crusine s'apparente ainsi à un rituel de préparation qui est poursuivi malgré le changement des habitudes et des techniques utilisées. La crusine participe de la rationalisation de la pratique crudivore : elle est à la fois qualitative et quantitative. Elle est aussi un moyen d'installer durablement la prise en main initiale. L'usage particulier qui est fait de ces techniques de préparation culinaire a tout autant pour but le maintien de l'engagement que celui de créer des plats appétissants. Ces techniques sont des instruments d'encouragement.

Progressivement, les interviewés accumulent des connaissances diverses et qui constituent, pour chacun d'entre eux, un corpus de références qu'ils mobilisent notamment dans la prise alimentaire quotidienne spécifique ainsi que dans sa préparation. Certains interviewés soutiennent, au contraire, qu'il n'y a pas une manière de faire qui vaudrait pour tous. La « bonne » alimentation, pour ceux-ci, présente un caractère individuel :

« Tout le monde n'est pas pareil. Il n'y a pas de règles. Il y a une base, après ça dépend des individus, ça dépend des besoins, ça dépend de l'âge, ça dépend de l'activité, beaucoup de choses. Il y a des gens ça réussit pour certaines choses, d'autres moins, il ne faut pas être stricte » Annie, 57 ans.

L'acquisition de ces appareils électroménagers illustre cette phase d'apprentissage. L'apprentissage se caractérise par un travail spécifique de recherche d'informations relatives à la préparation des repas à partir de ces techniques.

« Je n'ai pas une approche détox de la raw [anglicisme de « cru »]. C'est une alimentation pour l'énergie. J'avais une curiosité pour la technique pour la cuisine raw. C'est joli, esthétique. C'est ce que j'ai voulu connaître. Je mangeais déjà beaucoup de fruits et légumes frais. Ce fut une évolution. La raw se développait beaucoup en Californie. J'ai été élève à l'Académie M. il y a trois ans. J'y suis resté trois mois, puis un mois de nouveau et j'ai été stagiaire dans son restaurant gourmet, c'est ce qui me plaisait. J'ai une perception très positive de cette alimentation. Le raw végan est très facile. J'ai découvert cette alimentation

par le sport. C'est de retour des US que j'ai publié mon livre « Le grand livre de la cuisine crue » Adrien, 43 ans.

Cependant, la mobilisation de ces techniques de préparation alimentaire est tributaire de l'adhésion ou non des interviewés à ces procédés. La question de la crusine clive, elle renvoie aux questions de l'état de nature. En effet, les instinctos, à l'exception de rares occasions, ne cautionnent pas ces pratiques qu'ils estiment comme n'étant pas naturelles, ou comme n'étant que la version « crue » de la cuisine. Si le manger « brut » laisserait à penser une position de puriste, la crusine en tant que pourvoyeuse de normes techniques, est un acte culturel *a priori* paradoxal, ce que souligne Gérard en présentant la crusine - qu'il associe au crudivorisme – comme une étape encore non aboutie vers une alimentation naturelle contrairement à l'instinctothérapie. Dans cet extrait d'entretien, la dimension « naturelle » de l'instinctothérapie apparaît déterminante et une condition de la liberté :

« Je pense que c'est une très bonne chose [la crusine], ça souligne une certaine prise de conscience sur la cuisson et l'alimentation conventionnelle. On est tous issus d'un système culinaire. Il y a des débats interminables entre les jus, les smoothies, les formes de cuisson qui amènent différentes positions. Quand il y a une prise de position, ces prétendues connaissances commandent tel ou tel comportement. Il y a une représentation intellectuelle du monde qui est une vision partielle des besoins. Alors que c'est différent avec l'instincto. On a des outils pour savoir ce dont le corps a besoin. On a tous cela intact. Ça m'amène à interroger l'environnement autour de moi et à obéir à cette réponse. C'est un autre rapport au monde. En fait, l'interrogation génère une obéissance et c'est ça qui produit de la liberté. C'est pourquoi le crudivorisme ou l'alimentation vivante est un engagement mental et pas militant »

Gérard présente la différence fondamentale qui réside entre les adeptes de la crusine et ceux de l'instinctothérapie. Celle-ci renvoie à la manière dont les instinctos théorisent la continuité entre leur organisme et l'environnement extérieur au travers de la mobilisation de l'instinct. Dans cette perspective, Valérie souligne que l'instinctothérapie repose sur une confiance au corps qui est un lieu de savoir :

« La crusine c'est super pour la santé de façon générale, mais ce n'est pas la même confiance en le corps qui sait tout. L'instinctothérapie c'est l'autonomie. Le corps se débrouille »
Valérie, 62 ans, instincto.

La crusine constitue une ou des opérations techniques et apparaît comme un obstacle à l'atteinte d'un idéal d'harmonie avec l'environnement et d'un état de santé. Il s'agit non seulement d'un obstacle à l'atteinte d'un objectif que se sont assigné les instinctos, mais la crusine est perçue par Yvan comme un empêchement en vue de maintenir la pratique dans le temps :

« Le crudivorisme « crusine » est certainement moins facile à tenir sur le long terme. Son principal travers est d'imiter le cuit. C'est souvent trop gros et complètement déséquilibré dans le souci d'imiter le cuit. Il semble inatteignable. Il faut tout préparer » Yvan, 61, instincto.

Malgré les oppositions au cœur de la pratique crudivore, il existe une base commune qui se traduit par l'importance accordée aux effets bénéfiques et au choix scrupuleux de chacun des aliments. Ces descriptions témoignent de l'intégration des nouvelles valeurs inhérentes au crudivorisme selon différentes perceptions et étapes dans le processus de purification qui tend vers la nature.

II — LA TEMPORALITÉ DE L'APPRENTISSAGE

1. Les savoirs à l'épreuve de la validité de l'expérience

La transformation des savoirs s'opère avant tout au niveau sémantique. Si les individus ne disposent pas de compétence relative à la pratique crudivore *a priori* et se fondent sur leur expérience directe au monde, l'épreuve de crédibilité sur leur personne est très forte (Chateauraynaud, Tornay, 2000 : 33). L'injonction étant de trouver « sa propre voie », dans sa réalité incorporée, il est nécessaire de passer par cette phase de cadrage, que seule l'expérience sensible est à même de procurer. Le crédit accordé aux savoirs expérientiels prend des formes de discours nuancés. Progressivement, les interviewés augmentent leurs connaissances dans le champ alimentaire : les qualités des aliments, l'identification des bons et des mauvais aliments, et la

distinction des aliments selon des catégories. Ces connaissances sont mobilisées dans la sélection des aliments selon leur nature.

L'expérimentation aboutit à l'intégration de techniques et de savoir-faire dans l'ensemble des techniques prodigué dans les différents espaces du crudivorisme. Ces nouvelles habitudes se traduisent par une inscription corporelle. A contrario, certaines pratiques sont invalidées et ne sont pas adoptées. Les expériences font apparaître une double contingence dans les modalités prises par le maintien de l'engagement. Dans le travail de transformation de la pratique alimentaire, l'apprentissage procède d'essais, de tâtonnements. Certaines techniques, certains modes d'organisation de la prise alimentaire, certaines combinaisons ou denrées sont expérimentées et vont être intégrées aux nouvelles habitudes, ou être abandonnées. Maxime note tout ce qu'il mange dans un agenda, pour décrypter les effets sur son corps afin de valider ses choix alimentaires :

« Je note tout ce que je mange dans un agenda. Je pèse. Je mange beaucoup de fruits, de miel, d'oléagineux, de viande, d'avocats, peu de légumes. C'est vrai que je n'en mange pas assez, c'est déséquilibré. Si je vais mal je pourrai dire que je n'ai pas été au cru à 100% et que ce n'est pas la faute du cru. Sur mon blog, et dans mon agenda, je garde les traces des conneries que je fais. Si on me dit « Ouh la la, ce monsieur a perdu ses dents, le cru c'est pas bien », je saurais quoi répondre » » Maxime, 49 ans, instincto.

Ce rapport au corps est caractéristique de la discontinuité des habitudes des interviewés introduite par le déclic. La prise en main est une entreprise de rationalisation et se traduit par la vigilance constante sur nombre de domaines de l'existence. Le quotidien est modelé dans ses moindres moments avec attention. Il requiert une organisation particulière, et la volonté de changer ses habitudes s'observe en dehors des seuls moments de prise alimentaire et de l'achat des denrées en question : la plupart des activités du quotidien sont imprégnées de cette attention particulière. Le travail d'apprentissage se fait sur deux fronts : à la fois un travail de recherche et un travail de mise en pratique. Il s'agit d'un travail de rationalisation de la prise alimentaire, et celui-ci s'inscrit dans le temps.

2. Le travail du temps

L'entée dans la carrière crudivore est un engagement. S'engager est une manière d'agir pouvant être appréhendée à la fois comme acte et commune conduite sociale (Ladrière, 1997). Dans

le cadre du commencement de la carrière, elle fait référence à une date, à une période pendant laquelle les individus s'engagent et acquièrent un statut d'engagés. Ce qui découle du déclic est un acte d'engagement. Ce dernier est la mise en œuvre de la décision qui a été prise. L'apprentissage illustre une mise en actes et le sens que l'individu leur donne. L'engagement est une mise en place volontaire : il s'agit d'un système d'action où les interviewés disent choisir de ne plus « subir », mais de « décider », par opposition à une situation antérieure. Jeff, 32 ans, partage cette sensation de se « prendre en main » :

« J'ai trouvé la dimension thérapeutique fascinante et le préventif aussi. J'ai voulu essayer. Quand tu décides quelque chose, tu ne le subis pas » Jeff, 32 ans.

La restriction et le contrôle peuvent être associés à la notion d'empowerment. La restriction manifeste un travail interprétatif. La transformation est non incidente, mais recherchée, il s'agit explicitement de se transformer. La liberté est paradoxalement associée à la capacité à se contrôler.

Les interviewés font part de leurs objectifs, et ceux-ci, afin d'être atteints, nécessitent des étapes que seul le temps permet. En effet, il n'est pas possible de changer toutes les habitudes du jour au lendemain, le risque étant, selon eux, l'impossibilité de tenir l'engagement et le potentiel échec. Il s'agit là d'une performance où le caractère endurant est souligné :

« J'ai commencé à bien manger. C'était un peu dur, c'était dur pour ma mère de s'adapter, parce qu'on devait acheter des produits un peu bio, qu'on aille au marché, certaines manies comme acheter des biscuits et tout, ça fallait arrêter » Dan, 18 ans.

Plusieurs interviewés affirment qu'il n'est pas possible d'effectuer une transition d'une alimentation dite conventionnelle au crudiviorisme, d'un coup. L'expérience du crudiviorisme s'avère alors une forme de compromis entre les idéaux et la capacité à les atteindre.

« J'apprends continuellement, c'est pour ça que c'est dur à gérer, ce sont des extrêmes, d'un côté je vais faire une journée 100% crue et après la journée suivante j'vais bouffer que des trucs mauvais quoi. Ça c'est compliqué. » Luc, 21 ans.

« Quand j'apprends un nouveau truc faut que je le mette en place. C'est ça mon problème, il faut que je teste tout de suite. » Dan, 18 ans.

La diversification progressive et processuelle complexifie la délimitation de la première phase de la carrière crudivore. En même temps que l'engagement dans la pratique introduit une discontinuité avec les pratiques alimentaires antérieures, les autres pratiques ayant trait au corps témoignent d'une volonté de transformation qui ne se limite pas à l'alimentation.

« J'ai l'impression que souvent on commence par la nourriture pour aller vers autre chose, moi ça a été un peu l'inverse en fait : j'ai commencé par les arts martiaux. Le côté éthique me plaisait. Au fur et à mesure j'ai remis en cause ce que je savais. Ce n'est pas normal d'aller mal. Il y a un mieux être lié à toutes ces expérimentations. J'essaye de prendre les choses moins à cœur » Luc, 21 ans.

« C'était assez clair, il y a deux trois trucs qui m'ont frappé : c'est l'élimination. Ca m'a permis de regrouper un peu tout. C'est un amalgame de plein de choses qui se sont passées et qui convergent vers ça » Jérôme, 42 ans.

Des pratiques manifestent d'une cohérence avec l'idéologie crudivore et de réalisation de soi. Le corps est travaillé, mais pas seulement. Comme le montre Hélène, il s'agit davantage d'un système de pratiques qui inclut l'acte alimentaire, mais ne s'y limite pas du fait de la concordance dans le temps de l'engagement corporel et d'une forme d'engagement :

« Je fais du yoga depuis plusieurs années aussi. Ca joue puis bon je fais un travail sur moi. J'ai fait un stage sur l'hypnose. C'est vrai que le cru je pense que ça amène à une certaine conscience des choses » Hélène, 43 ans.

Le crudivorisme étant parfois une pratique présentée de manière annexe parmi un ensemble de pratiques de santé holistiques, celles-ci sont aussi l'occasion de découvrir la pratique, car, en effet, le crudivorisme est au carrefour de diverses pratiques engagées.

3. Un travail sur les goûts et les dégoûts

Le goût renvoie à un système symbolique de classifications situé socialement. Outre la dimension symbolique, le goût se réfère au processus perceptuel fondé sur des caractéristiques sensorielles qui affectent les organes des sens. La consommation alimentaire fait intervenir le sens du goût, mais également la vue (couleur et texture), l'odorat, le toucher et l'ouïe (comme par

exemple le craquant). Ces stimuli génèrent des attitudes et des comportements spécifiques au cœur desquels se manifeste une évaluation hédonique – renvoyant au plaisir – où les individus mesurent le plaisir et le déplaisir associés à la consommation d'un aliment ou d'un plat. La perception hédonique peut apparaître comme une composante affective (Lenglet, 2006).

Le travail sur les goûts et sur les dégoûts fait partie intégrante de la phase d'apprentissage. Celle-ci est liée au plaisir de manger et à la maîtrise de soi. La carrière crudivore exige un exercice de modération. En effet, une stratégie d'apprentissage consiste à se dégoûter de certains mets ou aliments auxquels les interviewés ont des difficultés à renoncer. Les interviewés inscrivent de manière volontariste - dans le corps - la règle diététique à laquelle ils souscrivent. Le goût pour les nouvelles normes alimentaires est un travail actif et une composante de l'apprentissage. Les goûts et les dégoûts constituent des outils pour substituer de nouvelles habitudes aux anciennes.

La mise en place de stratégies visant à réduire la consommation de certains aliments consiste à les remplacer par d'autres suscitant un plaisir quasi-similaire. La « transition alimentaire », telle qu'elle est décrite par les interviewés fait partie de l'apprentissage. L'idée de « faire de son mieux » est prégnante tant l'idéal d'une alimentation « naturelle », ou « originelle » est difficilement atteignable. C'est ce qu'évoquent Andrew, et Géraldine, une naturopathe résidant sur un bateau accosté à Marseille au moment de l'entretien :

« Il faut faire le mieux possible en toutes circonstances » Géraldine, 38 ans.

« J'ai essayé d'avancer dans le cursus du cru sans être excessif. Il faut s'adapter en fonction de soi » Andrew, 54 ans.

« Faire de son mieux » signifie, pour Jules, qu'il existe des oscillations au cœur de la carrière crudivore, avec des phases de stabilisation et des phases pendant lesquelles le crudivorisme s'avère plus difficilement praticable :

« C'est pas linéaire, on avance, ça fonctionne comme une spirale, il faut être indulgent avec soi-même » Jules, 38 ans.

Au travers du témoignage de Jules se manifeste l'image de soi-même rattachée à la capacité de mettre en pratique les normes du crudivorisme. L'ensemble de ces stratégies vise à rendre les efforts ultérieurs plus faciles car inscrits dans une rationalisation créatrice d'habitudes. Etant des

rationalisations du temps présent de la vie quotidienne, elles sont des engagements sur l'avenir en produisant des conditions de possibilité de la poursuite de la carrière. Il ne s'agit pas seulement d'une transformation au niveau physique, il s'agit d'apprendre à aimer les sensations produites. Les interviewés décrivent ces sensations avec des termes exprimant leurs émotions :

« Je me sentais bien, que des oranges, vraiment je me régalaïs, c'était un vrai plaisir »

Louise, 30 ans.

« Energie de joie quasi-permanente, pas de défiance vis-à-vis de l'avenir. Rêver beaucoup, se demander beaucoup. L'alimentation vivante contribue à une sérénité. Tu as la foi de faire les choses » Jules, 38 ans.

Cette satisfaction est d'autant plus grande qu'elle est issue de la volonté des interviewés. Céline associe sa joie avec une sensation de liberté qui n'est pas indissociable de l'empowerment :

« Puis j'ai adoré ça, et je me sentais trop bien en plus je me sentais libre. Et j'avais plus envie de manger autre chose, parce que je me sentais trop bien dans mon corps et même le cuit, et même je voyais un gâteau au chocolat ça me donnait pas envie, c'est trop bien ! (Rires) Et parce que même la sensation du cuit elle ne me satisfaisait plus du tout » Céline, 22 ans.

Au travail des goûts alimentaires consistant à se dégoûter volontairement de certaines denrées considérées comme néfastes, et à en aimer d'autres, s'ajoute un goût pour les sensations physiques. Il s'agit par exemple, d'apprendre à apprécier une digestion plus douce, ou d'apprendre à repérer les signes de la faim ou de la satiété. Les sensations physiques sont décrites dans un vocabulaire scientifique véhiculé par les prescripteurs apportant de la légitimité à la démarche des interviewés qui y sont attachés :

« Je regardais des vidéos, après aussi beaucoup de documentaires, après je lisais des articles et tout, parce que dans les vidéos ils vont pas au fond des choses, ça reste un peu sommaire. Aussi des livres. Par exemple un livre d'un grand naturopathe qui disait un peu les règles à suivre de ça, des préceptes des trucs comme ça. Et après j'ai pris un livre de nutrition pour les étudiants en médecine et tout, à coups de molécules et tout. J'ai pioché deux trois informations aussi, par exemple avec les acides gras saturés, comme ils sont. Ce sont des recherches que j'ai faites pendant l'été, et là je continue sur des articles sportifs sur

l'alimentation et tout. Puis j'ai pris un livre sur les aliments, ce qu'ils contiennent, comment les préparer. Je m'en sers pour voir les vitamines, le calcium et plus voir comment les aliments je dois les privilégier » Dan, 18 ans.

Avec l'intégration de ces informations, les produits cuits engendrent une forme de répulsion, et leur consommation est considérée comme ce qui coupe les individus des rapports équilibrés avec la nature. Les discours tenus par les figures du crudivorisme constitueraient une part importante dans la décision de ne plus consommer ces produits en laissant une empreinte émotionnelle qui entraîne une évaluation négative de l'individu sur lui-même. L'intégration de nouvelles normes génère, par exemple, la remise en question de la consommation d'aliments autrefois socialement admise. Cette répulsion va alors de pair avec l'idée qu'il n'est plus acceptable d'incorporer, d'incarner, ces aliments. En interrogeant la légitimité de la consommation de produits « toxiques », les consommer devient une source d'aversion et communiquerait ce caractère à qui les ingérerait. En effet, ceci renvoie à une incompatibilité, et la prohibition éthique provoque un réel dégoût : cette émotion et la source de cette attitude sont de nature idéelles et participent de l'intériorisation de nouvelles catégories.

« Je détestais les oranges, allez, à la rigueur le jus d'oranges un peu alors que maintenant j'adore en manger, croquer dedans. Et ça pour plein plein d'autres fruits et légumes. Le céleri je trouvais ça dégueulasse, maintenant j'aime bien, les bananes, arg, maintenant j'aime bien ça. Ça m'a fait ça pour plein plein de fruits et légumes. Ça peut s'expliquer par le fait que je sais que c'est bon, donc je vais plus aller en manger, c'est une partie, l'autre partie c'est que mon corps s'est adapté à ce type de nourriture en fait. Du coup tu changes de saveurs, ton palais change, tu trouves un palais plus fin pour des goûts différents [...] j'aime toujours quand j'en mange. Je mange moins de ces produits là. Je ne suis pas en train de me répéter, n'en mange pas n'en mange pas n'en mange pas. Et dès qu'on m'en proposat, c'est le moment, je m'autorise à en manger entre guillemets. Là je vais prendre autant de plaisir qu'avant. Enfin ou un peu moins. Je sais que les pâtes raffinées j'adorais ça avant, après les pâtes au blé tu vois, maintenant je préfère celles au sarrasin, alors qu'avant jamais j'aurais cru que d'autres aliments allaient remplacer ça, donc, ouais, j'aime bien ce qui est vraiment très très gras » Luc, 21 ans.

La dimension progressive du travail sur les goûts et les dégoûts est exprimée par Valentine, qui affirme que l'« *On finit par apprécier* ». Ce travail implique une réflexion sur le bien fondé de la

nouvelle consommation alimentaire. Les interviewés se réfèrent aux qualités nutritives des aliments consommés pour agir sur les goûts. La conviction des effets positifs des aliments participe de ce travail en prédominant sur le goût selon Dan :

« Quand je mangeais des féculents, j'avais dans la tête tout ce qui était mauvais, sans prendre plaisir un peu. L'impression de donner quelque chose de mauvais à mon corps. Je me disais prends pas trop, essaye de te modérer. Moi j'peux vite partir au quart de tour et manger beaucoup. Donc ouais je culpabilisais. » « j'mange plus pour les nutriments, ce que ça apporte et tout, maintenant je m'attache vraiment à ce que ça peut m'apporter. Le gout aussi y est, mais moins. Pour l'instant je me fais pas de plats trop pour le plaisir » Dan, 18 ans.

Le travail sur les goûts et les dégoûts est une étape essentielle dans l'apprentissage. Il renvoie à la dimension symbolique et incorporée de l'acte alimentaire : il s'agit d'un travail sur le corps et à partir des capacités d'adaptation de celui-ci.

4. La réalité incorporée de l'apprentissage : les sensations physiques comme garantes de la bonne mise en pratique

Les nouvelles normes diététiques s'inscrivent dans le corps. Les effets se manifestent également par des sensations physiques : perte de poids, disparition ou amoindrissement de symptômes. La perte de poids figure, chez nombre d'interviewés, parmi les signes appréciables de la transformation de soi, elle agit souvent comme une condition de maintien de l'engagement.

« Et surtout la vitalité, c'est incroyable, l'énergie, quand tu bois un jus, que tu manges cru, comme tu n'as pas de digestion avec les jus, t'as pas de digestion difficile après manger, t'es pas fatigué. Quelque chose qui stagnait dans les intestins aussi, mais c'est parti, les douleurs dans les doigts, la joie de vivre, et la fatigue chronique que j'avais depuis des années, j'étais tout le temps sur mon canapé, je ne pouvais pas faire le ménage, j'étais épuisée. J'ai retrouvé une énergie, j'ai comme 20 ans de moins » Constance, 52 ans.

« Le matin quand je me réveillais, j'avais plus ce poids sur les poumons, je sifflais plus, je me suis dit « mais c'est cette nourriture ? » j'étais « ouahou, c'est extraordinaire ». La dépression, il n'y en a plus, tout s'est vraiment joué pendant les deux premiers mois. Beaucoup de choses ont changé, et c'était en progression, c'était pas du 100%. En fait

cette alimentation ça change au niveau du mental. Alors je me dis ça change au niveau du corps. J'ai aussi perdu 50kg en sept mois » Patrice, 43 ans.

Ces extraits d'entretiens montrent que les interviewés ont appris à décrypter les signes du corps. Interroger les interviewés sur leur passé revient souvent à les interroger sur la condition du corps de ceux-ci. En effet, comme le disait Muriel Darmon dans son étude des carrières anorexiques, « les comportements alimentaires peuvent y être décrits comme une suite d'erreurs » devant être rectifiées » (Darmon, 2001 : 107). La phase d'apprentissage se caractérise par une analyse rétrospective des pratiques antérieures rejetées du côté des erreurs par comparaison avec les nouvelles pratiques entreprises.

« Même les produits laitiers je savais pas tout ça, que c'était mauvais. Dans ma famille on mange tout, bien gras, bien barbecues tout ça et donc voilà quand j'ai appris que les produits laitiers c'est pas bon, le sucre c'est pas bon, ça c'est pas bon (Rires). Rien ne va donc ça, c'était compliqué. Mais c'était super intéressant puisque je sentais que j'avancais quoi, je comprenais petit à petit. Chez moi c'était pas de la mal bouffe, mais par contre au niveau des fruits y avait rien du tout quoi. Pendant, ouais, presque toute ma vie, quand j'ai réellement commencé à changer, le fait de manger deux pommes dans la journée c'était un truc de fou quoi » Luc, 21 ans.

Francine et Patrice évoquent certains moments pendant lesquels ils ont mangé un aliment qu'ils avaient cessé de consommer en entrant dans la carrière crudivore et disent ressentir les effets sur leur corps :

« Ça me fait des rappels, des piqûres de rappel, ben voilà c'était ton ancienne vie ça » Patrice, 43 ans.

« Je vais bien, sauf de temps en temps, je fais plaisir à mon petit fils et mange avec lui, je remange cuit et je me dis « voici comment j'étais malade avant ». Pendant les 7-8 premières années, ce fut une phase où j'avais la terreur d'être malade, jamais de cuit. Puis je me suis dit, bon il y a quand même plein de gens qui mangent cuit et qui ne sont pas malades. J'ai essayé de revenir à une alimentation normale positive. Ca s'est mal passé » Francine, 73 ans, instincto.

Le « bon aliment » est celui qui est apte à conserver un équilibre du corps. Cette valeur vaut pour tous, au-delà des différences individuelles des mangeurs. Cela revient à investir des valeurs d'équivalence et de comptabilité avec le corps. L'idéal de sens des crudivores est enraciné dans une théorisation du rapport entre le corps et la nature, instaurant celui-ci en un lieu d'un savoir et d'une identité sentie. C'est le cas de Louise ainsi que de Marc, un informaticien et instincto résidant en région parisienne rencontrés à l'occasion d'un repas crudivore :

« Ce qui est le plus agréable au corps, comme par hasard, lui est utile. Le corps n'est plus une partie distincte des idées, des projets, c'est un tout. C'est toujours le corps qui parle. [...] On ne pense plus le corps comme un outil, au contraire, quand on sent que le corps n'est pas d'accord, on va plus avoir tendance à l'écouter. [...] Je n'ai pas une confiance totale en mes sens pour autant, mais j'ai une confiance d'un bon niveau en cette alimentation pour combler les carences. » Marc, 59 ans, instincto.

« J'trouve que le plus important c'est quand tu fais ton expérience toi-même, j'trouve qu'en fait t'as une connaissance intellectuelle et t'as une connaissance par l'expérience physique et quand tu fais vraiment l'expérience toi-même de manger vraiment que des fruits sur ne certaine période, tu l'assimiles d'une autre façon qu'intellectuelle, j'pense que c'est, c'est tes cellules qui arrivent à comprendre ça et à l'assimiler » Louise, 30 ans.

Une des stratégies d'apprentissage consiste en la mise en place de périodes de cure. Les cures, selon certains interviewés, sont des manières de « revenir à zéro ». Les qualifier ainsi renvoie à la prise en main. Ces cures renvoient à la médicalisation de l'alimentation (Poulain, 2013). La médicalisation est définie comme la prise en charge des problèmes de santé (Poulain, 2002). L'analyse en termes de bénéfices justifie l'action médicale au travers de la thérapeutique, du diagnostique et de la prise en charge. Cette conception de la médicalisation ne se limite pas au champ de l'institution médicale. Elle est un processus dynamique impliquant l'individu pris dans des enjeux thérapeutiques et de prévention. La médicalisation de l'alimentation repose sur l'idée que l'alimentation puisse être un levier de la santé. Aux cures sont associés des rôles à la fois thérapeutiques et de préventions. Les cures sont une entreprise qui consiste à arrêter les habitudes alimentaires pour les substituer par d'autres qui ont pour objectif de purifier le corps pendant une durée déterminée. Le jeûne est un arrêt de la prise alimentaire. Celui-ci est soit hydrique, c'est-à-dire que de l'eau est consommée, soit sec et aucune nourriture solide et liquide n'est consommée. La plupart des interviewés expérimentent le jeûne comme une étape de purification du corps en vue d'intégrer les nouvelles habitudes en créant une rupture avec les anciennes :

« It really helped me to separate myself from my past addictive habits eating cooked foods and eating animal products so that was really helpful as a way to, I wanted to separate from my old patterns and addictions »²⁴ Dylan, 62 ans.

« Le changement a été très facile pour moi après le jeûne. Après la cure, je me suis mis à manger que le soir. J'accompagnais mes collègues à la cantine le midi avec un verre d'eau. Je me suis rendu compte de l'addiction alimentaire des autres : une collègue pensait que si je ne mangeais pas le midi j'allais mourir. Manger ainsi a eu un impact sur ma psychologie : je suis plus calme, plus posé. Ça a ouvert d'autres portes » Pierre, 47 ans.

Le témoignage de Solange, une chef crudivore à Paris contactée par le biais de Patrice, présente la dimension médicalisée de la cure, à la fois en tant que thérapeutique et que prévention :

« J'ai fait un jeûne. Après le jeûne je n'avais plus envie de cuit, mais de cru. Génial. Ça a mis les compteurs à 0. Ca fait silence dans le corps. Après le jeûne, j'ai entendu l'appel du cru. C'était il y a 6 ans. Je suis allée sur internet, se nourrir bien après le jeûne était devenu une urgence. Et la gourmandise aussi. J'ai vu qu'il y avait une école de gastronomie crue le L. : j'y suis allée » Solange, 54 ans.

Les cures intègrent un ensemble de pratiques définies comme ayant une action détoxifiante. La détoxification est définie par *Le Larousse* comme une « opération physico-chimique ou métabolique par laquelle un produit perd sa toxicité »²⁵. La détoxification, ou la « détox » est mobilisée pour décrire le processus de purification au travers des cures. La détox n'est ni une action ni une dénomination qui font l'unanimité. Pour Adrien, un mode de vie et une pratique alimentaire permettant d'accéder à un état de santé ne nécessitent pas de se contraindre à réaliser des cures en vue d'une action détoxifiante :

« Je suis contre la détox, le corps se nettoie tout seul car il faut arrêter de se faire du mal. En revanche, le jeûne est intéressant. Il permet d'apprendre au corps à se reposer » Adrien, 43 ans.

²⁴ Traduction : Cela m'a vraiment aidé à me détacher de mes anciennes habitudes de dépendance en mangeant des aliments cuits et des produits d'origine animale, ce qui m'a vraiment aidé à me détacher de mes anciennes habitudes et dépendances.

²⁵ <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/d%C3%A9toxification/24846>

Le jeûne est une « privation partielle ou totale (à l'exception, le plus souvent, d'eau), forcée ou non, de toute alimentation pendant un certain temps²⁶. Le jeûne opère une rupture des habitudes en entraînant des adaptations métaboliques. Il permettrait de maintenir les fonctions vitales et de promouvoir les mécanismes de réparation du corps. Il est pratiqué par les interviewés sur une durée limitée dans le temps. La purification est ainsi associée à un processus de libération des addictions et dépendances.

III — LES LIEUX DE NÉGOCIATION DE L'IDENTITÉ

1. L'agencement des espaces sociaux

La structuration de la vie sociale par la spatialité est un processus variable, façonnant les identités, les subjectivités et les corps. Le terme d'espace renvoie à l'ensemble de l'espace social, des processus sociaux qui composent un lieu, des activités dans lesquelles les individus s'engagent, et la matière physique qui constitue un lieu particulier (Goffman, 2013). Pourtant, et cela parce que l'espace est un processus en mouvement incessant, toute configuration n'est qu'un arrangement provisoire, ayant toujours été reconstituée avant d'être décrite. Les interviewés sont en mesure de décrire comment ils interviennent dans des processus qui produisent la texture complexe de la vie sociale et restructurent leur environnement afin de s'adapter à la déstabilisation induite par l'engagement dans la carrière crudivore. Les témoignages des interviewés rendent compte de cet espace où peut se développer la personnalité individuelle en tant qu'unité du multiple sans le réduire à la fonction qu'il exerce dans une organisation sociale (Simmel, 1987). Il ne s'agit pas d'envisager uniquement les tendances subjectives sans prendre en considération l'agir extérieur dans la personnalité. Les interventions pour discipliner leur environnement s'opèrent à diverses échelles : de la transformation de l'organisation de la prise alimentaire, au changement de l'approvisionnement et du rythme des repas, à la mise en place de stratégies de gestion de l'étiquette, à la transformation des cercles de sociabilité. Ces actes visant à discipliner l'environnement se produisent une fois qu'une personne interrogée est devenue sensible à l'articulation du processus constitutif qui façonne qui elle est et comment elle « s'intègre » dans son environnement immédiat. Si les interviewés sont inscrits dans un réseau de relations sociales et puisent dans leurs ressources et références comme source de connaissances pour encadrer leurs activités, quelles en sont les conséquences au niveau de la spatialité ? Trois lieux spécifiques

²⁶ <https://www.cnrtl.fr/definition/je%C3%BBne>

apparaissent parmi ceux qui nécessitent une négociation de l'identité des interviewés. Il s'agit principalement du lieu du travail, du domicile et des espaces publics.

Claire Bidart définit le réseau personnel d'un individu comme un « système formé par les relations qu'il entretient avec d'autres ». Ce système relationnel « porte la trace des univers qu'il a parcourus et dans lesquels il a rencontré ces différentes personnes » (Bidart, 2012). Le réseau social de l'individu témoigne de son histoire située dans des milieux dans lequel il a évolué et à partir desquels il a construit ces relations. Chacune d'entre elle introduit des contextes, des cercles sociaux, des savoirs nouveaux, etc. L'entrée dans la carrière crudivore transforme l'agencement de ces espaces sociaux plus ou moins diversifiés et la circulation des individus. L'engagement crudivore permet d'appréhender comment les individus se situent dans ces espaces, s'y affilient, s'en distancent et y négocient leur place. Cette dynamique s'inscrit dans les processus de socialisation.

La phase d'apprentissage rend compte de l'appropriation de savoirs situés dans différents cercles sociaux. L'analyse des discours des interviewés peut manifester des formes de discours intériorisées. Elle fait apparaître des différences au sein du corps d'entretien. Il existe une pluralité des instances de modelage. Il existe des similitudes, toutefois, il persiste une diversité des points de vue. La manière dont chaque interviewé articule ces différents points de vue dans son discours présente un travail de réflexion et de mise en cohérence de différents éléments.

« J'ai plusieurs mentors dans l'alimentation ou des coachs » Luc, 21 ans.

Ce travail s'apparente à un « bricolage » de différents discours qui montre des formes intériorisées, mais également l'explicitation d'être modelé par ceux-ci.

« Pour moi, t'es la somme des 5 personnes que tu côtoies le plus, elles nous apprennent simplement en nous motivant à faire ce qu'elles savent faire. Et pour moi c'est ça enfin, T. ou I. ou les autres, c'est moi qui leur donne la possibilité d'être mon maître quand ils disent quelque chose qui me parle, j'le prends, j'le prends pas et si ils disent quelque chose qui me parle pas, dans ce cas je suis plus l'élève et ils sont plus le maître, c'est moi qui leur donne le pouvoir. Et j'en ai conscience en fait, et j'prends pas tout ce qu'ils disent, des fois j'peux parler avec toi tu peux dire des trucs qui vont vachement m'aider sans même t'en rendre compte. Et pendant quelques minutes tu seras mon maître tu vois (rires), parce que j'aurais appris un truc de toi » Céline, 22 ans.

Ces différents discours intériorisés illustrent l'hétérogénéité du crudivorisme. Il est constitué d'un ensemble de pratiques et de mouvances dans lesquelles plusieurs personnalités prescrivent des manières de faire et assignent un ensemble de valeurs qui varient d'un discours à l'autre. Les interviewés peuvent être amenés à mettre en application ces prescriptions. Ils naviguent dans un espace informationnel. C'est ainsi que des variations sont repérables dans cette phase, ce qui permet de distinguer, par exemple, le sous-groupe d'interviewés « instinctos » du fait de l'approche à laquelle ils sont amenés à adhérer développée précédemment.

La transformation des espaces sociaux implique également des changements dans les milieux et les relations antérieurs au commencement de la carrière crudivore. Gérard évoque les difficultés liées à l'engagement dans la pratique crudivore sur le lieu du travail, impliquant une nécessité d'adaptation. La capacité à s'autonomiser est mise à l'épreuve par l'environnement dans lequel vivent les interviewés.

« Au boulot, apporter un panier ne posait pas trop de problème. Le problème c'est quand il y avait des repas organisés, des réunions pros. Je l'ai pris comme une expérience qui m'apprend, mais que je subie. J'avais un agenda, je notais ces repas, qui avaient lieu deux trois fois par mois. Ces repas conventionnels avaient des effets. Puis, un jour, il y eu un repas pro conventionnel ça a été un choc émotionnel. J'ai pleuré. Je me suis posé la question : qui décide des aliments que j'introduis dans mon tube digestif ? Le seul responsable, c'est moi. Il fallait que je fasse ces erreurs pour atteindre cette clarté de connaissance. Niveau mental, niveau émotionnel, niveau psychisme humain. Esprit/âme/corps tout est cohérent. Il faut que je m'autodétermine de manière cohérente profonde. Ces difficultés sont une possibilité de se recentrer sur soi-même. C'est formateur. A partir de ce constat, je me suis mis à solutionner toutes les situations : repas conventionnels, le relationnel » Gérard, 62 ans, instincto.

Parvenir à surmonter ce qui s'apparente à des obstacles traduit une maîtrise de cet environnement. Dès le commencement de la carrière, et au travers de la façon dont un individu est replacé, repositionné et réintégré dans les relations sociales, se déploie une interdépendance du trio pouvoir/connaissance/espace. Tout d'abord, le lieu du travail est souvent un lieu institutionnel qui implique, lorsque la pratique est visible et nécessite une organisation, que celle-ci soit proclamée ou rejetée. L'expérience de Gérard montre comment le lieu du travail est un lieu de négociation de son identité en tant que mangeur spécifique. La description de ses activités de la vie quotidienne montre à quel point la discipline de son environnement est réellement détaillée.

Le travail et la famille constituent les réseaux personnels des individus, Le milieu familial est aussi un lieu où les interviewés réapprennent leur corps et leur environnement, et s'orientent vers la structuration des espaces de vie comme des espaces où ils négocient leur identité, en mangeant cru. Gérard décrit les difficultés d'acceptation de la pratique instincto au sein de la famille, et cela particulièrement du fait de l'éducation de son fils suivant ces préceptes :

« La famille n'acceptait pas bien ; mon beau frère disait qu'on martyrisait notre enfant. Ce fut une « expérience sociale » de tension sur l'enfant » Gérard, 62 ans, instincto.

La phase d'apprentissage dans la carrière crudivore implique un apprentissage de la perception de la pratique dans l'espace et nécessite une maîtrise, des ajustements et la mise en place d'attitudes spécifiques qui seront développées dans le chapitre suivant.

2. L'espace social de l'apprentissage

a) Le réseau crudivore

L'apprentissage intègre la dimension communicationnelle. Les moyens de communication et toutes les formes de médiations font partie intégrante du phénomène crudivore. En se substituant aux interactions en face à face, ils constituent des moyens d'accéder à une sous-culture ou à une technique donnée (Becker, 1963 : 4). Les nombreux forums, réseaux sociaux et autres espaces virtuels jouent un rôle prépondérant dans la diffusion de la pratique, ils constituent des espaces d'échange, de rencontre et d'apprentissage accessibles et participent au recrutement et à la définition d'un groupe ou d'une communauté. Sur Internet, des figures sont présentes et sont celles qui assument publiquement et qui endossent la responsabilité du discours. Ces dernières sont mises à l'épreuve par un auditoire qui estimera la validité des propos que ces individus incarnent personnellement.

« C'est un moyen de côtoyer des personnes qui représentent ce à quoi j'aspire, même si là tu les côtoies pas en direct, j pense absolument pas les mettre sur un piédestal, c'qui me plait là dedans, enfin à l'heure d'internet, c'est que justement y a des gens lambda, qui peuvent exposer des enseignements comme ça et toi t'es libre de choisir, de picorer à droite à gauche et de faire ton truc, tu vois des gens comme D. là, P. c'est une fille comme toi et moi au final, qui s'est mise à faire des vidéos. De voir ses vidéos ça me permet d'avoir un contact avec des gens qui sont sur la même longueur d'onde, et ça m'inspire. I. pour qui j'ai une grande

admiration, une grande affection, ce qu'elle dit, ça me parle à 100%. C'est comme voir presque un ami, en fait, qui te dit ce dont t'as besoin, ce que t'as besoin d'entendre alors des fois j'peux ne pas être d'accord comme tu ne serais pas d'accord avec un ami alors. Et moi j'trouve ça bien. De voir plein de gens comme ça, lambda et même qui expérimentent le cru tout ça. S'exposer, j'ai trouvé que c'était une immense preuve d'authenticité d'afficher sa fragilité comme ça et de dire voilà j'ai fait toutes ces vidéos, j'ai donné des conseils, et ben non j'me suis trompée, j'ai trouvé ça d'un courage et d'une humilité franchement, aussi bien au début j'l'aimais pas particulièrement, et j'trouve ça vachement intéressant de voir les gens évoluer, parce que chez les gens y a pas tout de bon ou tout de mauvais et là ça permet de dire ça j'prends, ça j'prends pas. C'est juste que ça m'aide à définir mes propres valeurs à moi en fait et à me sentir, ouais, soutenue, ça me soutient dans ma démarche en fait » Céline, 22 ans.

Les figures du crudivorisme en ligne deviennent des acteurs importants dans l'expérience des interviewés qui créent des liens virtuellement avec ceux-ci. Céline présente, dans son récit, un attachement et une familiarité avec des figures quand bien même elle ne les a jamais rencontrées hors des réseaux. Elle évoque également la question du bricolage en termes de références qu'elle mobilise dans sa pratique.

Par ailleurs, dans les communautés en ligne, les réseaux en ligne ont permis aux participants d'acquérir des ressources spécifiques par le biais d'interactions (Cook, 2009 ; Boyd, 2007 ; Zhou et al., 2013) (conseils, collaborations, échanges de biens, etc.). Il émerge, au travers de ce processus d'échange social par la communauté, une économie de partage, soit un modèle d'échange par l'intermédiaire d'un organisme de confiance. Cette économie de partage participe de la phase d'apprentissage de la carrière. La participation au réseau est un ressort de la poursuite de la carrière suite au déclic. En effet, certains interviewés y développent des liens d'amitiés, et plus ils ont des amis au sein du réseau, plus ils sont susceptibles d'y participer.

« Grâce au réseau, je vis plus facilement ma façon de manger car beaucoup sont dans des modes de vie alternatifs donc c'est plus simple aussi d'assumer, et les proches sont plus attentifs. Les expériences de chacun ça aide à savoir comment se positionner dans certaines situations par exemple, comment prévenir quand je suis invitée » Noémie, 23 ans.

« J'avais besoin de savoir où, enfin de connaître les endroit où je pouvais m'acheter ma nourriture. Il y a des bons plans, comme par exemple des AMAP que je ne connaissais pas et j'ai su dans le réseau Vivons Cru » Dan, 18 ans.

La référence régulière du réseau en ligne crudivore comme source d'informations souligne la normalisation de l'expérience alimentaire, en cadrant celle-ci et en donnant aux interviewés les explications justifiant leur engagement et intensifiant leur volonté. En effet, l'apprentissage présente un caractère social. Par exemple, les connaissances font l'objet d'une mise en commun au sein de la communauté. Cette mise en commun participe d'un entre-soi où chacun est à même de partager son expérience, ses conseils et ses « bons plans ».

Les réseaux alimentaires alternatifs – ou Alternative Food Networks - sont un ensemble de pratiques liées à l'approvisionnement alimentaire qui, d'une manière générale, sont différents des systèmes alimentaires traditionnels (Murdoch et al. 2000). Bien qu'il soit difficile de définir de manière exhaustive les phénomènes et caractéristiques qui font partie de la désignation des réseaux alimentaires alternatifs, la proximité est une caractéristique cruciale de tous ces réseaux (Barberaa et Dagnesa, 2016 : 325). En effet, ces réseaux se caractérisent par une chaîne de production et de distribution courte, intégrant des dimensions de proximité spatiale, économique et sociale (Kebir et Torre 2012). La proximité géographique entre les consommateurs et les producteurs implique le développement de relations équitables et de confiance entre les acteurs. C'est notamment le cas, dans le réseau crudivore, du développement de petites chaînes de production et de distribution alimentaire connues par le bouche à oreille.

Toutefois, la consommation locale n'est pas le critère prévalent dans l'approvisionnement alimentaire chez certains interviewés. Consommer « local », pour eux, est considéré comme étant un idéal, mais d'autres critères priment selon eux, à savoir, la qualité nutritionnelle des aliments quand bien ceux-ci ont été exportés ou la confiance accordée au mode de production par exemple. La consommation est un acte politique : en mangeant différemment, les interviewés estiment qu'ils sont en mesure de changer le marché alimentaire et les conditions de vie de tous ceux qui sont concernés. Une faible implication des institutions est prônée. Le mouvement crudivore reste cependant marginal ce qui limite son potentiel à affecter à lui seul l'industrie alimentaire conventionnelle, et à constituer une véritable alternative de consommation de masse.

b) Le renforcement de l'appartenance par les stages et les lieux de rencontre

Les stages sont des espaces d'apprentissage et de sociabilité. Ils sont généralement d'une durée variant entre une journée et une semaine et ont lieu dans des espaces semi-publics tels que des lieux de réception, des gîtes et auberges. Promouvant le « naturel », ils se déroulent souvent à l'extérieur des villes, dans des espaces ruraux. Leur organisation est rendue visible au sein du réseau crudivore, mais aussi dans d'autres sphères et réseaux alternatifs. Les stages sont des espaces mettant en rapport l'écart entre ce qui est prescrit et ce qui est réellement mis en pratique. Ils sont des espaces pertinents pour comprendre l'expérience des individus. Après le commencement de la pratique, certains interviewés requièrent du temps pour comprendre les nouvelles normes, ainsi que les savoir-faire nécessaires pour leur mise en application. Malgré les discours tenus par les figures du crudivorisme auxquels les interviewés se réfèrent, c'est dans le vécu des situations concrètes du stage qu'ils découvrent certaines dimensions de la pratique (Mezzena, 2011). Si, effectivement les savoirs qui sont exposés assignent des objectifs, ces prescriptions manquent parfois de descriptions quant à la manière de faire selon les situations et les gestes à avoir. Les stages ont une vocation pédagogique. Ils permettent aux intéressés d'apprendre comment mettre en pratique cette alimentation en évitant l'écueil de potentiel des erreurs que certains auront expérimentées :

« Mon premier stage m'a aidée à m'équilibrer dans ma pratique et aussi à faire de meilleurs choix pour moi » Francine, 73 ans, instincto.

Ces espaces confortent les interviewés dans leur engagement et leur choix à partir de la mise en commun d'informations et la mise en cohérence de celles-ci. Ils sont l'occasion pour les interviewés d'apporter des éclairages qu'ils recherchent :

« J'ai participé à des événements sur l'alimentation. Je trouve cool les tables d'informations, ce n'est pas la même demande, on propose une information. Ca oblige à construire un argumentaire, à savoir répondre aux questions. Ca m'a permis de faire le tour de la question et de me conforter sur le fait que j'ai raison de faire ça » Jeff, 32 ans.

« J'avais besoin de croiser les informations. C'est la raison pour laquelle j'ai fait des stages R. Pour avoir une formation plus structurée, avoir des informations, notamment manger cru sans emmerder personne. Les stages ça donne une ouverture vers d'autres qui partagent cette dynamique. Pour moi c'est une dynamique dans le sens où c'est expérimenter et changer » Pierre, 47 ans.

Les stages apparaissent, dans la continuité des discours des figures du crudivorisme, comme l'occasion de découvrir les prescriptions dans leur dimension concrète et leurs limites. Ils sont des espaces rendant possible un rapport direct avec ces figures et permettant ainsi aux individus de leur adresser directement des questions. Ces questions renvoient à la mise en rapport des prescriptions générales et parfois à leur éloignement de la singularité des situations quotidiennes des interviewés.

Les stages peuvent être une mise en situation de façons de faire qui permettent aux individus de comprendre de manière située, ce qui est attendu à partir de conditions concrètes de réalisation de techniques particulières. C'est le cas, par exemple, de la crusine au travers de l'élaboration d'ateliers pour apprendre des gestes techniques. Sandrine, que j'avais rencontrée à l'occasion d'un stage crudivore, décrit ces aspects :

« En fait j'ai débarqué dans un univers totalement nouveau, tu vois, je comprenais bien qu'il fallait manger telle ou telle chose, mais moi c'est pas tellement mon truc de regarder seulement des vidéos, je voulais savoir comment faire, et d'aller au stage c'était la meilleure manière de vraiment comprendre et après d'être autonome » Sandrine, 54 ans.

Le témoignage de Sandrine rend compte de la déstabilisation induite par l'entrée dans la carrière crudivore. Le stage joue un rôle de réduire l'écart entre le prescrit et le réel lorsque le cadre d'intervention est encore incertain. Dans cette perspective, les stages participent de la normalisation dans l'action en inscrivant un double mouvement entre une expérimentation concrète et singulière, et une redéfinition des prescriptions à partir du concret de l'expérience.

Le stage, au travers de sa dimension interactive, peut être l'occasion de dénouer des enjeux en mettant en cohérence l'accumulation de savoirs. En effet, des interviewés s'estiment novices et commencent à cumuler des expériences, mais pas suffisamment pour fonder de manière cohérente l'orientation de leur manière d'agir. Le stage peut préfigurer l'action qui sera décidée à l'issue. Il est un accompagnement du forgeage des représentations en cours. Dans la situation d'interaction avec des individus plus expérimentés, les nouvelles conceptions sont revisitées par l'esprit critique des individus « stagiaires » qui vont être confortés dans leur manière d'agir ou non. Le stage apparaît comme un lieu d'expression des appréhensions des individus. Le concret du stage permet de saisir ce qui ne peut être maîtrisé dans l'action. Certaines épreuves dans la mise en application nécessitent d'être surmontées et, en l'absence de tout espace d'accompagnement, celles-ci seraient plus difficilement surmontées. En effet, le cours de l'action nécessite de faire avec des contingences du moment qui ne sont pas toujours possibles à anticiper. Le stage participe ainsi de

l'accompagnement dans la progression des individus vers l'objectif que ceux-ci se sont assigné tout en rappelant à ceux-ci que leur pratique les confronte aux résistances du réel.

Les interrogations des individus stagiaires se caractérisent par la possibilité de la mise en pratique au travers de la transformation de situations initialement indéterminées en situations problématiques et susceptibles d'être résolues (Dewey, 1938). En cela, le stage participe de l'investigation pour trouver des solutions satisfaisantes, et renforce celles-ci. La mise en commun d'expériences par les différents stagiaires alimente le développement d'un répertoire d'actions sur lequel les individus vont pouvoir prendre appui dans des situations concrètes. L'expérimentation prend appui sur l'observation des autres stagiaires et des figures du crudivorisme et les prises de conscience qu'elle permet d'opérer. Les individus sont ainsi amenés à évaluer les différentes manières de faire au sein du groupe puisque le stage est à même de rendre compte de la diversité des pratiques. Des interviewés peuvent, en effet, être amenés à avoir une perception monolithique du travail à accomplir au commencement de la pratique, et celle-ci se mue avec la diversité de la pratique. Cette prise de conscience donne lieu à une réflexion sur la particularité des situations traversées dans l'action ainsi que sur le caractère singulier des expériences individuelles.

D'autres événements crudivores ont été observés dans cette recherche. Ils ne sont pas des stages à proprement parler, bien qu'ils soient le fruit de l'initiative d'un individu au sein du réseau, pouvant faire office de figure du crudivorisme. Un repas partagé avec des instinctos et un rassemblement avec des crudivores à Marseille ont donné lieu à des délibérations au sein du groupe de participants mettant en lumière des controverses et une intelligibilité mutuelle dans la diversité des manières de faire. Ces groupements participent de la stabilisation des pratiques au sein du réseau. Ils sont un travail d'apprentissage et de coopération par l'expérimentation qui s'accommode de la diversité et de la variabilité. La prise en compte de la diversité des expériences et leur mise en commun garantissent une cohérence de l'engagement. Les groupements alimentent un savoir pratique qui se fonde sur des échanges. Il en émerge une familiarisation des situations inexpérimentées jusque-là. De tels événements sont l'occasion de partager les difficultés, les craintes et les incertitudes et de trouver des stratégies et des conseils efficaces pour sortir de cette situation parfois vécue précédemment par un participant.

Ces groupements sont des espaces de mise en récit de soi. Par l'expression de leur vécu, les individus se donnent les moyens de se situer et de s'ajuster dans leur pratique. Ces moments sont aussi l'occasion d'exprimer les émotions et ainsi d'acquérir une reconnaissance de la légitimité de celles-ci : il s'agit de verbaliser ce qui est « senti » pour soi-même dans la pratique, tout en restant dans l'adéquation avec les expériences des autres participants malgré la particularité de la situation.

Ce qui caractérise ces groupements sont à la fois, les mécanismes de reconnaissance du caractère singulier de l'expérience par les pairs, et sa conformité.

Les groupements observés ont donné lieu au partage du repas. Pour les participants, manger ensemble est un moyen de renforcer leur engagement et de recréer la commensalité autour des repas.

« Avec ma famille on est retourné plusieurs fois à faire des séjours à M. pour rebaigner dans l'univers du cru et être tous ensemble » Yvan, 61, instincto.

« J'avais envie qu'on mange ensemble, qu'on partage nos recettes, c'est plus sympa, sinon t'es vite tout seul et exclu » Valentine, 40 ans.

Les témoignages d'Yvan et de Valentine montrent comment la dimension individualisée des nouvelles normes alimentaire est susceptible d'isoler les individus engagés dans la carrière. Afin de pallier l'isolement, l'organisation de repas collectifs avec des participants eux aussi engagés dans cette carrière collective reste importante dans la vie des interviewés. Les individus qui prennent l'initiative de créer ces événements et les individus qui souhaitent y participer mettent en évidence l'importance du rôle du partage alimentaire entre pairs. Le repas joue un rôle qui va au-delà du besoin physiologique. Il « cultive un besoin non moins vital : manger ensemble » (Boutaud, 2004 : 11).

Les groupements et événements crudivores participent de l'apprentissage au travers de scènes sociales et de partage d'expériences. Les stages mettent en lumière le travail éducatif des figures du crudivorisme sur plusieurs fronts : à la fois au sein du réseau en ligne, et dans des situations concrètes d'apprentissage au travers des stages. Ils jouent un rôle prépondérant dans la phase d'apprentissage.

IV — LES ACTEURS DE L'APPRENTISSAGE

1. Le rôle des entrepreneurs de morale

a) Des créateurs de normes

Dans la première phase de la carrière déviante étudiée par Howard Becker, le fait de démontrer le caractère social de l'apprentissage de la déviance est un enjeu important. Ici, le caractère normé de la pratique crudivore rend cet aspect plus évident. Ces normes sont principalement véhiculées par des figures spécifiques au sein du réseau crudivore.

On retrouve donc ici la nécessité de recenser « quelle est la personne qui s'occupe de veiller à ce que les normes soient appliquées et respectées [...] puisque les normes s'appliquent à des individus et dans des circonstances déterminées » (Becker, 1985 : 158). En ce sens, les différents rôles recensés sont des courroies de transmission de l'imposition normative – rôles que peuvent jouer les « entrepreneurs de morale » chez Howard Becker et ce y compris dans le cas des « accompagnateurs », qui renforcent par leur accompagnement la légitimité de l'action entreprise. Il existe une spécificité importante de ces « acteurs du commencement » par rapport aux entrepreneurs de morale étudiés par Howard Becker. Pour ce dernier, le rôle des entrepreneurs dans la carrière tient à leur pouvoir d'étiquetage de la déviance. En revanche, l'apprentissage des techniques de la déviance que fait le déviant s'appuie sur les initiateurs que sont les autres membres du groupe déviant. Autrement dit, les entrepreneurs de morale norment en étiquetant, tandis que les membres du groupe déviant initient. Les individus se cantonneraient à apprendre, à participer à une sous-culture organisée autour d'une activité déviante particulière. Dans le cas du crudivorisme, les entrepreneurs de morale norment et enseignent à la fois. L'apprentissage n'est pas distinct de l'imposition de normes. Ici les entrepreneurs enseignent aux interviewés comment commencer à manger cru, les erreurs à éviter et les manières de se perfectionner et de tendre vers un idéal alimentaire. Ce faisant, les entrepreneurs de morale participent du maintien de l'engagement et de l'accompagnement.

L'entrepreneur de morale, au sens de Sebastian Scheerer (1985), est l'acteur central de mouvements qui tendraient vers la création de normes et de valeurs. Selon lui, « le portrait type de l'entrepreneur de morale est celui du petit-bourgeois, qui, en raison du manque de clarté des processus de transformation socio-culturelle, réagit par un sentiment très profond de menace, et se concentre sur les signes marquants des groupes qu'il considère comme des concurrents ou comme une menace » (Scheerer, 1985 : 268), or le caractère limité de la compréhension des processus sociaux par l'entrepreneur de morale le met dans une position où ses représentations font acte de vérité et d'idéal. Howard Becker reprend, lui aussi, cette notion et distingue deux types d'entrepreneurs de morale : il y aurait celui qui crée les normes, et celui qui les fait appliquer. Le créateur de normes est associé à un réformateur des normes traditionnelles qu'il estime insatisfaisantes et inadaptées. Ce type d'entrepreneur se sent investi d'une mission humanitaire. Howard Becker ajoute que « Celui qui participe à ces croisades n'a pas seulement le souci d'amener

les autres à se conduire « bien », selon son appréciation. Il croit qu'il est bon pour eux de « bien » se conduire » (Becker, 1963 : 172). Eliot Freidson ajoute, « His mission is to imput social and therefore social meaning »²⁷ (Freidson, 1988 : 253). Les entrepreneurs de morale du réseau crudivore cherchent avant toute chose à éveiller des besoins moraux, en essayant d'accroître la prise de conscience générale de ce qu'ils estiment être des troubles de l'ordre social en en désignant explicitement les causes, et en alertant le public des dangers de l'alimentation qualifiée par les interviewés de « conventionnelle », ainsi qu'en présentant les vertus d'un modèle alimentaire spécifique.

Les entrepreneurs de morale sont des créateurs de théories, avant d'être des inventeurs de pratiques et des fondateurs d'institution. Ils n'édicte pas une norme qu'il s'agirait d'imposer y compris contre les résistances des populations, mais ils prennent appui sur le processus de ce phénomène. Ils cherchent à « modifier les représentations sociales associées à telle ou telle pratique ou bien de consommation » en identifiant les causes sociales d'un phénomène jugé indésirable et en développant « une ingénierie symbolique » » (Fassin Memmi, 2004 : 55) : il s'agirait là d'un moyen de transformer les représentations sociales. L'ampleur sociale des discours tenus par les entrepreneurs de morale dépend du contexte dans lequel survient l'événement qui est mis en récit. Par exemple, l'expérience de la maladie est particulièrement mise en avant dans l'argumentation des figures du crudivorisme. Par ailleurs, la trajectoire sociale d'un message médiatique dépendra de la capacité des mécanismes habituels de l'économie sociale des nouvelles à répondre à la demande d'information suscitée par un événement. Celui-ci prendra d'autant plus de prégnance dans les échanges informationnels que la communauté se positionne quant à la véracité de la révélation qu'il contient. « Le niveau de diffusion du phénomène est donc corrélé au rapport contexte/événement composé des variables d'implication (niveau de demande sociale d'information sur l'événement) et de transparence (attitude et légitimité des promoteurs habituels de nouvelles) de l'information relative au récit de la rumeur » (Aldrin, 2005).

b) La consommation au coeur de la mission morale

La dimension économique intervient à la fois dans les moyens qui permettent aux entrepreneurs de morale de mener à bien leur mission en même temps qu'elle influence l'émergence de ces missions. Au travers de leur campagne, ils suscitent des besoins et produisent des moyens de suggestion propres à les faire accepter. Ce que génèrent ces figures du crudivorisme est une force

²⁷ Traduction : « Sa mission est de donner un sens social et donc un sens social à son action. »

consommatrice, un ensemble rationalisé et intégré, qui n'est pas un simple rapport d'un individu à un objet. En profondeur, cette force consommatrice, dans le contexte de nouvelles normes prônées par les entrepreneurs de morale, se traduit par une mouvance des besoins, besoins qui revêtent alors de nouvelles significations et représentations : la substitution de besoins par d'autres traduit un mouvement des représentations.

La consommation est intrinsèquement liée à la mission des entrepreneurs de morale parce qu'elle assure des représentations et l'intégration d'un même groupe : elle est donc à la fois investie d'une dimension morale, d'un modèle de communication et d'une structure d'échanges que sont, par exemple, les réseaux en ligne. Le destin d'organisations développées par un entrepreneur de morale peut d'ailleurs s'avérer un succès comme un échec. En cas de réussite et d'aboutissement de sa démarche, la création de normes est effective et débouche sur une législation et un ensemble réglementaire. La légitimation de ces normes crée un nouvel univers symbolique cristallisé (Berger et Luckmann, 2008 : 171). Cependant, la fragilité de cette figure d'entrepreneur de morale tient à sa part de « divination » (Goffman, 1974 : 453), c'est-à-dire que les choix sont déterminants dans l'interaction : les variations dans son discours peuvent révéler des évolutions de ses positions éthiques en contradiction avec l'image engagée jusqu'à présent, et je le montrerai ultérieurement, cette image peut mener à la sortie de carrière.

L'entrepreneur de morale apparaît aussi comme un entrepreneur économique : c'est une figure emblématique du projet économique qu'est l'entreprise, soit l'interface entre l'environnement interne et externe de l'organisation. Bien qu'il ne soit pas considéré comme un agent économique de par son statut, il dirige bel et bien une entreprise – c'est-à-dire une unité économique qui combine des facteurs de production pour produire des biens ou des services destinés à être vendus sur un marché (Breiton et *al*, 2001 : 168-169). Cette position se rapproche du concept thomsonien « d'économie morale » qui induit de porter une attention aux expériences des individus et aux organisations sociales dans lesquelles elles se déploient (Thomson, 1971). L'économie morale s'apparente à un système d'échanges de biens et de prestations, en même temps qu'elle est un système de normes et d'obligations, c'est-à-dire qu'elle oriente les jugements et les actes en les distinguant selon les notions de bien et de mal (Fassin, 2009 : 243).

c) Les conditions de réception, les mécanismes de confiance et les procédés argumentatifs

L'apprentissage n'est pas distinct de l'imposition de la norme car « les entrepreneurs tout à la fois norment et initient » (Darmon, 2001 : 121). Les entrepreneurs de morale, en tant que

prescripteurs, livrent une méthode en même temps qu'une injonction et fournissent les techniques pour mettre en application leurs prescriptions. Les entrepreneurs de morale étant suivis par les interviewés dans le temps, ils constituent des ressources auxquelles se référer. Ces morales produites configurent en partie les modalités de production de connaissances et les connaissances elles-mêmes, c'est-à-dire qu'elles prennent place dans les savoirs et en constituent une part (Daston, 2014 : 22) : d'où l'importance de la dimension morale dans la fabrique des sciences. L'usage de tutoiement par un des entrepreneurs de morale, ainsi que celui de la voix, en tant que parole de l'intériorité, installent un rapport d'intimité (Charaudeau, 2011). L'usage du « nous » est une inclusion de l'entrepreneur de morale parmi les destinataires des recommandations. Cette approche abolit la distance. La relativisation est modalisée, c'est-à-dire qu'il a conscience de l'écart entre les bonnes pratiques et la réalité au quotidien. Dans ces circonstances, peut être observée une appropriation du discours des entrepreneurs de morale ainsi que leur application. Noémie, 23 ans, estime que le visionnage des vidéos d'un entrepreneur de morale qu'elle suit lui permet de se « *tenir motivée* ». De plus, la confiance a pour effet une validation de la véracité des propos tenus et de leur légitimité : « *C'est quelqu'un qui va chercher l'information et une information qui est vérifiée quand même, c'est pas, il dit pas ça comme ça, il a vérifié* » Assya, 54 ans.

La confiance est à considérer comme constitutive de toute situation d'engagement. En effet, comme l'exprime Louis Quéré,

« Il y a engagement dès que l'expérience est active, et pas seulement subie. Une situation d'engagement est une situation dynamique, comparable sous certains aspects au mouvement [...] l'idée d'engagement comporte d'abord une connotation d'implication et d'investissement : s'engager dans un cours d'action c'est autre chose que délibérer et planifier ; car cela implique de se coller concrètement avec des contingences indéterminées et de traiter les choses, de l'intérieur de la situation, au moment où elles se présentent et telles qu'elles se présentent, sans disposer de recul de la réflexion, de la délibération, ou de l'anticipation réflexive [...] on s'expose à des conséquences futures que l'on ne peut jamais entièrement spécifier à l'avance ; et on le fait en se fiant à ses ressources et ses capacités, en particulier à l'intelligence du corps » (Quéré, 2006 : 126).

Cette confiance est connotée d'admiration et d'un intérêt qui subjuguent, mobilisant parfois le registre religieux ou se traduisant par une ritualisation du visionnage de ses vidéos :

« J'me suis gavée de vidéos, de T. mais aussi d'autres, surtout T. et puis je buvais ses paroles vraiment, mais rien qu'en quelques mois j'avais vu l'évolution de son visage sur ses vidéos [...] Je passais franchement, je regardais tous les jours, je crois que j'ai même passé des journées à regarder T. quoi » Céline, 22 ans.

« Ma principale source d'information c'était T. parce que c'était le premier français surtout qui a commencé à parler de ça et je me souviens à une époque je regardais toutes ses vidéos, je regarde toujours, mais moins quand même, avec moins d'attention » Louise, 30 ans.

Se dessine l'impact du discours des entrepreneurs de morale : la pratique alimentaire, lorsqu'elle est mise en application, est donc très corrélée à ces personnes et à leur pouvoir d'influence, à la validité de leur discours et aux effets de vérité de ces derniers. Il est une ressource sociale dans le changement d'alimentation et de mode de vie et les enquêtés montrent leur attachement à ce genre de personnalité. Les préoccupations des interviewés montrent que ceux-ci étaient mal à l'aise avec la possibilité que leur histoire soit perçue comme n'étant pas authentique, que l'information, en tant que connaissance, puisse provenir de mauvaises sources. Cette tentative d'imposer des paramètres autour de ce qui pourrait être considéré comme des expériences légitimes montre aussi à quel point la reconnaissance était importante dans leur vie quotidienne.

d) La mobilisation du vocabulaire médical comme processus de légitimation

Les conditions de réception produisent leurs propres effets de sens qui dépendent des conditions d'interprétation. Les effets de vérité relèvent d'un savoir d'opinion « lequel ne peut être qu'empirique[ment] à travers des textes porteurs de jugements » (Charaudeau, 2011 : 37). L'information y apparaît comme évidente. Cette position d'effacement du sujet et d'apparente neutralité de l'engagement produit un effet d'objectivation et d'authentification (Ibid : 40). L'information est amenée comme si la vérité ne lui appartenait pas et ne dépendait que d'elle-même. L'apparente authenticité, la vraisemblance des propos, les explications transmettent le caractère véridique du discours auprès des interviewés. Cette finalité peut cependant s'avérer ambiguë : c'est-à-dire dans une logique commerciale, pour capter le public. L'analyse du produit fini relève donc d'une problématique sémio discursive. L'approche, centrée sur l'idée d'une alimentation saine et équilibrée, est de nature rationnelle, partant du principe qu'il suffirait de suivre les recommandations de consommation énoncées et d'abandonner certaines habitudes. Le point de vue est implicite : la population aurait de mauvaises habitudes alimentaires et d'hygiène de vie, en

les changeant, celle-ci pourrait éviter le développement de maux. Cette approche relève de la responsabilisation individuelle avec une stratégie d'interpellation de l'audience sur ses propres pratiques. Une forme d'intemporalité discursive où les expériences apparaissent comme des outils de compréhension du monde peut être observée. Ces entrepreneurs de morale usent du sens commun. Leur discours est de nature prescriptive, mais aussi de type explicatif en mobilisant le registre de la neutralité énonciative. L'une de ces figures, T., use du schéma suivant : c'est d'abord exposer une information sur un symptôme ou une maladie ; ensuite, vient une explication du mécanisme expliquant la corrélation entre l'alimentation et cet état corporel ; puis, se dessine une argumentation sur la nécessité de changer d'alimentation ; et enfin, est donnée une prescription liée à des recommandations de consommation qui sont l'aboutissement du procédé discursif pouvant aller jusqu'à la prescription individuelle.

La mobilisation par les interviewés d'un vocabulaire commun, parfois issu du milieu médical, pour rapporter leur expérience et leur situation, présentait un modelage social de leur discours et l'inscription de celui-ci. Le vocabulaire peut être explicitement mobilisé dans certains moments des entretiens. Dans ce cas, son usage renvoie à différentes situations et postures. Il peut s'agir, d'une manière d'appuyer la légitimité du choix de la pratique crudivore par la démonstration de leur connaissance et de leur maîtrise des fonctionnements du corps et des bénéfices de leur choix sur la santé. Dans ce cas, le discours médical peut être présenté comme la vérité justifiant leur engagement.

« les interviewés peuvent avoir recours à des termes médicaux pour désigner leurs pratiques. Le discours médical intervient alors comme un instrument de codage à posteriori des pratiques par l'emploi de termes ou de catégories médicales [...] appliqué aux pratiques »
« [Et peut manifester un] besoin de maîtrise de soi et de contrôle » (Darmon, 2001 : 101)

La mention d'un tel discours peut également présenter une entreprise de disqualification de ce dernier. Il peut notamment s'agir d'opérer une différenciation de l'expérience personnelle (Darmon, 2001 : 100) en remettant en cause l'institution médicale-même sur ses principes.

« *Mais comme il dit T. (rires), ouais, c'est simple, mais c'est pas simpliste, c'est ça le truc. C'est simple mais ça reste physiologique, scientifique.* » Luc, 21 ans.

Comme le disait Muriel Darmon concernant les carrières anorexiques observables dans l'étude des carrières crudivores : « la posture des enquêtées peut être située sur un continuum entre

deux pôles : un pôle de disqualification du point de vue personnel passé au nom de la découverte du point de vue médical, un pôle de disqualification du discours médical au nom du point de vue personnel. » (Darmon, 2001 : 100). La mention du discours médical peut être de mon fait à certains moments dans la mesure où j'interrogeais explicitement le rapport des interviewés au discours médical.

2. Le modelage du discours : les prescripteurs, les accompagnateurs et les incitateurs

Le caractère normé de la pratique est prescrit, imposé d'abord par l'extérieur et joue un rôle non négligeable. Mais pour que l'engagement soit tenu après le déclic, la contrainte doit nécessairement se transformer en auto-contrainte au travers de l'apprentissage. L'analyse des entretiens fait émerger l'existence de « rôles » d'acteurs dans cette phase de la carrière. La configuration de ceux-ci a une influence sur les techniques utilisées et la mise en place d'habitudes. L'apprentissage est souvent associé à une personnalité en particulier. L'adhésion à un type de discours pourrait être décrite comme la revendication d'une appartenance à une école de pensée dans la sous-culture en question. Toutefois les références peuvent changer au cours de la carrière. L'identification était d'ailleurs un moment fort dans le déclic.

La typologie mobilisée par Muriel Darmon dans son étude sur les carrières anorexiques est également appropriée dans cette recherche. Il existe des prescripteurs, qui portent un discours sur le corps et le fonctionnement de celui-ci. La légitimité accordée à ces formes de savoirs par les interviewés peut jouer contre le discours des institutions. Les incitateurs, quant à eux, appartiennent au réseau, au groupe familial, font partie des proches ou des pairs. Ils n'endossent pas la responsabilité des prescripteurs, mais peuvent jouer un rôle dans l'entrée dans la carrière. Le rôle des différents types d'incitateurs est d'autant plus important qu'il s'agit souvent de personnes avec lesquelles certains interviewés sont en contact régulier. Dans ces circonstances, l'incitation à manger cru peut être diffusée en continu, par la simple présence dans le groupe familial ou amical et être un soutien pour le maintien de la pratique. Les accompagnateurs s'apparentent aux incitateurs, ils pratiquent le crudivorisme en même temps que l'interviewé. En participant à l'activité, ils légitiment la pratique auprès de l'interviewé. Ils sont un rappel vivant de l'engagement entrepris, et peuvent constituer une source extérieure de contrôle sur la bonne continuation de celui-ci.

Prescripteurs, incitateurs et accompagnateurs ont en commun un statut de passeurs de normes diététiques et corporelles. Ils exercent ainsi un contrôle sur les pratiques des interviewés. Imposition normative et contrôle se conjuguent pour expliquer l'influence que ce type d'acteur peut

avoir sur ces pratiques. Les entrepreneurs de morale et prescripteurs proposent des méthodes pour arriver à éliminer ces produits toxiques de l'organisme (notamment par la vente de produits), pour que le corps retrouve vitalité et santé, en montrant les effets nocifs ou positifs des aliments sur le fonctionnement des organes. Ils étendent leur analyse à tout le fonctionnement du corps par des explications et descriptions simples, dans un vocabulaire accessible.

Le paradigme alimentaire du réseau crudivore construit l'alimentation « conventionnelle » comme étant de mauvaise qualité, pauvre en nutriments essentiels, éthiquement « mauvaise », et écologiquement irresponsable tout en qualifiant la consommation d'aliments crus et alternatifs comme un choix de qualité supérieure, sains et éthiques (Guthman, 2007 ; Honkanen, Verplanken, et Ottar Olsen, 2006). En s'engageant dans la carrière crudivore, les interviewés et consommateurs se construisent une identité éthique et croient se retirer du système agroalimentaire industriel conventionnel (Barnett *et al*, 2005 ; Goodman et Sage, 2013 ; Maxey, 2007).

Chez certains interviewés, la complexité du paysage alimentaire actuel, ainsi que la dimension morale des choix alimentaires qui en découlent en partie génèrent une grande attention et potentiellement de la peur et de l'anxiété (Beardsworth et Keil, 1997 ; Goodman et Sage, 2013 ; Guthman, 2003 ; Honkanen et al, 2006 ; Lang *et al*, 2009). Certains aliments sont de « remplacement » pour se substituer à ceux qui sont considérés comme étant mauvais. Des interviewés expriment une préférence dans l'approvisionnement en denrées non produites par le système traditionnel. En cela le mouvement crudivore s'apparente aux autres réseaux d'alimentation alternative qui développent des liens entre les consommateurs, les producteurs et les vendeurs d'aliments suivant les normes de la pratique en question. Il s'agit souvent d'aliments biologiques, locaux/régionaux et cultivés de façon durable ou d'autres aliments artisanaux et spécifiques non produits par le système traditionnel perçu comme « mauvais » sur le plan éthique.

Des formes d'explication sont intériorisées et se manifestent dans l'usage et la sélection de contenus estimés pertinents pour expliquer leur pratique et l'histoire de leur engagement. C'est sous cet angle qu'apparaissent les variations des représentations dans les carrières individuelles. Les entretiens portent la marque du discours du réseau crudivore : ils ont été en partie modelés par un point de vue, celui d'un entrepreneur de moral en particulier, ou par plusieurs figures du réseau. L'espace constitué par le réseau offre des possibilités de discussions, de débats, qui rendent possible, *in fine*, une sorte de bricolage entre plusieurs approches. Les incitateurs et accompagnateurs profanes sont aussi des sources d'inspiration et d'apprentissage, d'autant plus que les adeptes de l'alimentation crudivore ont tendance à accorder leur confiance à ceux qui détiennent

un savoir expérientiel par opposition à un savoir scientifique trop codifié, élitiste et déconnecté de la réalité sentie.

« T., il est vraiment dans le feeling, que les vidéos il les fait par instinct, là il les fait, et c'est quand il les fait par instinct que les gens disent c'est justement ce que je cherchais. Il répond à l'instinct aux besoins des gens, il est pas dans une étude de marché, il le sait car il le vit » Mathieu, 21 ans.

« Le mental il permet d'apprendre. L'expérience permet de comprendre. Pour moi il faut expérimenter. C'est l'expérience qui devrait guider la science : l'empirique » Danial, 39 ans.

L'attachement à la connaissance par l'expérience font du réseau et des espaces de l'apprentissage un lieu de modelage d'une connaissance participative où toute position apparaît légitime : les individus témoignent de leur pratique, délimitent ce qui leur convient le mieux, et s'expérimentent les uns les autres dans une logique de partage, de négociation, d'individualisation par le collectif. Pour les interviewés, les témoignages et les expériences sont ce qui les légitime majoritairement, bien que certains enquêtés apprécient que des tests soient réalisés et validés par des médecins, par des prises de sang par exemple :

« Là je vais devoir faire une prise de sang pour mon médecin. Et je vais lui poser des questions sur l'alimentation, si tout va bien c'est que j'ai raison de faire ça » Dan, 18 ans.

Il s'agit là d'un argument à partir duquel se développe une opposition fondamentale aux prescriptions médicales. Les incitateurs, accompagnateurs et le groupe de pairs peuvent constituer une source d'information et de réflexion. Les interviewés recourent à des termes spécifiques pour désigner leurs pratiques. Il s'agit d'un codage particulier.

3. Enseigner à son tour

La plupart des interviewés, qu'ils soient des figures publiques du crudivorisme ou non, se sentent investis d'une tâche de diffusion de la pratique tant ils sont convaincus du bien fondé de celle-ci.

« Je veux transmettre la réalité de mon expérience. C'est un objectif de ma vie. Responsabilité. Je veux en faire mon activité principale et rémunératrice » Gérard, 62 ans, instincto.

Cette visée engage certains des interviewés à adopter une posture de prosélyte qui se manifesterà au travers de différentes activités. Il s'agit, une fois encore, d'une maîtrise de l'espace social afin de construire un discours susceptible de susciter l'intérêt d'autrui. André, un physicien de 52 ans ayant créé son propre laboratoire dans la région de Marseille, affirme qu'il faut effectivement *« comprendre ce qu'il se passe dans la tête des gens pour qu'ils changent leur alimentation »*.

Les interviewés inscrits dans cette démarche vont mobiliser les différents canaux de communication pour ce faire. La manière la plus efficiente de transmettre ses connaissances fait l'objet d'une réflexion :

« Au départ, je me suis dit, il faut vraiment que je passe cette connaissance aux autres personnes, pour un mieux être, pour enlever toutes ces maladies et j'ai dit, ouais mais je vais pas accoster des gens dans la rue « vous êtes en surpoids, moi je sais comment on fait », je sais, c'est pas la solution. Comment je vais faire ? Comme je suis dans l'édition, ben tiens je vais faire une annexe et je vais peut être produire des livres, des trucs comme ça » Patrice, 43 ans.

Il s'agit non seulement de diffuser des informations pratiques, mais d'être un soutien pour les individus intéressés, car au cours de la phase d'apprentissage, les interviewés ont intégré les difficultés et leurs propres besoins d'accompagnement pour stabiliser leur pratique. Ils cherchent à en faire bénéficier autrui :

« J'ai créé mon site. C'est ma passion. Je voulais offrir du soutien et donner mon point de vue culinaire. Je ne suis pas nutritionniste, je ne peux pas donner de conseils là-dessus. En revanche je donne un avis culinaire et organisationnel. Je donne des outils si on veut du cru à 100% : comment s'organiser dans la semaine, comment manger, éviter le gaspillage » Jasmine, 39 ans.

« Les gens ne contrôlent plus les informations. Je guide, il faut comprendre et essayer. Je propose d'expérimenter son corps ». Le livre que je projette de publier vise à expliquer

comment fonctionne l'organisme. Ca intéresse parfois les pharmaciens. Localement j'organise des stages. Je fais du suivi coaching pour accompagner des gens » Andrew, 54 ans.

La diffusion peut notamment passer par la création d'espaces physiques permettant aux individus de se rencontrer et de venir expérimenter ce que les interviewés ont à proposer :

« On a acheté il y a quelques années une maison dans le Berry. On a pour projet d'y habiter dans un an, un an et demi. Le projet est de produire un impact positif : organiser des séjours courts, proposer à des gens un autre mode de vie plus sain, alimentation, sport, yoga, ateliers cuisine le midi. En faire un lieu pour se ressourcer, faire découvrir une autre façon de vivre. Par ailleurs, concernant mon quotidien d'entraînement et d'alimentation j'avais créé, à la suggestion d'un pote, un compte instagram sur lequel j'essaie de poster à peu près chaque jour mon training et ce que je mange » Jeff, 32 ans.

« J'ai ouvert un resto-boutique crudivore « A. » dans le vieux Lyon. Ca a été magique. C'est une idée qui nous est venue à trois. J'avais créé une association pour avoir accès au marché de la gare. Il y avait environ 20 personnes cru instincto dans mes contacts à Lyon. Un ami avait un local. En 15 jours ça s'est fait. Il y avait 100 personnes à l'inauguration. Au resto on bandait les yeux des personnes. On déposait les fruits sous le nez, pour enseigner la méthode instincto » Francine, 73 ans instincto.

Ces interviewés sont devenus des figures du crudivorisme en participant au recrutement de nouveaux adeptes et à l'apprentissage de la pratique. Tous les individus interrogés ne sont pas impliqués dans cette entreprise de diffusion.

CONCLUSION

La phase d'apprentissage se caractérise par une phase d'expérimentation et de mise en application des conseils édictés par les prescripteurs. Les descriptions faites des aliments par les interviewés, montrent combien l'acte alimentaire est maîtrisé et rationalisé afin d'atteindre un objectif assigné aux interviewés par les prescripteurs qu'ils suivent. Le phénomène crudivore laisse apercevoir l'évolution sociale et le développement de la liberté personnelle. Celle-ci ne semble pas

contradictoire avec une forme de subordination aux figures du crudivorisme. Cette subordination est vécue comme une nécessité pratique. Georg Simmel décrit la liberté personnelle comme une dépendance qui n'est pas celle de l'individu isolé, mais l'indépendance « intérieure » qui suppose la socialisation tout en autorisant le « sentiment de l'être pour soi individuel » (2008). Ce faisant, il décrit une articulation entre une proximité et une distance. L'indépendance n'est donc pas à comprendre comme l'absence de relation, comme un isolement de l'individu, puisqu'elle n'empêche pas la formation de groupes. L'importance du caractère réflexif soutenu par les figures du crudivorisme souligne la notion de travail et d'apprentissage. L'injonction à manger cru fait de lui, paradoxalement, un acte naturel qu'il faut apprendre. L'augmentation des connaissances diététiques a pour effet de permettre des sélections d'aliments qui en suivent les principes. Ces principes sont à la fois d'ordre quantitatif et qualitatif. Toutefois, certains interviewés font part d'une spontanéité et d'un appel vers l'alimentation crue déjà présente, mais que les prescripteurs, en leur permettant de rationaliser cet appel « instinctif », les auraient autorisés à manger ainsi. A ce stade, l'activité alimentaire entreprise n'est pas encore socialement désapprouvée, elle ne sera étiquetée comme déviante que rétrospectivement. C'est au cours des phases suivantes que la carrière crudivore devient une carrière déviante. Le maintien de l'engagement fait la déviance.

CHAPITRE 5 : LE MAINTIEN DE L'ENGAGEMENT

INTRODUCTION

La phase du maintien de la carrière est marquée par l'intensification et la rationalisation croissantes de la pratique ainsi que par un usage nouveau des connaissances. Elle suit l'acquisition de savoirs et savoir-faire spécifiques au cours de la phase d'apprentissage. Le maintien se manifeste par l'organisation du temps à laquelle participent les techniques prévues à cet effet. L'inscription dans le temps y est plurielle. Il ne s'agit pas seulement d'œuvrer vers les effets recherchés, mais aussi de travailler à se forger des habitudes rendant possible la poursuite de l'activité et des efforts entrepris dans le temps long. Cette phase présente la participation active des individus au travail opéré par les entrepreneurs de morale et le réseau crudivore en travaillant leurs propres pratiques.

Au cours de la phase d'apprentissage, les interviewés ont mis en place de nouvelles dispositions et une motivation à continuer l'engagement. Le cours ultérieur du maintien dépend de la capacité des interviewés à poursuivre la pratique et des conditions de possibilité du maintien. Au vouloir, répond le pouvoir du maintien de l'engagement. Cette phase se traduit par un travail de définition de soi et de prise de conscience des conséquences de l'étiquette déviante de la pratique par la société. Comment continuer l'engagement dans une situation de potentiels tensions et conflits entre les différents réseaux d'appartenance ? Au cours de cette phase, l'engagement des interviewés génère une pluralité d'étiquettes et des stigmates à gérer dans les interactions. Différentes stratégies sont mises en place par les interviewés.

1. Le temps et ses oscillations

La stabilisation de la pratique et du nouveau mode de vie demande du temps. Ce processus ne peut se dérouler en une temporalité peu circonscrite. Un effort symbolique considérable peut être réalisé par les interviewés dans ce processus afin d'accomplir leurs objectifs. Le temps y apparaît comme une condition essentielle. La durée crée les conditions d'élaboration et de mise à l'épreuve d'une évaluation de la situation. Dans la carrière crudivore, le temps est décomposé en périodes consécutives liées chronologiquement et causalement, permettant aux interviewés une projection de soi et l'anticipation (Laberge et Roy, 2003 : 198). Au travers de ce processus, les individus changent et se réarment face à leur histoire et à leur devenir. Pendant les différentes phases de la carrière, ils prennent de l'épaisseur ce qui rend possible la capacité à projeter. Les interviewés sont actifs dans le processus d'engagement dans la durée. Il est un investissement dans le futur, celui de la mise en place d'un « régime de vie » (Darmon, 2008 : 214). En effet, il ne s'agit plus d'un régime alimentaire, mais d'un régime de vie (Turner, 1996 : 176). Les nouvelles habitudes, dans le temps, sont mises en place de manière plus systématique et plus constante. Selon les interviewés, il y a une progression au sens où une marche aurait été franchie. Le caractère progressif est d'ailleurs valorisé comme étant une condition du maintien :

« Alors que le cru quand tu connais pas les recettes, c'est trop radical du jour au lendemain. Du coup y en a qui critiquent plutôt que de se dire peut être un jour. Même moi je le vise pas pour l'instant. Plus tu manges d'aliments sains, moins tu reviens en arrière. Faut pas y aller d'un coup, parce que si tu t'y mets à 100% toute ta vie sera orientée par rapport à ça »
Mathieu, 21 ans.

Mathieu décrit son approche par rapport à ce qui constituerait la radicalité de la pratique fondée sur la dimension temporaire de la mise en pratique. Patrice partage cette position en soulignant le caractère individuel de la possibilité d'adaptation au travers des différences de mises en pratique :

« Commencer petit à petit, on peut voir jusqu'à quel point on peut aller. Alors il y a des gens quand ils mangent à 100% ils ont la tête dans les nuages, ils sont partis, c'est pas possible, il faut redescende sur terre, donc 20% de cru ça me suffit largement » Patrice, 43 ans.

Mathieu et Patrice contestent le caractère bénéfique que pourrait avoir l'entrée dans la carrière crudivore avec une alimentation entièrement crue. Leur expérience et sa progression apparaissent aussi bien qualitative que subjective. Ce regard rétrospectif est la résultante des ressources mobilisées par l'individu et par une modification de son regard sur lui-même de manière située dans un espace sanctionnant des dispositions ou des aptitudes. Cette évolution apparaît d'abord comme autocentrée. Dans le maintien, il n'est pas seulement en jeu l'accumulation d'activités et la poursuite de nouveaux intérêts qui rendent compte de l'engagement. Les conduites, préoccupations et actions ensemble donnent du sens au travers de la réorganisation quotidienne et de l'interprétation de la situation. Cet ensemble est une « image-action », que Christian Lalive d'Épinay définit comme un « dispositif organisateur d'un champ de pratiques » de la vie quotidienne (Lalive d'Épinay, 1983 : 170). Christian Lalive d'Épinay mobilise cette expression plutôt que l'habitus qui se fonde davantage sur une base collective, afin de mettre en avant un système d'action où l'individu est acteur lui-même dans l'évolution et la transformation de la vie quotidienne, et dans la signification et la pratique. Pour autant, bien qu'une socialisation volontaire est à noter dans cette recherche au travers d'une procédure individualisée de production d'un agir, le groupe et les structures sociales gardent un poids car il n'existe pas de « socialisation individuelle ».

C'est ainsi que, de manière progressive, le travail de transformation de la pratique alimentaire devient une habitude. La rationalisation initiale laisse de plus en plus la place à une manière d'être et de faire plus intégrée par les interviewés et nécessite moins de contrôle et de rationalisation en permanence. Le travail du temps et l'instauration d'un régime de vie se manifestent au travers notamment de la dimension de contrôle qui s'efface peu à peu au bénéfice d'un acte alimentaire plus spontané du fait de l'incorporation des nouvelles habitudes. Le travail est en premier lieu volontariste avant d'être involontaire. La disposition est un processus actif dans la mesure où elle est une capacité en même temps qu'elle se traduit par une volonté d'action. Les dispositions ne sont pas définitives, elles peuvent s'inscrire de manière durable comme être abandonnées au cours de la trajectoire de vie. La manière dont les interviewés décrivent le moment d'habituation comparé au moment de la phase d'apprentissage est caractérisée par le déclin de l'autocontrôle. L'autocontrôle (Darmon, 2001) constitue un trait de la carrière crudivore ainsi qu'une condition de possibilités. Par exemple, la capacité de résistance aux mets cuits et proscrits est l'une des illustrations de la force des dispositions qui apparaissent, il ne s'agit plus d'un travail mais dorénavant, il n'est plus question de résistance ou de frustration. La seule manière de parvenir aux objectifs, est de compter sur le temps, et de recomposer son alimentation de manière progressive. C'est le cas de Valérie qui affirmait avec satisfaction sa capacité à s'être défaire de certaines habitudes de manière progressive :

« Les trois premières années de cru j'ai fait des écarts, comme aller au resto manger des spaghettis. J'ai fait du riz au lait végétal pour mes enfants, j'aimais faire ça pour eux. Maintenant je ne mets plus les pieds dans la cuisine »

La disposition expérientielle repose sur la variable du temps. Une accumulation de l'expérience vécue donne lieu à une réflexion sur soi, sur sa trajectoire et sur sa place dans le monde. Cette réflexion conditionne l'assurance du bien fondé de la pratique découverte et la réinscription dans un univers partiellement autre. Toutefois la carrière n'est pas linéaire, le processus met en lumière des avancées rapides et des retours en arrière. Ces oscillations entre prises de risque – tel que la rechute - et prise de confiance font partie intégrante de la carrière et sont des formes de participation à la conversion des ressources. L'oscillation illustre un processus de prise de décisions pour se projeter. Ce processus implique les interactions entre les individus et les espaces dans lesquels ils sont intégrés, comme le travail, la famille et les institutions. Il s'agit d'encourir le moins de risques possibles (Soulet, 2003 : 199).

2. Le corps comme capital

Le travail du temps est souvent présenté comme une stratégie d'habitation. En effet, la majorité des interviewés présente comme un fait biologique qu'il n'est pas possible de passer d'une alimentation dite « conventionnelle » à une alimentation crue de manière immédiate. Un changement brusque serait voué à l'échec du maintien de l'engagement dans le temps. Ce caractère progressif et cumulatif des nouvelles normes alimentaire est explicité par Jérôme :

« Des fois j'ai voulu aller trop vite, mais c'est contre productif. Plus je vais m'en vouloir, moins je vais le faire. Dans les périodes où je me fixais des règles, et c'est l'effet pervers, c'est que j'avais tous les jours envie d'essayer de nouveaux trucs. Et c'est aussi le corps qui en souffre parce qu'on a envie d'abandonner »

Les habitudes décrites par les interviewés évoquent une inscription corporelle des nouvelles règles diététiques. Une certaine habitation du corps marque cette phase. L'expérience du crudivore est vécue de manière incarnée. La carrière crudivore ne se traduit pas seulement par une rupture avec les habitudes et représentations antérieures. Le travail de soi se traduit notamment

par un travail sur le corps, une discipline du régime de vie. Comparable à un entraînement sportif, le corps s'apprend, s'adapte. Il est nécessaire en amont d'acquérir des connaissances relatives à son fonctionnement organique afin de combler ses besoins essentiels. Un enjeu du travail du maintien de l'engagement est d'exercer tout à la fois le corps et la volonté de mettre en application cette transformation progressive. La manière de composer sa consommation alimentaire et de choisir ses aliments n'est pas la seule modalité de la mise en place et du maintien de la pratique. Il s'agit d'opérer un compromis entre les anciennes habitudes et les nouvelles normes, comme par exemple le fait de manger des aliments crus en grande quantité afin de pallier la satiété et l'envie d'aliments cuits, avant que le corps se fasse à cette nouvelle consommation et se régule lui-même.

Outre la rationalisation de la prise alimentaire, les interviewés décrivent une transformation de l'attention accordée à leur corps, générant, de ce point de vue, de nouvelles habitudes. Les techniques et stratégies mises au point pendant la phase précédente avaient justement cette visée d'installer des habitudes incorporées de manière durable. L'autocontrainte devient moins visible sous les dispositions qu'elle avait pour but de créer. L'établissement des nouvelles pratiques et normes amorce un processus de discipline de l'environnement. Les limites de l'expérience s'élargissent et se contractent en fonction des moments de la carrière et des éventuelles contraintes rencontrées au cours de celle-ci.

L'interprétation peut être d'ordre biologique portant sur les normes édictées par les acteurs de l'alimentation et en particulier ceux qui édictent des recommandations nutritionnelles journalières. Une partie des interviewés affirment effectuer des prises de sang de manière régulière, aussi bien afin de s'assurer que leur prise en main et que leurs nouvelles habitudes sont bonnes, qu'afin d'asseoir leur légitimité et d'être en mesure de justifier auprès de leur entourage de l'amélioration de leur état de santé ou de la non dangerosité de leur pratique alimentaire. En effet, l'inquiétude peut se traduire par une injonction de l'entourage à décider d'une consultation auprès d'un professionnel de santé garant de la bonne conduite et des normes alimentaires. Certains interviewés, pour maintenir leur engagement en évitant la prise alimentaire de certains aliments vont justifier de leur choix en prônant l'explication médicale et éviter ainsi une remise en question de ce choix par l'entourage. C'est ce qu'exprime Alice, une productrice agricole et ancienne chercheuse aux Etats-Unis :

« La pression sociale, en tout cas en France, est tellement forte que si t'as pas quand même une sorte de bagage scientifique sur le sujet et du soutien, t'es tout seul » Alice, 40 ans.

Les interviewés décrivent les sujets de conversation récurrents autour de la question des carences. Afin de légitimer la pratique, d'interrompre la conversation ou de cesser de se justifier davantage

auprès des proches sceptiques quant au bien fondé de la pratique, certains interviewés mobilisent de potentiels maux du corps :

« Je leur dit « c'est pour mes allergies » pour ne pas avoir à me justifier sans cesse. Puis ça passe bien car c'est à cause de ce qui se passe dans mon corps, donc il n'ont rien à dire »
Dan, 18 ans, entretien suivi.

Il s'agit là d'une stratégie mobilisée par Dan sans pour autant qu'elle soit fondée sur la réalité de son expérience incarnée. D'autres interviewés vont s'en remettre à un diagnostic médical conventionnel. La consultation chez un médecin n'est pas commune à tous les interviewés, et lorsqu'elle a lieu, elle fait l'objet de stratégies : ne pas dire la pratique, obtenir un avis spécifique quant à un symptôme, etc. La consultation auprès d'un médecin, bien que rare, montre l'ambiguïté du corps médical dans le discours de la moitié des interviewés. Les savoirs médicaux, reconnus comme étant légitimes, sont scrutés, rejetés, et font parfois l'objet de garants. Il s'agit là d'une variation dans l'approche des interviewés.

3. Renforcer sa position : la satisfaction comme condition de maintien

L'évocation des satisfactions apportées par le changement alimentaire est une situation rendant la poursuite de l'expérience souhaitée. La satisfaction est une dimension essentielle de l'engagement dans la carrière crudivore. Le sociologue Lucien Karpik (1966), rapporte la notion de satisfaction avec celle d'attente et de ses significations sociales, dans un contexte d'action particulier. Il développe une étude dans le milieu du travail afin de comprendre pourquoi « l'individu le moins satisfait est celui dont le niveau d'attente est le plus élevé » (Ibid : 389). La satisfaction apparaît de manière corrélée avec les attentes sociales au croisement des dimensions individuelles et collectives. Cette notion se rapporte aux objectifs assignés par les individus et à la capacité de les atteindre. Elle invite à se poser la question suivante : comment les interviewés définissent-ils la situation pour que le fait de continuer puisse être souhaité et mis en pratique ? L'évocation des satisfactions apportées par le changement alimentaire constitue l'une des définitions de la situation rendant la continuation souhaitée et mise en pratique. La satisfaction est d'autant plus importante que la réalisation des objectifs nécessite une discipline et une performance de l'individu. Y parvenir fait apparaître un sentiment d'empowerment et la capacité des individus à s'autonomiser dans un environnement sous contrainte. L'idéologie crudivore définit, en effet, un ensemble d'attentes sociales normatives qui appellent à la discipline : bien que cela soit rarement

énoncé comme tel, la performance constitue une norme sociale puissante. Le respect de ces normes constitue des défis d'un point de vue performatif. Juliet, 52 ans, sans activité et résidant dans la région de San Francisco illustre la satisfaction de la discipline alimentaire :

« I was able to stop wanting to cook, and it freed me. I had the feeling that, you know anything could happen to me. I was able to overcome it and I was no more the fragile little girl as I was led to believe »²⁸ Juliet, 52 ans.

La libération à laquelle fait référence Juliet est la satisfaction issue de l'atteinte de son objectif qui est de cesser de cuisiner et de suivre des normes culinaires conventionnelles. Luc, lui aussi, valorise le caractère performatif et la difficulté de l'engagement :

« Parfois plus c'est dur, plus tu te rends compte de ta force. Moi le cru m'a fait découvrir que je pouvais ne plus subir, et ça reposait sur ma volonté incroyable » Luc, 21 ans.

Le caractère performatif est perçu positivement par Juliet et Luc, mais il apparaît aussi comme la condition d'une satisfaction en lien avec leur capacité à s'autonomiser. L'organisation quotidienne est composée d'un ensemble de stratégies visant au maintien de l'engagement. Elles constituent des instruments de stabilisation. L'autocontrainte structurée devient une autocontrainte structurante.

Les notions de contrainte et d'autocontrôle sont développées par Norbert Elias dans *La Civilisation des mœurs* (1939), ainsi que dans *Sport et civilisation : la violence maîtrisée* (1994). Norbert Elias décrit un accroissement de l'autocontrainte, au fil des siècles, qui correspondrait à la tendance à une maîtrise sans cesse plus raffinée de soi-même. Elle renvoie à l'idée de « relâchement maîtrisé » évoquée dans les écrits sur le sport. Cette maîtrise rappelle que le changement est structuré par la croissance des interdépendances aux dimensions déterminantes tandis qu'elles ne s'opposent pas à l'émancipation au travers du processus de civilisation. La contrainte, en devenant automatique, ne relève plus de ce que l'on doit à autrui. L'autocontrôle s'apparente, dans les récits des interviewés, à la sensation d'affranchissement du contexte social dans lequel ils sont situés.

²⁸ Traduction : J'arrivais à ne plus avoir envie de cuisiner, et ça me libérait. J'avais l'impression qu'il pouvait m'arriver n'importe quoi. J'étais capable de surmonter et c'était plus la petite fille fragile comme on a bien voulu me faire croire

Le maintien de l'engagement implique deux temps : celui d'un travail actif, de l'autocontrainte, et celui des dispositions qui en résultent. Celles-ci ont été recherchées comme le montrent Gérard et Patrice :

« Moi je suis attaché à la rigueur, je suis attaché à la liberté » Gérard, 62 ans, instincto.

« En apprenant comment faire, je me suis auto-formaté en fait » Patrice, 43 ans.

Ces deux interviewés mentionnent l'effort d'adaptation qui a été nécessaire à la normalisation et à l'intégration des normes pour « bien » les vivre. L'autocontrainte structurée est une condition de possibilité de la pratique dans la phase de l'apprentissage. Elle s'oppose à la notion de spontanéité, ce qui semblerait *a priori* paradoxale si l'on s'en tient aux dires des interviewés qui prônent un retour de l'alimentation plus naturelle et instinctive en condamnant l'artificialisation de l'acte alimentaire par la société, ne répondant pas aux besoins et penchants que le corps exprimerait naturellement. La performativité de l'engagement implique que continuer est synonyme de ne pas arrêter, tout en faisant face à une pression de l'environnement extérieur, ou de résister aux tentations. Réussir à maintenir l'engagement en toutes situations nécessite des habiletés, des connaissances et des compétences.

4. La sensation de contrôle et d'empowerment

Les effets de la mise en pratique et de son maintien sont de plusieurs ordres. Ils éveillent, avant toute chose, un sentiment d'empowerment chez les interviewés qui décrivent la satisfaction qu'ils ont à retrouver une marge de manœuvre pour changer le cours des choses.

Derrière la rhétorique des interviewés, se profilent une maîtrise de soi, et une définition de soi. Les interviewés se perçoivent comme les seules personnes qui estiment si ce qu'elles font est suffisant ou non, et plus profondément, définissent leur propre corps :

« Il n'y a pas que l'alimentation dans la vie. Joindre l'utile à l'agréable : « ce qui est le plus agréable au corps, comme par hasard, ça lui est utile. Le corps n'est plus une partie distincte des idées, des projets, c'est un tout. Au moment où tu absorbes, on sent les vibrations dans le tube digestif, il prend l'énergie [...] le corps ne se meut pas de la même manière. Je transpire moins quand je fais du sport, ça fonctionne mieux, le corps réagit plus vite et mieux. On ne

pense plus le corps comme outil, au contraire, quand on sent que le corps n'est pas d'accord, on va plus avoir tendance à l'écouter » Marc, 59 ans, instincto.

Par la définition de son corps s'opèrent des ajustements des moyens aux objectifs : c'est-à-dire dans la rationalisation des pratiques. Au travers de l'apprentissage se dessine une forme d'empowerment qui se caractérise par la découverte de la capacité des interviewés. Howard Becker décrit un tel processus dans la carrière de fumeur de marijuana « une expérience typique est celle du fumeur qui se trouve obligé, alors qu'il est en train de « planer », de faire quelque chose qu'il est absolument certain de ne pas pouvoir faire dans cet état. Il découvre alors, à sa propre surprise, qu'il peut le faire » (Becker, 1963 : 94-95). Les interviewés ressentent la satisfaction de la découverte, que leur prudence était fondée sur des croyances fausses, et cela amplifie leur conviction.

II — LES TRANSFORMATIONS DE LA PRATIQUE

1. Les compromis

Pour certains interviewés, les conditions de possibilité de maintien se fondent sur le degré de flexibilité de leur pratique alimentaire. La pratique alimentaire, en s'inscrivant dans le temps, reste rarement figée. Le caractère performatif que représente l'idéal crudivore pour certains interviewés, implique une attitude pondérée entre la capacité de « résister aux tentations », et le fait d'y céder par moments :

« Quand j'abuse vraiment j'ai toujours une petite voix qui me dit « tu abuses un peu » surtout si j'en ai déjà fait 2 avant, que c'est le 3^{ème}, surtout si j'ai dans l'optique de m'affiner un peu plus. Je me dis c'est bête, mais jamais en train de me dire qu'il faut que je me fasse vomir, « c'est très très mal ce que j'ai fait ». Je mange moins de ces produits là. Je ne suis pas en train de me répéter, n'en mange pas n'en mange pas n'en mange pas. Et dès qu'on m'en proposait, c'était le moment où je m'autorisais à en manger entre guillemets. Là je vais prendre autant de plaisir qu'avant. Enfin ou un peu moins » Mathieu, 21 ans.

Mathieu illustre une expérience partagée par l'ensemble des interviewés. Au travers de la capacité à résister aux tentations se traduisent une image de soi et un jugement porté sur le caractère performatif. L'action est porteuse d'une évaluation qui va parfois de pair avec la dimension

émotionnelle qui l'accompagne. Le récit de Marc montre au contraire une grande rationalisation de la pratique, à première vue dégagée de cette empreinte émotionnelle :

« J'ai peut être consommé 1kg d'aliments cuits en 20 ans. J'ai fait une fois un écart volontaire au tout début. J'ai essayé le chocolat pour voir l'effet sur le plan scientifique et j'ai senti sur le palais un voile âcre désagréable. Maintenant je comprends pourquoi avant je n'arrivais pas à arrêter le chocolat, il fallait que j'en reprenne pour enlever le côté âcre. Maintenant je n'ai plus besoin de ces écarts » Marc, 59 ans, instincto.

Dans les deux cas, les interviewés scrutent les effets de ces écarts sur le corps.

« Si je mange des chips, maintenant je vais ressentir un effet, je vais avoir besoin de boire. Quand je mange cru, je ne bois pratiquement pas d'eau. Les symptômes, j'interprète. L'été avant la séparation on a fait une dernière semaine de vacances à 4. Je me suis dit que j'allais m'autoriser à manger comme avant. J'ai fait des apéros, bu des sodas, j'ai comme une addiction qui a repris » Pierre, 47 ans.

Pierre renvoie aux normes intégrées pendant la phase d'apprentissage. En se référant à l'échelle de valeur des aliments et de leur caractère sain pour les interviewés, certains aliments sont privilégiés tandis que d'autres restent à éviter sauf en cas d'impossibilité de faire autrement. Par exemple, selon Sandrine, le riz et les légumes cuits sont consommés, bien que de manière ponctuelle, afin de pouvoir manger avec les collègues sur le lieu du travail. Devenir flexible fait appel à la capacité d'adaptation des interviewés, à la capacité de faire des concessions tout en ne vivant pas cette démarche comme une fin de la carrière crudivore.

Devenir flexible et s'autoriser à faire des écarts peut être généré par la nécessité de s'adapter à certaines scènes sociales entraînant une gestion de l'événement en amont et à posteriori traduisant de l'anxiété et de l'ampleur de l'effort à fournir. Il ne s'agit plus tant de rassurer les proches, que d'envisager gérer la contrariété et l'insatisfaction de manger comme les autres. Dans ce cas de figure, les interviewés évitent de s'exposer aux réactions d'autrui. Cette stratégie est mise au point aussi bien dans le cercle familial, qu'amical ou professionnel. L'évitement peut aussi consister à envisager une prise alimentaire la moins « pire » compte tenu de la hiérarchie de valeur associée aux catégories de produits. Ainsi, pour de nombreux interviewés, il est préférable de manger des plats cuits et végétariens, de consommer une soupe, que de manger des produits à base de laitages, à base de gluten ou de la viande - à l'exception des instinctos. Patrice et Hélène expliquent la manière

dont ils conçoivent les écarts et la négociation avec leur environnement. Les maîtres mots sont la modération et le compromis :

« J'ai changé d'avis par rapport à quand je mangeais cru tout seul dans mon coin. Parce qu'il faut aussi s'adapter à notre vie sociale, ça passe aussi par faire des écarts. Et ça faisait des mois qu'on me disait « mais socialement comment tu fais ? Toi ça va tu es entouré par des crudivores, mais quelqu'un qui n'est pas entouré de crudivores, qui doit aller sortir dîner avec des clients qui ne sont pas crus, comment tu fais ? » Ben tu fais des écarts, qu'est-ce que tu veux faire ? Il y a un écart que j'ai du mal à oublier, c'est le jour de l'an, le 1^{er} janvier, chez des amis en Alsace, je dis « bon aller je mange comme eux », « fais-toi plaisir », brioche et tout, kouglof, hum ! Mais le lendemain, j'avais une tête, j'arrivais plus à sortir du lit, j'ai pris aucun appel téléphonique. Et quand il y a des écarts, surtout moi, au niveau du gluten, je sais que ça c'est quelque chose, je sais quand je mange du pain ou des trucs comme ça, le jour d'après ou le jour plus tard je sais que je vais avoir un mal de crâne, je sais que ça va pas aller, au niveau nerveux, c'est pour ça que je me dis c'est quand même bien qu'il y ai des choses au petit épeautre, des choses sans gluten, je regarde ça ok, ça me fait quasiment rien, mais c'est cuit ! Bon avec modération ! » Patrice, 43 ans.

Cet extrait d'entretien renvoie à l'importance accordée au repas comme événement collectif. L'acte de manger ensemble est symbolique saisi en anthropologie par le concept de commensalité. En effet, manger implique l'incorporation d'aliments ainsi que leur dimension symbolique, mais aussi de normes collectives. Le repas fait l'objet de mythes, et l'acte de manger seul recouvre une connotation d'*anormalité*. Le mangeur solitaire serait pris dans des circonstances l'isolant du vivre-ensemble et le coupant de la communauté. Estelle Masson retient trois figures du mangeur solitaire qui sont l'ermite, le sauvage et le fou (2008). L'ermite est un individu exerçant un détachement de soi dans le développement d'une proximité avec le divin. Sa position est ascétique qui renvoie à la séparation entre le corps et l'esprit et se traduit par le renoncement à la compagnie d'autrui. Une autre figure du mangeur solitaire est le sauvage. Le sauvage est un personnage qui tourmente l'imaginaire collectif au travers de croyances populaires :

« [Le sauvage est] l'homme des bois, sale et hirsute, soupçonné à l'occasion de se transformer en loup-garou, et l'enfant sauvage. L'un est adulte, l'autre est enfant, mais tous deux vivent dans la forêt, c'est-à-dire hors du monde cultivé, hors du monde civilisé. Pour s'être coupé depuis trop longtemps de la compagnie des hommes l'un est devenu totalement rustre ; pour

ne jamais avoir connu leur compagnie l'autre est resté sauvage. Ainsi tous deux échappent aux raffinements de la civilisation. Tous deux mangent seuls, et l'on ne conçoit pas qu'il puisse en être autrement » (Ibid, 117).

Estelle Masson porte ensuite son attention sur la figure du fou. Dans la continuité des travaux de Michel Foucault, elle souligne combien la folie a été associée à la bestialité au XVIII^{ème} siècle. AU XIX^{ème} siècle, la folie devient une maladie mentale nécessitant des soins selon François Leuret. Elle ne confine plus à l'animalité, cependant, il semble que celui qui mange seul court le risque de la désocialisation. En effet, « *Manger seul* n'entrerait donc pas dans la définition d'un « vrai repas », nourrissant l'homme » (Philippart, 2011).

L'énumération de ces différentes figures montre, d'une part l'attachement des interviewés à ne pas être considérés comme anormaux, et ensuite que le manger ensemble signifie produire et reproduire du lien. Dans cette perspective, apparaît un paradoxe de l'alimentation : l'acte essentiellement individuel de se nourrir et d'en tirer simultanément du plaisir est un acte rassembleur, catalyseur de la vie sociale. Le partage tend vers une certaine sophistication d'interaction sociale fondée sur la table. La table apparaît « comme [un] théâtre d'une scène alimentaire aux dimensions sociales et symboliques complexes » (Boutaud, 2004 : 11). La table est fondamentalement culturelle en intégrant un ensemble de règles, de rites et de codes qui forment un « système culinaire » contribuant à définir l'identité du groupe qui s'y réfère (Barou, 2006).

La question des « écarts » chez les interviewés met en lumière une distinction entre le repas ordinaire et le repas festif. Si le repas ordinaire est pour eux un acte généralement solitaire, tandis que le repas festif apparaît comme incontournable dans le maintien des cercles familiaux et sociaux antérieurs à l'entrée dans la carrière : il est un dispositif de perpétuation du lien social en contribuant à sa cohésion. Le repas festif est une mise en lumière et un passage nécessaire impliquant la conscience des individus plongés dans une mise en scène alimentaire (Latreille et Ouelette, 2008 : 12).

Ces scènes mettent en évidence des tensions entre la fonction symbolique rassemblant les consommateurs - les « convives » - dans une communauté qui partage une même identité, et l'engagement individuel fondé sur l'affranchissement du contexte social. Or, Claude Lévi-Strauss qualifie l'acte d'incorporer des valeurs liées aux aliments et le faire ensemble un « manger du symbolique ». Ce manger du symbolique détermine la valeur des aliments et des boissons, tant prescrits que proscrits, et participe de la construction d'une identité collective (Parouty-David,

2007). Cette tension est exprimée par Patrice pour qui l'application des nouvelles normes diététiques fondées sur l'attention du corps et non sur les attentes sociales isolerait :

« C'est anti social d'écouter son corps. Parce que si on écoute son corps, c'est pas le petit déjeuner à 8h du matin, c'est pas à midi qu'on mange, c'est quand le corps a besoin de manger. Cela peut être totalement aléatoire, ça peut être à 23 heures, ça peut être à 10h du matin ou à 15h de l'après-midi. Après bon, s'il y a des impératifs sociaux, on s'y adapte »
Patrice, 43 ans.

Comme Patrice, de nombreux interviewés cherchent à trouver un juste milieu entre le maintien de l'engagement, et s'autoriser à interrompre momentanément celui-ci afin de maintenir également les relations sociales :

« Faut essayer de trouver un équilibre. Je pense qu'il faut, enfin moi, c'que j'entends c'est que c'est difficile dans notre société d'être à fond 100% cru. Tout simplement parce que le phénomène des neurones miroirs : quand tu regardes quelqu'un manger autre chose, tu vas en avoir envie. Et donc, si tu ne fréquentes que des gens qui mangent cru ça va être super facile. Là pendant 2 mois j'avais mon copain qui était là, fallait faire un compromis » Hélène, 42 ans.

Cette flexibilité est une modalité qui rend possible de se dégager du risque d'exclusion en étant en mesure de maintenir la commensalité au travers de concessions. Cependant devenir flexible implique des efforts pour ne pas trop endurer ces écarts et risquer de mettre à mal l'engagement. Patrice montre que certaines stratégies peuvent être mises en place afin de rendre ces efforts moins difficiles, comme la substitution d'aliments à base de gluten par d'autres préparés à partir de petit épeautre dont les effets physiques seraient moindres.

Des interviewés font le choix, dans certaines situations, de ne pas suivre les nouvelles normes, mais de se conformer à ce que l'entourage mange afin d'éviter le conflit ou la nécessité de se justifier. La déviance est plus ou moins coûteuse selon la situation et l'espace. En effet, le risque associé aux écarts est celui de « rechute » ou de « retour en arrière », qui sont des termes qui expriment de manière forte la dimension émotionnelle investie, ainsi que l'identification des interviewés à leur pratique :

« *J'ai gardé pas mal de cru dans mon alimentation. Mais je suis revenue un peu en arrière, ce qui me faisait vachement peur avant, je suis restée convaincue que c'est très bien cette alimentation [le crudivorisme]. Mais c'est difficile du point de vue social. Je suis restée végétalienne plutôt. Mes petits déjeuners sont crus, les midis aussi. J'adore toujours faire des recettes* » Noémie, 23 ans, entretien suivi.

« *Dernièrement j'ai mangé cuit pendant 3 semaines, c'était une période avec anniversaire. Le cuit ça plombe, j'ai senti baisser mon niveau de vibration. Alors qu'avec le cru je suis au taquet. Ca donne de la joie, de l'énergie, de l'optimisme : étais-je comme ça avant ? Ca a été difficile de revenir au cru* » Solange, 54 ans.

« *L'un des effets du cuit c'est que, si tu en manges de nouveau, le corps réagit tout de suite, notamment par des insomnies. La cuisson relance la sympathicotomie c'est-à-dire du stress* » Francine, 73 ans, instincto.

Les « retours en arrière » peuvent être vécus comme de véritables épreuves, tant au niveau corporel que du point de vue des interviewés sur eux-mêmes. La capacité de résilience des interviewés est une condition de maintien de l'engagement.

2. La transformation des goûts et des techniques de préparation comme capacité d'adaptation

La mobilisation de techniques de préparation culinaire constitue un moyen parmi d'autres de pérenniser la pratique alimentaire dans le temps. La crusine, étant socialement plus acceptable que le manger « brut » tel que le font les instinctos, elle est aussi un moyen de rendre appréciable cette gastronomie pour des personnes de l'entourage : elle peut devenir un outil de diffusion de la pratique en proposant l'expérimentation. Le pari étant de recréer des saveurs, suscitant souvent de l'étonnement de la part des proches :

« *Souvent on propose aux personnes de venir dîner avec nous, car ça leur permet de voir ce qu'on mange, parfois c'est une bonne surprise car les personnes ne s'imaginent pas que ça puisse être bon, coloré, ça peut donner envie. Ce n'est pas une secte* » Jacques, 60 ans.

Jacques dirige une association dans le Sud-Est de la France qui consiste à faire de la redistribution alimentaire crudivore. Il participe activement à la diffusion de la pratique crudivore et à sa sensibilisation. D'autres interviewés comme Assya, 54 ans, résidant à Marseille et sans activité du fait de son handicap physique, choisissent de proposer à leurs convives des mets crus et des plats cuits afin que chacun y trouve son compte :

« Quand on organise des repas à la maison et qu'on reçoit des invités, on fait en partie du cru et en partie du cuit. En général ça se passe bien et les invités sont curieux » Assya, 54 ans, entretien suivi.

Il s'agit également d'une stratégie de diffusion de la pratique en suscitant au travers de l'élaboration de mets crus. Dans cette perspective, Céline, dans l'entretien suivi, souligne la possibilité de diffuser la pratique et de convaincre ses proches au travers de la préparation de jus estimés comme plus accessibles et socialement valorisés contrairement aux autres normes du crudivorisme :

« L'alimentation ça évolue. Même mon frère se fait des jus maintenant, alors que son truc c'était la cuisine au beurre. Un truc même extrême peut semer de petites graines »

La préparation alimentaire manifeste chez Jacques, Assya et Céline la conscience du caractère déviant du crudivorisme et constitue une stratégie pour favoriser leur intégration dans différents cercles sociaux. Si un affaiblissement du poids de la légitimité culturelle de l'alimentation « conventionnelle » est observé chez les interviewés, en se traduisant au travers de l'orientation de leurs pratiques individuelles, ceux-ci continuent de se référer au système de préférences culturelles des dominants pour s'y ajuster en vue d'intégrer les différents cercles sociaux. Il s'agit pour les interviewés de maîtriser les effets de disqualification de leur pratique. Comme Assya, certains interviewés œuvrent pour un travail sur les goûts des individus dans ces cercles.

Dans le même temps, la phase de maintien peut se traduire par des changements dans les goûts des interviewés eux-mêmes. C'est le cas de Noémie présentant des différences de pratiques entre le premier entretien et l'entretien suivi :

« Avant j'adorais boire des jus tout le temps, tout le temps, puis ça m'est passé. J'avais moins le temps, moins l'envie, et puis maintenant je fais des choses plus simples, c'est tout à la croque » Noémie, 23 ans, entretien suivi.

D'autres interviewés font apparaître dans leurs récits rétrospectifs ces transformations accompagnées de réflexions autour des bienfaits des aliments consommés, comme le montre Diane, 49 ans, sans activité et rencontrée via Martina à Aix-en-Provence :

« Je me suis posé la question si c'était vraiment bien de manger autant de dattes, alors j'ai essayé de consommer d'autres fruits un peu moins sucrés tout en ne me sentant pas frustrée, tu vois » Diane, 49 ans.

Les interviewés expérimentent et adaptent leurs choix alimentaires en fonction des préférences et goûts qui se dessinent au fil du temps. Le goût renvoie à un rapport au monde, à une manière de vivre. La temporalité de la carrière donne à voir que le goût dispose d'une dimension d'inertie en correspondant à un système de préférences. Ce système est incorporé. Le goût est indissociable du plaisir et peut se mouvoir en même temps que le système de dispositions.

3. Gérer les contradictions

L'engagement crudivore implique une interprétation du monde et un ordre particulier suivant des valeurs d' « authenticité » selon la conceptualisation du « naturel » qui en est faite. Il renvoie à l' « état de nature » selon Jean-Jacques Rousseau dans les Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes (1755). Selon Rousseau, retourner à l'état de sauvage, comme processus inverse à ce qui aurait conduit à la « mauvaise » société humaine, ferait que l'homme serait heureux et comblé en retrouvant une harmonie parmi ses pairs. Ce retour à l'état de nature est le processus rendant à l'homme et ne le définissant que par ce que la nature lui a donné, sans pour autant réduire l'homme à l'animalité. Dans cette conception de Rousseau, le retour vers l'état de nature est synonyme de l'absence de l'état social. Toutefois, le processus qui a conduit l'homme à devenir civil est, selon lui, irréversible puisqu'il conduirait à la dissolution du contrat social : l'état de nature est à tout jamais perdu.

Selon l'idéologie crudivore, le retour conscient et délibéré vers cet état de nature est rendu possible, à commencer par l'application des nouvelles normes diététiques. Cet idéal génère, si ce n'est une réforme profonde du mode de vie, au moins une réflexion sur celui-ci. Les individus se retrouvent confrontés à un paradoxe de taille : la recherche d'un affranchissement d'un état social

par l'imminence de la valeur individuelle, reposant pourtant sur une dynamique collective et culturelle.

De plus, les individus sont confrontés à des limites de plusieurs ordres (matérielles, spatiales, sociales, culturelles), les empêchant de réaliser cet objectif d'affranchissement. Cela les oblige à transformer leur engagement et à faire des choix qui semblent en désaccord, sinon opposés, aux valeurs prônées par leur pratique alimentaire. L'idéal de la consommation alimentaire se fonde sur les valeurs de « naturalité » telles que les aliments biologiques, locaux et qui suivent les saisons. Il apparaît difficile pour de nombreux interviewés de mettre en application ces critères, puisque ceux-ci induiraient un déplacement géographique des individus vers des zones procurant ces denrées :

« Plusieurs réseaux alternatifs me suivaient, mais les écolos m'ont lâchée : le cru, surtout en hiver ici, ça amène à consommer des produits exotiques, il y a en effet une incohérence apparente. Nous on mange comme des cueilleurs, c'est toute une réflexion à avoir de nouveau. Manger des fruits exotiques valait le coup pour être en bonne santé. En allant dans les zones froides, l'humanité s'est adaptée en cuisinant. Je cherche à être plus cohérente. J'ai une petite maison en Sicile, pour les produits, Lyon c'est un peu plus difficile. Ça coûte cher de manger comme ça. Certains ont choisi pour des raisons économiques de manger instincto « pauvre », ça n'a pas duré, pour rester cru sans frustration en hiver, les fruits exotiques comblent » Francine, 73 ans, instincto.

Ces contradictions peuvent être vécues comme une entrave à l'harmonie et au bien-être souhaités par les interviewés. Elles constituent des challenges et impliquent une gestion du caractère paradoxal de l'engagement crudivore. C'est notamment le cas au travers du mode de vie en règle générale, dépassant largement le champ de l'alimentation :

« On est dans une contradiction permanente : on ne peut pas donner l'exemple, on est sur l'ordi, le portable, on prend la voiture. C'est compliqué d'être en harmonie avec soi. La consommation, elle, nous a avalés et je ne pense pas qu'on puisse revenir en arrière » Andrew, 54 ans.

Andrew présente le système de consommation comme étant une cause de l'éloignement de l'état de nature. Cet éloignement ne peut être réduit à l'application des normes diététiques dans la mesure où il se diffuse au travers de l'ensemble des pratiques et du mode de vie des individus. Des interviewés ont cherché à réduire cet éloignement généralisé, comme Muriel et Patrice :

« Je suis partie en Argentine pour être propriétaire de mon temps. A 40 ans, j'ai pris une année sabbatique. C'était deux semaines après le cru, et j'avais envie d'être plus autonome. Il n'était plus logique d'habiter en ville. Je voulais aller dans un pays tropical. En Juin 2014, je voulais vivre avec les indigènes au Panama, apprendre de leurs traditions ancestrales, notamment leurs constructions artisanales et leur apprendre des choses avec notamment la permaculture qui m'intéressait déjà à l'époque. Sauf qu'en fait, je me suis isolée de tout et de tout le monde » Muriel, 49 ans.

Muriel pointe le risque d'asocialité inhérente à l'atteinte de l'idéal de vie « naturel ». Dans cette perspective, Patrice me fait remarquer l'existence de personnes ayant atteint cet état au détriment d'une vie sociale et intégrée :

« Pourquoi ne pas vivre dans les bois ? C'est encore plus asocial. J'en connais qui passent la nuit dehors. C'est un changement de vie » Patrice, 43 ans.

Ces deux témoignages montrent que les expériences des interviewés présentent un dilemme entre l'accession à leur idéal de vie, et la nécessité de « faire avec » des éléments, des événements, des contraintes qui impliquent de ne pas être en mesure de l'atteindre. C'est, avec la gestion de ces contradictions que se développe un travail de soi et de ses limites au travers du maintien de l'engagement.

III — LE MAINTIEN DE L'ENGAGEMENT ET LES ENJEUX DE L'APPARTENANCE

1. Les effets de l'étiquette déviante et la transformation de l'espace social

L'une des conditions de maintien réside dans la possibilité de maintenir les liens sociaux dans le temps. En effet, lorsque l'individu dispose de supports stables, celui-ci est moins menacé par les risques de marginalisation inhérents à sa pratique. La liberté et l'indépendance des individus reposent sur ce socle social les protégeant. La dimension spatiale et ses modalités font partie des conditions de maintien de l'engagement. Certains interviewés ont raconté les détails de leur vie quotidienne dans des récits plus linéaires, principalement dans le cadre d'une activité visant à

raconter ce qu'ils faisaient de leur temps et à réfléchir sur leur engagement dans des ensembles d'activités précis.

La question de la visibilité de la pratique dans l'espace public est centrale dans la visée d'un maintien de la pratique alimentaire dans le temps. La visibilité fait intervenir autrui dans l'acte alimentaire. Elle devient une épreuve de crédibilité sur les interviewés : il s'agit pour eux d'être en mesure de justifier leur engagement. Au préalable, les interviewés, au cours de la phase d'apprentissage ont intégré un corpus de connaissances mobilisées à cet effet. Se confronter à l'extérieur est parfois un moment pensé et prémédité, une fois que les interviewés se sentent suffisamment stables dans la pratique pour chercher à la légitimer. Les interviewés se préparent aux connaissances sociales du public qui amènent un codage en termes de déviance. La visibilité de la pratique alimentaire est de deux ordres : à la fois une évidence interactionnelle du stigmaté et la visibilité sociale d'une déviance. La pratique crudivore présente des effets sociaux. Noémie, 23 ans, rend compte de la conscience de ces effets sociaux dans l'entretien suivi :

« J'me dis que niveau social j'ai pas envie de m'exclure totalement non plus. J'en parle pas à tout le monde, si, je dis aux gens que je suis végétalienne après je m'arrête là, après si je sens que les gens sont ouverts, si il y a des affinités ou quoi, je vais leur en parler, mais pas cash, enfin, j'ai un peu peur des réactions, même au sein de ma famille. Mes parents ont peur que ce soit extrémiste justement, et je comprends, le crudivorisme est tellement éloigné de toutes les croyances de la société, même moi je les avais »

L'étiquetage déviant peut avoir lieu dès le début de l'engagement crudivore ou de manière plus tardive, dépendamment de la manière dont les interviewés vont travailler leur rapport avec l'extérieur et vont être amenés à s'exposer au regard d'autrui (Becker, 1963). La continuité et l'expérience de chacun des interviewés ne sont pas les mêmes et ; de fortes variations existent au sein de cette phase. Il ne s'agit plus ici de saisir la manière dont les individus accomplissent l'acte alimentaire, mais de montrer comment cet acte est défini comme étant déviant. Les termes de stigmaté et d'étiquette sont ici mobilisés pour traduire à la fois le contrôle et la gestion d'information de la part de l'individu stigmatisé, ainsi que l'attribution identitaire ayant des effets propres, notamment dans les réactions qu'il suscite. Outre l'identification et l'assignation des interviewés à des catégories renvoyant à la déviance, ces catégorisations jouent un rôle actif dans l'expérience en tant que telle et dans son maintien, celle-ci pouvant être vécue comme une épreuve. Cet étiquetage déviant fait également l'objet d'une histoire : il n'est pas le même pour tous, ni tout au long de la carrière de chacun.

L'étiquette déviante peut être une conséquence d'une transformation soudaine de l'attitude de l'interviewé vis-à-vis de son entourage, lui aussi stigmatisant la pratique des proches, antérieurement à la sienne. Ainsi, au moment de la visibilité interviennent différents seuils d'acceptation du public. Le codage d'une même situation comme déviante ou non déviante fait intervenir la diversité des normes portées par celui-ci. Le groupe de pair peut être plus ou moins tolérant face à la situation. Il existe effectivement des variations sur ce qui fait la déviance. Son interprétation en termes de troubles alimentaires ou de pathologie est quasi-systématique en raison de l'autocontrainte qu'implique la pratique, de la faible visibilité du crudivorisme dans l'espace public et de son caractère « extrême » :

« Les amis j'ai su quelques années plus tard « tu nous a fait quand même peur parce que tu étais maigre quand même. Sur le coup on t'a pas dit ça, on t'a laissé faire », ils trouvaient ça trop radical, trop extrême, et quand tu connais pas, t'as peur » Patrice, 43 ans.

L'étiquetage peut être perçu comme étant légitime ou non pour les interviewés. Les conflits de définition peuvent aussi bien porter non sur la légitimité de l'inquiétude en elle-même, mais sur le type d'interprétation, et donc sur le type de mesures à prendre que cette inquiétude doit susciter :

« Ils ne comprennent pas, moi j'étais comme eux avant, j'aurais pensé, « c'est quoi ces bouffeurs de carottes ». Juste le fait de dire le mot « cru » parfois. Mais il faut que les gens soient capables d'interroger leurs certitudes un peu » Gérard, 62 ans, instincto.

Dans cette perspective, l'appellation crudivore présente des variations. Pour certains interviewés, elle n'est pas souhaitée. Soit, ces individus ne se perçoivent pas comme tels et cherchent, à travers des désignations autres, à se situer à distance en proposant une autre interprétation de leur situation. Simon, 34 ans est coach et donne des conférences autour de l'alimentation et du mode de vie. Selon lui, il est indispensable d'être flexible et en mesure d'adapter sa pratique aux différentes situations rencontrées. Il compare l'inflexibilité de la pratique alimentaire à une prison :

« Il ne faut pas que l'alimentation soit une prison, une religion. Moi je me considère comme flexitalien » Simon, 34 ans.

Certains des interviewés cherchent à atténuer les effets négatifs de la désignation crudivore dans l'espace public.

« Depuis 3 ans j'ai l'impression d'être une extraterrestre si je dis que je suis crudivore, alors je ne le dis plus » Muriel, 49 ans.

Pour d'autres, l'appellation crudivore est revendiquée activement, et ces interviewés exacerbent les comportements, les modes de vie, les symboles et les discours. Céline évoque un « *coming out crudivore* » ce qui illustre l'identification à cette dénomination. Cependant, elle fait savoir que ce but de rendre visible son engagement dans l'espace public nécessite une « stabilisation » de la pratique :

« Quand j'aurais stabilisé, qu'on verra que ma santé est bien et que j'aurais plus rien à prouver à personne, là peut être que je ferai mon coming out crudivore et en même temps j'ai pas envie que ça devienne, enfin ça a été trop une obsession pendant un an, maintenant j'ai envie de relativiser, de me dire, je fais les choses comme elles viennent, j'ai pas envie de me couper du monde avec ce panneau crudivore sur la tête » Céline, 22 ans, entretien suivi.

Le choix dans la manière de parler de soi rend compte de la représentation que l'individu a de lui-même au cours de la carrière crudivore et de l'image qu'il souhaite projeter. Il définit et revendique un mode de vie tout en situant son univers de référence. Le recours à une diversité de désignations dans la manière de catégoriser sa pratique illustre la diversité des modes de vie et des stratégies d'action.

2. L'instabilité des espaces

Les espaces de la carrière crudivore peuvent transformer la manière dont un interviewé se perçoit et perçoit son corps et son environnement. La réflexivité qui accompagne son expérience est centrale car elle entraîne un désir d'appartenance, et un désir de reconnaissance. Les espaces de la carrière présentent des limites qui sont flexibles, selon les cercles sociaux ou les lieux dans lesquels les interviewés peuvent manœuvrer. L'étendue de la discipline à l'égard de son milieu de vie est conséquente – les interviewés organisent leurs activités de la vie quotidienne autour de ses expériences d'être incarné par ses espaces vécus. Les corps matériels et l'environnement physique sont constitutifs de l'espace corporel, ce qui signifie que les interviewés donnent de la substance à

l'espace, dont les émotions en sont une des expressions. Louise, 30 ans, raconte la façon dont le stress affecte sa manière de vivre son engagement dans des lieux particuliers :

« Des fois j'avais la boule au ventre à l'idée de devoir aller dehors, parce que je n'allais pas forcément pouvoir manger ce qui fait du bien à mon corps. J'étais anxieuse »

La façon dont l'intensité des émotions peut affecter le corps modèle l'engagement des interviewés. Ceux-ci semblent sensibles à la corporalité des tensions issues des conflits, comprennent l'importance de l'interaction de l'émotion et de l'espace. Reconnaître le stress et réagir en changeant les espaces de vie immédiats, parfois simplement en quittant une pièce, est une façon d'intervenir dans le processus de structuration de l'espace et de se dissocier de ce qu'un interviewé perçoit comme étant un environnement malsain.

Les limites discursives et matérielles de l'engagement crudivore contribuent au monde « rétrécissant » dans lequel vivent les personnes interviewées. Jérôme, 42 ans, mentionne que ce « rétrécissement » est à la fois littéral et métaphorique :

« J'ai eu l'impression qu'il y avait un changement de ce que je pouvais faire en public, où je pouvais aller. Cela s'est rétréci »

De nombreux espaces sont évités à cause de la carrière - restaurants, lieux de travail, maisons d'amis - parce que les interviewés ne peuvent plus en faire partie au quotidien sans faire des concessions et mettre à mal leur engagement. Ceci est d'autant plus prégnant qu'intervient une dimension morale attachée à la pratique. Quitter certains espaces parce que la tâche est trop lourde, ne pas avoir l'occasion de se socialiser parce que la maison d'un ami ne permet pas de mettre en application les nouvelles normes, ou être trop angoissé pour s'aventurer à l'extérieur de chez soi sont des obstacles à l'intégration de certains espaces. De telles actions excluent métaphoriquement une vie « normale », à laquelle les interviewés sont confrontés lorsqu'ils négocient une identité « crudivore ».

Certains interviewés créent une séparation de soi et adoptent une attitude différente selon les cercles dans lesquels ils sont inscrits - entre un individu « sain d'esprit et objectif » auprès des personnes sceptiques quant à leur engagement comme stratégie mobilisée pour s'« intégrer » dans l'environnement familial, par exemple, en rendant intelligible la pratique crudivore et éviter ainsi

l'étiquette « désespéré et irrationnel », et un soi plus « vulnérable » qui apparaît auprès de la communauté crudivore.

A partir de l'appréhension de ces variations d'expériences, peut être tirée une compréhension plus profonde de la circonscription variable de la vie quotidienne des personnes interrogées. Les efforts pour comprendre comment les expériences s'inscrivent et agissent dans un environnement instable ont confirmé qu'une journée typique n'est pas un concept pertinent si elle est présentée de façon trop étroite ou si elle est littéralement prise en compte pour comprendre les expériences des interviewés. En prenant la variabilité au sérieux, alors le caractère typique perd son sens. Pourtant, la description par les personnes interrogées de ce qui pourrait être considéré comme typique serait utile pour comprendre les représentations de l'adaptation aux fluctuations par les interviewés. Les « particularités » dans les descriptions de ce que les interviewés considéraient comme typiques se sont déroulées différemment selon le contexte dans lequel ces interviewés étaient intégrées.

3. La place du réseau crudivore, une condition de possibilité du maintien de l'engagement

L'accroissement de l'exposition de la pratique ou l'expression de leur choix par les interviewés à autrui, va de pair avec une augmentation de leur visibilité. Le déclenchement d'une dynamique de rejet affecte les individus. Il diminue leur sentiment de sécurité et leur capacité à maintenir l'engagement. L'expérience du crudivorisme est en cela instable, obligeant les individus itinérants à vivre leur engagement dans des conditions remettant en question leur équilibre. Dans de telles circonstances, le réseau crudivore, en tant que soutien est d'une grande importance :

« Ça me faisait surtout plaisir de rencontrer des gens qui partageaient le même mode de vie que moi, de me sentir moins isolée et du coup on pouvait échanger et je me rendais compte, oui, qu'on avait les mêmes expériences, qu'on expérimentait les mêmes choses avec le cru, vraiment des nouvelles choses et ça, ça me faisait réellement plaisir » Louise, 30 ans.

« De développer davantage une communauté ça reboosterait un peu le moral et l'envie. De voir sur les réseaux qu'il y a d'autres personnes c'est bien. L'autre jour, par exemple, j'avais le moral un peu en baisse parce que j'avais mangé un peu de fromage, je me disais, mince il fallait que j'aie passer le week-end dans ma famille, je savais pas trop comment prendre ça. De voir ce que faisaient les autres pour gérer ça m'a aidée » Noémie, 23 ans.

Le réseau crudivore participe au processus de transformation de soi : au travers de la constitution de catégories que reconnaissent les individus, une identification devient possible et le processus de négociation de son identité personnelle s'enclenche (Laberge et Roy, 2003 : 147). La définition catégorielle et l'identification à une expérience commune avec les autres membres du réseau confèrent une légitimité particulière à ces catégories et aux champs sociaux à partir desquelles elles sont construites (Dubar, 2000 : 115). Toutefois, les variations des expériences et les multiples figures du crudivorisme donnent lieu à différentes déclinaisons de cette thèse. La diversification des acteurs contribue à la diversité des désignations et ainsi à construire à divers niveaux l'identité des individus. Compte tenu de leurs expériences de vie diversifiées, les individus adoptent des stratégies diverses qui tiennent compte de l'effet de l'étiquette et du stigmaté.

Lorsque la pratique suscite le rejet de l'entourage, la situation appelle à la nécessité pour les interviewés de se re-légitimer auprès d'un cercle de connaissances les validant dans leur engagement. Le réseau crudivore est d'ailleurs mobilisé de manière quasi-quotidienne dans la phase d'apprentissage puis de maintien de la pratique, et dans les moments « difficiles » ou en cas de rupture avec l'entourage. Des ruptures au sein du couple sont parfois exprimées par les interviewés. Le poids de l'engagement alimentaire peut peser sur le conjoint. C'est le cas de Danial, ainsi que de Kim, rencontrée en Californie et enseignante dans le supérieur :

« I was married for 18 years, my husband told me at one point that « That raw food will be the end of us » »²⁹ Kim, 50 ans.

« Je me dis que le changement de vie peut souvent amener à la séparation dans le couple. Mais ma vie me satisfait et je ne ressens pas un besoin à combler par l'extérieur » Danial, 39 ans.

Les habitudes partagées au sein du couple en amont du changement alimentaire se retrouvent brisées par l'engagement de l'un des conjoints qui crée une distance et une incompréhension mutuelle :

« C'est difficile de ne pas changer les gens malgré eux. Ma compagne suivait par solidarité, mais ce n'était pas le même engagement, ça a contribué à la fracture entre nous » Jules, 38 ans.

²⁹ Traduction J'ai été mariée pendant 18 ans, mon mari m'a dit à un moment donné que " cette alimentation crudivore sera la fin pour nous "

« Parfois dans les couples t'en as un qui fait des choses et l'autre non, c'est infaisable. Il y a des couples qui se détruisent, il y a des familles qui se détruisent à cause de ça. C'est dangereux quand même » Alice, 40 ans.

Ces ruptures, associées la plupart du temps à du rejet par les interviewés, sont également observées dans les cercles familiaux. Les proches manifestent de l'inquiétude à l'égard des interviewés. L'entrée dans la carrière crudivore, lorsqu'elle se traduit par une rupture radicale, est susceptible de produire un ébranlement des relations familiales :

« Mes parents, ils m'ont dit un truc vraiment qui m'a choqué, ils m'ont dit « on a perdu un fils, on ne te reconnaît plus ». Ça c'était fort, ça m'a bouleversé » Patrice, 43 ans.

Les ruptures familiales rendent compte de la prégnance de la commensalité et des traditions alimentaires communes. L'engagement individuel est perçu comme une opposition et une remise en cause de celles-ci et se manifeste dans les relations. Lorsque des ruptures ont lieu, l'inscription dans le réseau crudivore est considérée comme une ressource indispensable chez la quasi-totalité des interviewés. Les membres du réseau sont plus ou moins actifs et leur activité ne se limite pas à prescrire des normes. Le réseau a pour rôle de soutenir la pratique, d'imposer les normes et de générer de nouveaux cercles de sociabilité. Les interviewés se relaient eux-mêmes en participant au réseau. Le réseau apparaît parfois comme un recours indispensable au maintien de la pratique. Il vise à pérenniser les pratiques en apportant des informations, en donnant la place à des interactions et des négociations, en apportant des réponses aux interrogations multiples, du soutien à ceux qui en réclament, de l'empathie lorsque les stratégies et réactions multiples sont difficiles à vivre pour les interviewés. Les entretiens réalisés portent la marque du groupe, ce qui implique un travail sur l'identité des interviewés et sur leur identification au groupe.

L'appartenance au réseau crudivore, au moins partiellement, est à l'origine du récit de carrière fait par les interviewés qui en sont membre. Les entrepreneurs de morale qui occupent une position particulière dans le groupe, adoptent une posture de prise en charge vis-à-vis des autres membres du groupe, c'est-à-dire qu'ils opèrent, avec ceux-ci, un travail de la communauté sur chacun. Les membres poursuivent le travail initié par les entrepreneurs de morale en favorisant le maintien de la pratique. Les discussions des membres du groupe reflètent une hétérogénéité de postures et de pratiques, mais toutefois cherchent à obtenir la coopération de chacun. L'intégration de ces points de vue est une condition de la réalisation des objectifs assignés par les interviewés.

« Il y a une étude en psycho qui montrait qu'on est en quelque sorte la somme des personnes qu'on côtoie le plus. Donc le meilleur moyen d'accéder à certains objectifs c'est de côtoyer des personnes qui ont les mêmes objectifs ou même les ont déjà atteints, ou même qui les ont atteints mieux que toi donc ça te donne des exemples de personnes qui arrivent du fait que c'est possible et du coup ton cerveau il imprime c'est possible c'est possible c'est possible, donc si t'es avec des personnes qui mangent n'importe comment, qui n'arrivent pas comme en ce moment je suis avec ma mère, qui rechute à chaque fois ça dit à ton cerveau c'est difficile c'est difficile c'est difficile, c'est désagréable, c'est dur, donc pour moi j'aimerais même en côtoyer beaucoup plus, j'aimerais être entourée de gens qui sont dans cette démarche parce que je pense. Et quand t'es avec des personnes qui sont comme toi, t'es à l'aise d'être toi-même beaucoup plus » Céline, 22 ans.

Si les discours véhiculés par le groupe prennent prise sur les membres, dans la mesure où ils ont pour effet un contrôle exercé sur chacun, la majorité des interviewés disent être indépendants et avoir un regard critique sur cette situation sociale particulière. Cette position est favorisée par le fait qu'au sein du réseau crudivore, les interviewés sont davantage interpellés comme des individus que lorsqu'ils étaient inscrits dans de grandes régulations collectives. L'une des conditions qui contribuent au maintien de l'engagement et à la solidification des identités individuelles réside dans la reconnaissance des compétences des individus (Laberge et Roy, 2003 : 143).

Le travail du groupe sur la personne peut conduire à une rupture avec les proches dès lors que les stratégies du leurre se font trop pesantes pour les interviewés. L'un des effets de la dimension virtuelle et déterritorialisée du réseau en ligne est qu'il peut amener des interviewés à se dégager des relations dans lesquelles ils sont pris, en faisant perdre leur capacité à nouer des liens. Selon Axel Honneth (2008 : 309) et Robert Putnam (2000), les effets culturels de la virtualisation de la communication sociale s'illustrent par l'adoption par les individus d'une position égocentrique à l'égard de leurs partenaires d'interaction. Le réseau crudivore occupe un rôle fondamental dans la construction des identités sociales et personnelles des interviewés. Ce rôle se décline de diverses manières et contribue à la production d'une pluralité d'identités. Toutes ces identités ne sont pas nécessairement socialement valorisées ou revendiquées. Celles-ci peuvent être en concurrence les unes avec les autres et sont susceptibles d'entraîner des conséquences personnelles négatives. Ainsi, le réseau crudivore contribue à produire des effets sociaux dans la mesure où sa spécificité influence de façon particulière les individus auxquels il s'adresse. Celui-ci fonde son travail sur un accompagnement social se structurant autour de la stabilisation, de la sécularisation et de la socialisation des individus. Des conseils visant à structurer et à organiser le quotidien, la possibilité

d'échanger voire de rencontrer d'autres individus dans la même situation, le déploiement d'habitudes, la permanence de la source sociale disponible et leur accès facile constituent des facettes du potentiel de stabilisation par le réseau. En aidant les individus à répondre à leurs besoins, des interviewés se sentent davantage en sécurité et protégés contre les aléas du quotidien et de l'exposition publique de leur pratique. La fréquentation de lieux de rencontres hors du réseau en ligne contribue à briser l'isolement en développant des liens interpersonnels aussi bien entre les individus dans une même situation, qu'avec les organisateurs de tels événements, eux-mêmes engagés dans la carrière crudivore. Les initiateurs de rencontres cherchent ainsi à jouer un rôle dans la socialisation des individus. Ces moments peuvent constituer, dans la carrière des enquêtés, des points d'ancrage importants.

IV — LES STRATÉGIES DE GESTION DU STIGMATE

1. La posture des individus, une entreprise de stabilisation de l'espace social

La déviance, dans cette phase du maintien, s'apparente à une « modalité sociale de défense, d'attaque ou d'adaptation aux problèmes manifestes ou secrets créés par la réaction » (Darmon, 2008 : 253). La déviance et la gestion de l'étiquette font partie intégrante de la carrière crudivore des interviewés à partir de laquelle se définissent différentes stratégies et attitudes en rapport avec les cercles sociaux traversés par les interviewés. L'étiquetage repose en partie sur la posture des interviewés, mais aussi sur les possibilités de positionnement dans la situation vécue. Le public de la pratique est actif dans le processus de la déviance (Becker, 1963 : 203-204) en ayant une influence sur les comportements des deux côtés, ce qui apparaît dans les entretiens. L'augmentation de la visibilité du stigmaté dans l'espace public génère dans le même temps un investissement croissant dans le réseau crudivore qui a deux conséquences : soit une rupture radicale avec la sphère de sociabilité plus ou moins proche pour une plus grande identification au groupe crudivore, soit la mise en place d'attitudes pour préserver les liens sociaux anciens des interviewés.

Les lieux publics ou semi-publics que les interviewés traversent, sont susceptibles de faire l'objet de confrontation de manière récurrente. Le quotidien des interviewés est considéré comme constitué de risques. Le risque intègre la notion de *potentialité* (Kermisch, 2012). Patrick Peretti-Watel (2000) constate que le risque est une construction sociale au travers de l'étude des « événements dommageables » tels que les menaces et les dangers perçus par les individus.

« La manière la plus largement répandue – dans la littérature contemporaine – de concevoir le risque consiste à l’envisager en tant que représentation. Dans ce cas, il est conçu comme un artefact construit par le sujet et non plus comme une propriété physique donnée. Le risque n’appartient donc plus à la « réalité physique et matérielle » puisqu’il n’a plus d’existence indépendante des procédures qui permettent de l’évaluer. Toutefois, affirmer que le risque n’appartient plus à la réalité physique et matérielle ne signifie pas pour autant qu’il en soit forcément déconnecté. En fait, dans une perspective représentationnelle, le risque conserve un lien avec le monde réel à travers la notion de danger, lien qui se décline de diverses manières selon la conception du risque que l’on privilégie, laquelle peut être quantitative ou constructiviste » (Kermisch, 2012)

Les interviewés définissent plusieurs risques encourus et qui renvoient à la vulnérabilité : le risque d’être rejeté, celui d’être isolé, d’être exclu du lieu d’appartenance, d’être jugé, de ne pouvoir maintenir l’engagement, de devoir se justifier ou de ne parvenir à le faire sont des facteurs augmentant leur vulnérabilité. Ces risques mettent en péril le maintien de l’engagement, et nécessitent la mise en œuvre de moyens de protection variés au quotidien. La mise en œuvre de manière de faire et de stratégies visant à la protection de soi ne sont pas sans rappeler la *Présentation de soi*, définie par Erving Goffman (1973) comme une tentative de décrire, classifier et ordonner les façons dont les individus lient des rapports interpersonnels au quotidien. L’interaction y apparaît comme une représentation et le monde social comme un théâtre : « l’acteur doit agir de façon à donner, intentionnellement ou non, une expression de lui-même, et les autres à leur tour doivent en retirer une certaine impression » (Ibid).

Au travers des différentes scènes sociales, les comportements des interviewés sont susceptibles d’être étiquetés comme déviants dans certains espaces, ou approuvés dans d’autres, créant une situation de tension, voire de conflits. Cette situation a pour effet de multiplier les facettes des interviewés et les multiples cadres d’interaction. Dans ce que décrivent les interviewés, se traduit une connaissance des certitudes des proches et d’une pensée commune sur la bonne attitude à adopter. Certains interviewés se disent soucieux de ce que leur pratique pourrait faire vivre aux proches. Le maintien de la pratique passe par la maîtrise relative des interactions quotidiennes :

« Avec mon mari on est perçu comme des emmerdeurs, il faut faire avec ça » Diane, 49 ans.

Au travers de la gestion de l'étiquette déviante, les interviewés développent des attitudes à adopter selon les espaces traduisant une connaissance des représentations de ces différents cercles sociaux :

« Avec l'entourage il faut qu'il y ait des affinités pour en parler. Comme en musique il y a des cordes qui résonnent, tu sais là des cordes qui quand elles sont en sympathie, elles ont la même longueur, la même fréquence et elles se mettent à résonner en sympathie les cordes. C'est la même chose pour les idées. Après faut faire attention parce que faut savoir comment tu présentes le truc » Marianne, 56 ans, entretien suivi.

« Dans mon entourage personne n'avait ce genre d'alimentation et c'est vrai que ça faisait peur à ma famille et après c'est pas quelque chose que je disais à mes amis, à mes camarades, à mes collègues de travail. J'en parlais pas parce que je pense que ça aurait pu leur faire peur, ils auraient pu me juger et ça m'aurait ennuyée je pense aussi ! Ils auraient projeté leurs peurs sur moi et donc voilà, c'est pas quelque chose que j'ai, j'en ai pas discuté » Louise, 30 ans.

La connaissance de l'étiquette déviante engendre différentes attitudes de la part des interviewés pour poursuivre leur engagement. L'acquisition d'une connaissance expérientielle du crudivorisme se traduit par une maîtrise des attitudes et des termes à employer pour obtenir ce qu'ils souhaitent. Les enquêtés pour cela ont appris leur efficacité. Ils peuvent avoir expérimenté différentes stratégies ce qui présente un travail du temps, ou adopter des stratégies différentes selon les cercles sociaux fréquentés.

« J'ai essayé de convaincre les gens, mais ça ne marche pas. Je pense qu'il faut expérimenter soi-même faire sa propre expérience et si quelqu'un me pose la question je lui dis. Quand je suis invité je mets de côté cette approche. Pour pas m'exclure. Puis les gens qui m'invitent sont pas au courant, n'ont pas cette approche là » Jérôme, 42 ans, entretien suivi.

L'attitude des interviewés change au cours du temps. C'est notamment le cas d'Alice qui définit trois phases illustrant la dynamique temporelle des réactions que sa pratique a suscitée auprès de son entourage. Alice présente le caractère instable de l'étiquette lorsqu'il s'agit du maintien dans le temps :

« Alors, classique, avec les autres t'as les trois phases : d'abord l'agression, ils essayent de se moquer de toi en disant que c'est ridicule, que t'as rien compris, après tu tiens cette phase ils t'agressent vraiment « je t'aime pas », « je te connais plus » ma tante a réagi comme ça et parlait à ma mère en disant « ta fille » en parlant de ma sœur, comme s'il ne restait plus qu'une fille, et finalement au bout de 3-4 ans là ça à été l'acceptation finalement, mais faut tenir » Alice, 40 ans.

Chacune de ces phases a impliqué une attitude et des stratégies différentes pour Alice. La mise en place de ces stratégies nécessite une ruse de la part des interviewés. La ruse métaphorise un ordre dominant en détournant le sens, sans pour autant sortir de la situation dans laquelle l'individu est inscrit. Celle-ci est à la fois « un mode de connaître, une attitude mentale et un comportement intellectuel, reposant sur le flair, la débrouillardise et le sens de l'opportunité. » (Soulet, 2003 : 185). La ruse pose la question de la possibilité d'un travail transformateur tel que l'engagement dans la carrière crudivore qui puisse s'appuyer sur le registre symbolique sans s'isoler d'autrui.

Les différents modes d'action sont pragmatiques d'un agir contraint par les caractéristiques propres des situations vécues. Ces différentes attitudes sont le fruit de l'inscription des interviewés dans certains espaces. La transformation au fil du temps montre la maîtrise qu'ils ont de ces espaces sociaux du fait de leur expérience au cours des différentes phases de la carrière.

2. Les stratégies d'évitement

Lorsque le maintien de l'engagement ne passe pas par une rupture avec les anciens cercles de sociabilités, l'une des réactions à l'étiquetage déviant est le travail de discrétion des interviewés.

« J'essaie d'être discret. Notamment parfois des missions pros. A midi si je mange sur place et qu'il n'y a pas le choix que d'aller à la cantine. Je prends un plat vide » Yvan, 61, instincto.

La première réaction face à la nouvelle pratique alimentaire est l'inquiétude, cette pratique ne constituant pas une alimentation « conventionnelle » et ne correspondant pas aux normes édictées par les acteurs de la santé publique. Le travail de discrétion peut également se manifester par la perte d'intensité de l'attitude militante :

« Au début, c'est comme une bonne nouvelle que tu as envie de répandre. ça a été une leçon de vie : comprendre qu'on est pas tous pareils, que les vérités sont fluctuantes. A un moment il y a des choses qui résonnent avec ce que l'on est en soi. A partir du moment où on explique, n'impose pas aux autres, on peut avoir une vie sociale normale en ayant une alimentation différente » Pierre, 47 ans.

« On est souvent alarmiste quand on est militant. Lavage de cerveau par rapport à la viande. Je suis moins contre maintenant. Beaucoup de gens manquent de gras, de viande » Jasmine, 39 ans.

Ne plus revendiquer son engagement peut être une manière de renforcer celui-ci en évitant de s'exposer aux réactions d'autrui. A mesure que se développe l'étiquetage déviant, les interviewés définissent des schémas d'interprétation et des manières de masquer cette déviance pour maintenir l'engagement. Des interviewés choisissent de s'en remettre à l'incompréhension de leurs proches :

« Quand mes parents par exemple nous parlent d'extrême en passant au cru, je pense qu'ils peuvent pas comprendre s'ils n'essayent pas, si ils se rendent pas compte du bienfait que ça fait, en fait. Ils ne conçoivent pas. J'ai arrêté de vouloir les changer, mais ça m'a demandé d'être solide » Noémie, 23 ans.

« Au début je faisais du prosélytisme sur le cancer. Peu m'écoutaient « si c'était vrai ça se saurait ». J'ai dû apprendre à me la boucler. Ce n'est pas à moi de me sacrifier. Petit à petit ça se saura. Galilée a dû se rétracter. La science est devenue la religion de notre époque et le vaccin est devenu le baptême. Moi si je n'avais pas mangé cru, je ne serais pas en vie » Francine, 73 ans, instincto.

D'une part, ces interviewés cessent de chercher à diffuser leur pratique. D'autre part, cela les amène à mettre en place des stratégies d'évitement. Celles-ci montrent la crainte d'être associé à une étiquette « anormale » ou « marginale ». Cette crainte est d'autant plus prégnante qu'elle participe de manière active au maintien ou non de l'engagement et constitue un élément crucial dans la poursuite de la carrière. Ici, le maintien de la pratique passe par un apprentissage d'un type de langage spécifique et d'une attitude visant à faire semblant pour éviter de faire des concessions et à éviter de s'exposer publiquement. Les témoignages de Francine et de Noémie traduisent l'évolution de leur approche de manière à perpétuer leur pratique alimentaire. Il s'agit-là d'un

travail de discrétion. Les stratégies d'évitement mises en place par les interviewés peuvent faire l'objet d'un acte qu'ils souhaitent ne pas exposer en raison de la conscience de ceux-ci de la réaction que leur pratique peut susciter. Laura est une ancienne journaliste et actuellement vendeuse dans un magasin bio et bloggeuse. Au travers de l'activité de son blog, elle apparaît comme une figure du crudivorisme participant de la diffusion de la pratique :

« C'est ça qu'on a appris aussi, on peut pas convertir la Terre entière tu vois, bien sûr ça a fait bouger notre entourage, ils ont commencé à se poser des questions, à instaurer des trucs qu'ils n'avaient pas avant. Mais tu peux parler au mec pendant des heures, tu peux même faire essayer, s'il a pas envie il a pas envie, et si c'est pas le moment pour lui c'est pas le moment pour lui, donc fais ton truc toi, et le meilleur moyen d'aider les autres c'est d'être un bon exemple. Ça m'a déçue, j'en suis revenue aujourd'hui » Laura, 27 ans.

La discrétion repose sur un compartimentage des scènes sociales où la pratique sera réservée aux scènes qui exposent le moins les interviewés. Certains incluent des stratégies plus actives de jeu sur ces différentes situations, en utilisant cette absence de regard sur certaines situations sociales comme un moyen d'agir librement sur celles observées par les proches :

« En famille c'est beaucoup plus difficile parce que je sais que certains membres de ma famille ne sont pas capables d'accepter ma manière de manger, donc là par contre, je suis dans de la dissimulation à ce niveau-là. Et je suis gênée. Mon beau-père lui s'en fiche donc je lui parle de crudivorisme, mais par exemple devant sa fille je m'assume pas, du coup quand il parle de cru devant elle je me sens mal à l'aise et j'essaie de changer de sujet pour pas qu'elle me pose de questions parce que j'ai pas envie qu'elle me prenne pour une folle ou qu'on me dise que c'est une secte. J'ai envie de vivre du bien-être. Mais en tout cas, dans mon mode de vie j'essaie absolument de favoriser le bien-être et aussi j'ai réalisé que quand les autres essayent de m'imposer leur vision du bien-être ça me fait mal, ça respecte pas mon intégrité, donc je vais pas leur imposer » Céline, 22 ans, entretien suivi.

A partir du moment où la pratique alimentaire et l'ensemble des pratiques générées pendant la phase de l'apprentissage sont perçus comme des signes de la déviance, la plupart des enquêtés mettent en place des stratégies pour cacher la pratique. La gestion du quotidien ne repose pas seulement sur la discrétion, il s'agit de lui substituer un autre travail que Muriel Darmon qualifie de « travail du leurre » (2008 : 246), lorsqu'elle décrit les actes de mentir, de faire semblant ou de

s'exclure dans la carrière anorexique. Elle rappelle, en effet, que la différence entre le travail de discrétion et celui du leurre réside dans le passage entre ce que Erving Goffman qualifie de statut des individus « discrédités » à celui d'individus « discréditables » du fait de leur stigmaté :

« L'individu stigmatisé suppose-t-il que sa différence est déjà connue ou visible sur place, ou bien pense-t-il qu'elle n'est ni connue ni immédiatement perceptible par les personnes présentes ? Dans le premier cas, on considère le sort de l'individu discrédité, dans le second, celui de l'individu discréditable » (Goffman, 1961 : 14).

Le passage de l'un à l'autre s'inscrit dans la temporalité et dans l'espace de la carrière impliquant des situations différentes. Néanmoins, le maintien de l'engagement implique le passage d'une expérimentation à un régime de vie générant une expansion des situations où les interviewés peuvent être discrédités. Les interviewés peuvent être discrédités dans certains espaces et discréditables dans d'autres.

Les situations et les interactions dans lesquelles les interviewés sont discréditables impliquent un travail de discrétion. Par exemple, des interviewés vont éviter de s'exposer en partageant le repas avec autrui, en choisissant une heure différente concernant la prise alimentaire solitaire. Le travail du leurre relève d'une situation où les interviewés s'exposent à être discrédités : il devient nécessaire au maintien de la pratique de garder secrète celle-ci. En dehors des détails de la vie quotidienne, lors d'événements moins ordinaires de la vie quotidienne, comme par exemple des repas de fêtes, des occasions particulières, les interviewés s'efforcent de résister aux intrusions des interactions non conciliantes, des significations et des émotions afin de contrôler leurs espaces corporels.

« Je ne suis pas sectaire, la preuve, une fois on était 7-8 amis invités, pour nous faire plaisir l'hôte avait préparé des lasagnes végétariennes pour tout le monde, mais il y avait quand même du fromage dedans. Bon j'ai quand même mangé, car il y a un impact plus négatif si tu refuses » Jeff, 32 ans.

« Quand tu es invité à un anniversaire, à un mariage, t'as des trucs que t'as envie de manger, tout le monde en mange. Et puis hop, une fois que t'es, tu reprends, euh, il suffit que tu sois un peu fatiguée ou que tu aies une semaine chargée tu manges des pizzas, des machins. Tu t'retrouves pendant l'été, tu as des mariages, ceci-cela, et après tu retombes dans les vieilles habitudes » Marianne, 56 ans, entretien suivi.

Ces variations dépendent de la capacité et de la possibilité des interviewés à gérer le stigmaté, les informations et les réactions occasionnées par ce dernier. Les interviewés développent des compétences pour déjouer, détourner et gérer les tensions qu'engendrent les rapports sociaux, impliquant le développement d'une réflexivité sur la pratique déviante et sur les informations. S'exposer ou non, dire et montrer, relèvent de cette même gestion à la fois des informations, mais aussi des personnes, des groupes et des interactions. Le stigmaté rend nécessaire le contrôle de ces tensions et de l'information dans l'optique de maintenir l'engagement avec ou malgré les autres. Les stratégies consistant à « leurrer » les proches des interviewés pour maintenir l'engagement dans des conditions de stigmatisation de la pratique, sont pertinentes pour décrire la phase de maintien de l'engagement des interviewés. La mise en place de ces stratégies est cruciale dans la poursuite de la carrière et est au cœur de la phase de maintien. Il s'agit à la fois d'éviter les conflits et le rejet, plus seulement de faire face à la réaction et à l'incompréhension. Pendant cette phase de l'engagement, les interviewés peuvent ressentir une forte pression sociale liée à l'exposition aux critiques, à la difficulté à ne pas parvenir à y répondre ce qui les contraint à la vigilance permanente, et à une anxiété croissante liée à la crainte du regard porté sur eux. Lorsque la pratique est connue de l'entourage, il ne s'agit plus à ce stade de cacher ou de détourner l'attention qui pourrait être portée sur la pratique. La pratique étant connue par les proches, elle entraîne souvent l'expression de leur désaccord et attise leur suspicion. A l'incompréhension se mue l'inquiétude face à laquelle les interviewés élaborent un arsenal de justifications.

Le mensonge est une stratégie parfois adoptée par les interviewés dans certaines circonstances où il est nécessaire, comme le décrit Erving Goffman de se présenter comme quelqu'un d'ordinaire en masquant le stigmaté (Goffman, 1961 : 44). Le mensonge contraint les interviewés à renoncer à de nouvelles normes alimentaires : extrait d'entretiens. Il s'agit d'une estimation des risques parfaitement calculés. Le mensonge est souvent vécu comme un « échec », d'une part lorsque les interviewés ressentent de la culpabilité à faire un « écart » par rapport à la norme et à la hiérarchie des valeurs qu'ils reconnaissent, mais aussi celui-ci fait apparaître un sentiment de non-accomplissement et de limite de la capacité à résister. Ce compromis est dans de rares cas « bien vécu », même s'il fait apparaître des paradoxes :

« Et là ça devient la difficulté de, finalement, en n'assumant pas ce que je suis auprès des autres, tu confirmes que tu es un marginal et qu'ils ont raison de te juger, tout ça, c'est qu'on n'est pas capable de faire passer un message, peut être qu'on maîtrise pas assez. Alors que si on assume, c'est aussi le meilleur moyen pour eux de se remettre en question, et peut être que

sur le coup ils vont te juger, et peut être que dans 5 ans il va y avoir quelque chose qui va sortir de ça, qu'ils vont peut être donner plus de fruits à leur bébé, peut être, peu importe Et j'trouve que c'est vraiment une vraie preuve de courage d'être soi-même en fait, et que c'est peut être la seule chose qu'on a à faire dans la vie, c'est d'arriver à être soi-même, d'assumer le mode de vie qu'on a envie d'avoir, et que c'est le meilleur moyen d'aider les autres en fait » Céline, 22 ans, entretien suivi.

Ces discours sont issus des références des enquêtés et manifestent leur incorporation qui constitue une base de la construction des arguments en faveur du nouveau régime de vie. Le fait de mentir manifeste aussi pour certains enquêtés une lassitude dans le fait de devoir se justifier en permanence ; si les personnes réactives ne sont pas en mesure de reconnaître la pertinence de leur pratique, à quoi bon s'exposer à leur réaction et devoir, une fois de plus, se justifier alors que le bras de fer est perdu d'avance. Dans cette situation, mentir s'apparente à un renoncement à être reconnu dans certaines situations sociales qui sont décrites et caractérisées par les interviewés comme étant hostiles. Certains environnements, en effet, ne sont pas propices à leur reconnaissance, et se prêtent encore moins à la diffusion de la pratique. Les interviewés construisent un discours pour expliquer la réception des personnes impliquées dans ces situations sociales. Mentir renvoie également à la crainte de la définition de soi et de l'étiquetage : devenir « crudivore » comme statut principal au détriment de ce qui constituerait les autres facettes de la personne, ce à quoi s'opposent de nombreux interviewés.

« C'est embêtant de vouloir faire partie d'un clan, même de dire « je suis crudivore » c'est atroce, on est bien obligé de définir. Tout le monde mange, tout le monde a envie d'être en bonne santé, tout le monde a envie de vivre sa vie de la meilleure façon possible » Annie, 57 ans.

« Les personnes me voient comme crudivore, comme si j'étais que ça. Parler que de bouffe. Avec Daniella on partage tellement d'autres choses. J'aime la danse, le chant, rire. Il y a des personnes qui mangent cru qui pensent que c'est la seule vérité, rien d'autre » Valérie, 62 ans.

Le terme de crudivore ne fait pas l'unanimité parmi les interviewés. Il est connoté négativement pour Annie et Valérie pour qui s'y associer restreindrait ce qu'elles sont en tant qu'individus. Cette perspective est justifiée par l'imminence de l'idée de l'individu libéré des contraintes.

S'autonomiser est une quête. C'est également se distinguer et ne pas être un individu fondu dans une identité collective. Hélène, 42 ans, partage cette position :

« J'ai pas recherché à rencontrer d'autres personnes, parce qu'aussi c'est un milieu où y a des personnes qui se cantonnent là dedans. Ca m'intéresse pas non plus, j'aime bien avoir des gens ouverts. Y en a qui se ferment aussi, c'est pas toujours facile à gérer, c'est pas le style de personnes que j'ai envie de rencontrer, même si ces personnes essayent de manger mieux, c'est déjà super bien »

Ces interviewés montrent combien la carrière crudivore est marquée par un processus d'identification collective rattaché à une pratique et une réflexion partagées, en même temps que celui d'une injonction à se définir soi-même.

3. Le maintien de l'engagement, une posture située de résistance

L'ambition de maîtriser les assignations publiques se heurte à l'étiquette et potentiellement échoue face au consensus progressif des assignations de l'entourage. Le maintien, dans ce cas, signifie avec des ressources permettant aux interviewés de ne pas céder. La pression extérieure d'arrêt du maintien peut, dans le même temps, y compris selon les dires des interviewés, contribuer à renforcer les dispositions pour inscrire la pratique dans la durée.

« Quand j'ai décidé quelque chose on ne peut pas m'en empêcher. C'est satisfaisant de voir 15 ans plus tard que les gens qui me disaient de la merde voient ce que je suis devenu. Ces personnes qui ne connaissent que dalle, qui te sortent que leur sœur a arrêté le lait et qu'elle est morte. Ils se prennent pour des gens qui ont un master en nutrition. Plus ils s'opposent à ce que je fais, plus j'ai envie de leur montrer qu'ils ont tort » Jeff, 32 ans.

La mise en place de ces stratégies est justifiée par les interviewés au travers de la description de la stigmatisation dont ils font l'objet ou dont ils ont peur de faire l'objet :

« En mangeant cru je me mets à l'encontre. Je me mets en porte à faux par rapport au monde » Francine, 73 ans, instincto.

La résistance est un agir qui suppose un adversaire contre lequel engager une lutte. La résistance se pense en référence à une alternative. Elle naît de l'idée régulatrice de la société souhaitable (Taguieff, 2001 : 11). Au travers de la résistance se déploient simultanément un refus et une affirmation d'une identité collective. Elle peut être une forme passive de refus, c'est-à-dire que l'individu maintient des modes d'expression et d'action antérieurs, ou une forme active de création de rapports sociaux nouveaux.

Il s'agit d'une position dans laquelle, en raison d'une identité de situations vécues, les individus prennent conscience d'une expérience commune et développent une action commune. C'est la possibilité d'un dépassement d'une situation par la double capacité de faire front et de produire une nouvelle identité qui est inhérente à la résistance. Celle-ci produit l'existence d'un adversaire extérieur. Des interviewés se mesurent aux autres en développant une attitude offensive/défensive pour y faire front :

« En France il y a un patrimoine gastronomique fort qui génère de la résistance et de l'agressivité. Pourtant qu'est-ce que ça peut leur faire aux gens ce que je mange ? » Adrien, 43 ans.

L'attitude de certains interviewés consiste à décrédibiliser autrui. Apparaît de manière implicite l'idée de faire partie d'une élite de l'alimentation qui les distingue des autres. Cela renvoie à l'« individualisme de singularité » développé par Georg Simmel (1991). Il s'agit, selon lui, du lien qui s'établit entre l'individualisme et le développement de la personnalité et qui est rendu possible par l'éradication des rapports de dépendance personnelle dans les conditions d'une généralisation de l'économie monétaire.

CONCLUSION

Les interviewés évoquent initialement une libération au travers de la formation d'un intérêt et d'un but dans l'entrée de la carrière crudivore. La phase de maintien de l'engagement rend ensuite possible l'observation des conditions formelles de possibilité. Ces conditions sont à la fois socialement produites, mais aussi individuellement portées et développées. Le maintien de l'engagement dans la durée se traduit par une gestion, celle du rôle tenu, impliquant la capacité de se plier à des attentes extérieures pour garantir la gestion. Ce processus manifeste une conscience

des tenants et aboutissants de l'agir, or cela n'est pas donné au départ de l'action. Ceci explique notamment les variations entre les différentes expériences des espaces sociaux par les interviewés.

Bien que la carrière crudivore repose sur un individualisme, il ne préexiste pas une volonté déjà déterminée avant l'entrée dans l'action, malgré les discours de certains interviewés. Le processus de délibération est toujours en dialogue avec autrui. L'intégration de normes et l'identification au groupe, ou du moins, à certains membres du groupe, tel que c'est le cas avec les entrepreneurs de morale, forment un processus par lequel le groupe construit l'identité dont il a besoin pour mener son action. La carrière crudivore fait se côtoyer à la fois un travail sur soi et pour soi, avec un travail de la déviance, avec ou contre autrui. Cette double incarnation, susceptible de générer des tensions que vivent les interviewés, alimente une tension autour de l'identité de ces derniers.

La mise en place de stratégies constitue une condition du maintien de l'engagement, mais elle inscrit un changement dans la carrière, c'est-à-dire dans la définition de la situation, ces stratégies, constitue un moment réflexif et instaure un positionnement particulier. Elles relèvent des tentatives d'imposer des catégories par les interviewés de définitions d'eux-mêmes et les assignations qui devraient leur être attribuées échouent face au renversement de la situation qui fait d'eux des « crudivores ». Ce travail de définition de soi et d'autrui cumulé avec la mise en place de ces stratégies, et les difficultés rencontrées pour maintenir l'engagement peuvent amener à la réapparition de la vulnérabilité et à la sortie de la carrière crudivore.

CHAPITRE 6 : LES SORTIES DE CARRIÈRE ET L'INSCRIPTION SOCIALE DU DESENGAGEMENT

INTRODUCTION

La phase de maintien fait apparaître plusieurs tensions dans la carrière crudivore. La sortie de carrière est marquée par un délaissement d'une forme d'appartenance sociale. De la même manière que le commencement, elle s'apparente à une transformation des normes et des dispositions. La sortie de carrière est un processus actif s'inscrivant dans la temporalité. La dynamique de départ, ayant suscité beaucoup d'enthousiasme en début de carrière, a culminé pendant la phase d'apprentissage, avant de commencer à ralentir et, finalement, à prendre le tournant d'un déclin affirmé pour plusieurs interviewés. Céline, Noémie, Louise, Constance, Jérôme et Luc figurent parmi les 10 interviewés suivis deux ans après le premier entretien, et qui considèrent avoir cessé la pratique crudivore. Ces entretiens suivis donnent à voir les modalités de la sortie de carrière qui permettent d'esquisser des pistes de réflexion sur l'apparition de dissonances cognitives amenant à un travail sur les représentations, sur la dynamique de vulnérabilité inhérente à la carrière crudivore et sur le désengagement situé. Laura, Hélène, Cécile, Hannah, Jasmine, Vincent, Adrien et Andrew n'ont été interviewés qu'une seule fois, mais au moment de l'entretien, ils affirmaient se désengager de la carrière crudivore. La phase de sortie de carrière rend visible de manière plus flagrante les écarts et tensions entre la participation à un groupe fermé de sociabilité et les concessions que nécessite l'inscription dans ce groupe : que se passe-t-il lorsque le sentiment initial d'apaisement s'estompe et que la mise entre parenthèses des autres constituantes de l'individualité devient intenable ?

I — LORSQUE LA PRATIQUE ALIMENTAIRE CESSE DE RÉPONDRE AUX ATTENTES DES INDIVIDUS

1. L'émergence d'une dissonance cognitive

Le terme de cognition est appréhendé dans le sens d'éléments de connaissances, d'idées, d'opinions, d'attitudes et de croyances (De Peyrelongue, 2011). La théorie de la dissonance cognitive se fonde sur le principe suivant : les individus ont besoin d'ordre et de stabilité dans leur vie, or un état de tension apparaît et leurs croyances et leurs comportements entrent en conflit. La dissonance cognitive a été initiée par Leon Festinger (1957), et caractérise l'état interne inconfortable de l'individu confronté à une situation de choix (Ladwein, 1999). La dissonance cognitive est issue de la non-congruence entre un élément de cognition et un autre élément de cognition, un comportement ou une information reçue.

La consonance renvoie à l'existence de relations cohérentes. Il peut s'agir de la relation entre deux éléments de cognition concernant un même objet, entre un élément de cognition et un comportement particulier, ou encore, entre un élément de cognition et des informations reçues. Dans cette perspective, la dissonance renvoie aux attentes infirmées, c'est-à-dire à des attentes considérées comme déçues. La non-concordance de ces éléments entraîne un effort de la part de l'individu pour les faire s'accorder. Selon Leon Festinger (1957), ce qui justifie cet effort est le besoin de l'être humain de préserver une harmonie, une cohérence interne dans ses opinions, attitudes, connaissances et valeurs. Il avance également que l'existence d'une dissonance étant psychologiquement inconfortable, celle-ci fait naître la nécessité pour l'individu d'essayer de la réduire pour arriver à un état de consonance. Dans ce cas de non-congruence, l'équilibre psychologique est rompu et son rétablissement s'impose. L'état de tension, la gêne psychologique qui se créent quand les croyances, les attitudes, les comportements, les informations perçues sont en conflit les uns avec les autres, incitent l'individu à tout mettre en œuvre pour réduire la dissonance et rétablir un état de consonance cognitive (Tapia et Roussay, 1991).

La dissonance cognitive s'observe plus particulièrement au cours de la phase de sortie de carrière et illustre l'existence de différences individuelles en matière de traitement et de recherche d'information dans des situations de choix (Pinson, Malhotra et Jain, 1988). La notion de dissonance cognitive permet de décrire des tendances générales visant à contrôler le traitement de l'information par les individus dans diverses situations pour rechercher un équilibre. Certains individus essaient d'écarter ces éléments, alors que d'autres tentent de les intégrer. Les sorties de carrière rendent compte des tiraillements et des réflexions des interviewés autour des contradictions

de leur engagement. Les carrières crudivores présentent des effets de déphasage – un décalage avec la réalité - liés à l’instabilité des sociétés humaines. Dans la préface de *La forme spectacle* (2018), Emmanuel Pedler fait une analyse de l’article de George Simmel, intitulé « La différenciation » (1890), traitant de la formation d’un parti - un réseau de personnes partageant à minima une idée d’appartenance commune - c’est-à-dire une représentation de la réalité intelligible. L’adhésion à cette idée, qui est une construction symbolique collective, amène les individus à réprimer ce qui ne va pas en ce sens. En adhérant à cette idée, les individus consentent à un sacrifice provisoire : l’étouffement momentané d’une série de valeurs personnelles ou partagées dans le but d’en souligner d’autres éventuellement contradictoires et qui permettent l’adhésion. Ce processus présente des similitudes dans la dynamique d’apparition du phénomène crudivore qui incarne également une idée. Le motif premier des individus qui consentent à effectuer ce sacrifice, c’est d’accéder à une tranquillité, et à la sédation qu’offre l’appartenance partagée. L’inclusion au groupe est une soustraction et tient à la faiblesse de l’individu. La gestion des contradictions qui apparaissent à certains moments de la carrière traduit le caractère partiel de cette idée, dans la mesure où les individus ne sont pas affranchis d’autres inclinaisons et facettes de leur identité. Si dans un premier temps – notamment le moment du déclic – les contradictions et dissonances cognitives des individus sont atténuées, l’incarnation de l’idée et cette situation ne sont pas immuables, puisqu’elles se traduisent par un travail et des changements que des événements extérieurs vont engendrer par la suite. Laura montre cette dynamique qu’elle a observée dans le temps :

« Au début je trouvais que tout était cohérent, en fait, c’est comme si tous les morceaux se retrouvaient autour de ça, le cru. Ça paraissait facile. Puis en fait, maintenant que j’y pense, on a remis en question tout ça au fur et à mesure. Parce que des fois c’était pas si évident que ça. On s’est vraiment posé la question sur le bien fondé du cru quand on a constaté que même ceux qui le prônent, finalement ne le suivent pas forcément. »

L’approche de Laura s’est transformée dans le temps et présente ce travail de mise en cohérence d’éléments et d’informations qui se trouvent parfois en contradiction. Cette expérience vécue par Laura renvoie à la théorie de dissonance cognitive de Leon Festinger. Dans la phase de sortie de carrière, sont particulièrement observables les modes de résolution de l’ensemble des situations ambiguës, et non seulement celles qui se caractérisent par un état de dissonance ou de déséquilibre cognitif. Sont considérées comme ambiguës toutes les situations qui peuvent faire l’objet de multiples interprétations. Mais également celles qui ne peuvent pas être interprétées à

partir de modes habituels de pensée ou de comportement ainsi que celles qui contiennent des éléments contradictoires et sources potentielles de conflit et de déséquilibre. Ainsi, la dissonance renvoie à la rupture du sacrifice apaisant. Elle rend apparent à l'individu l'écart entre ce qu'il est censé obtenir et les sacrifices que lui exige l'appartenance.

2. Les stratégies de réduction des dissonances

La dissonance cognitive fait naître un inconfort mental que le sujet est motivé à réduire. Les stratégies de réduction de la dissonance peuvent se traduire par une modification de l'élément de cognition, une modification du comportement, ou une réinterprétation de l'information. Néanmoins, la motivation pour réduire l'inconfort n'apparaît qu'au-delà d'un certain seuil ou lorsque le besoin de stimulation propre à l'individu est dépassé. A partir du moment où la dissonance est perçue, l'individu agira de manière à résoudre cette dissonance, éventuellement en changeant d'attitude ou en modifiant son comportement. Cette situation se manifeste de différentes manières chez les interviewés.

Céline partage son raisonnement et explique s'interroger sur la dimension bénéfique de la pratique crudivore en lien avec l'intégration de nouvelles informations en contradiction avec l'idée à laquelle elle adhérerait en début de carrière :

« J'en suis venue à me demander : l'intention de base du crudivorisme, est-ce de se sentir bien ? Je m'interroge sur la manière dont je n'ai pas voulu voir, faire le lien avec ma santé »

Céline, 22 ans, entretien suivi.

Le récit de Céline renvoie au positionnement qu'elle avait adopté afin de ne pas intégrer dans son raisonnement initial des éléments qui auraient questionné l'engagement dans les phases antérieures. La dimension temporelle à laquelle elle se réfère permet de saisir comment les sorties de carrière peuvent être en lien avec l'intégration d'éléments nouveaux et parfois opposés dans la grille d'analyse des individus. La dissonance étant source de tension mentale, il existerait une tendance naturelle chez l'homme à fuir cet inconfort (Kapferer, 1979). Les psychologues Andrew J. Elliot et Patricia G. Devine (1994), ont ainsi mis en évidence la nature motivationnelle de la dissonance cognitive en montrant que l'utilisation de stratégies de réduction de la dissonance soulageait l'inconfort psychologique. Par exemple, l'expérience de dissonance cognitive peut faire

naître un sentiment de culpabilité chez des interviewés, comme Céline le mentionne en poursuivant :

« Je sais maintenant le 100% cru pour le moment c'est trop difficile pour moi parce que ça me fait culpabiliser et que cette culpabilité elle est nocive, encore plus que n'importe quel aliment cuit. Encore plus qu'une pizza. Je pense qu'il faut que dans l'enthousiasme du début j'ai atteint quelque chose qui était vraiment chouette et après il y a eu la rechute parce que c'est la vie qui est comme ça, et après, du coup j'ai voulu ré atteindre cet idéal et j pense que maintenant il est temps d'accepter qu'il vaut mieux être dans la modération et arrêter d'être obsédée par ça parce que ça me rend folle. Après un craquage je ressens du dégoût, je me sens mal, je suis pas bien dans mon corps, du coup, j'ai tout sauf envie de rester dans mon corps, donc je vais me disperser, je vais regarder des vidéos, sur le cru, pour me culpabiliser encore plus » Céline, 22 ans, entretien suivi.

Le sentiment de culpabilité joue un rôle important dans la formation d'attitudes particulières. La culpabilité est définie dans le petit Larousse comme « l'expérience vécue quand un geste en désaccord avec nos valeurs est posé délibérément » (2008). La culpabilité suppose donc toujours deux éléments : le fait de déroger à ses valeurs et le choix de le faire. La culpabilité apparaît indissociable de la notion de responsabilité. Selon la psychologue Michèle Larivey le sentiment de culpabilité est « une émotion relative au groupe social qui repose sur la conviction d'une responsabilité personnelle dans un événement fâcheux, dans lequel on n'est pourtant pas toujours intervenu directement, ou au contraire dans lequel on n'aurait pas pu intervenir » (2002). Le sentiment de culpabilité peut également survenir lorsqu'un individu se comporte à l'encontre de l'intérêt général ou de l'intérêt du groupe, renvoyant ainsi à l'intégration de l'individu et à son appartenance. La culpabilité apparaît, dans cette perspective, comme un régulateur social. La culpabilité endosse un rôle social enrichissant les analyses de Georg Simmel, en présentant le moment où le sacrifice ne vaut plus le coup, que le sentiment d'appartenance s'estompe, et que la mise entre parenthèse des autres constituants de l'individualité des interviewés devient intenable. La crainte face au risque croissant de marginalisation forme un exemple d'une situation où l'appartenance au groupe n'implique pas seulement de sacrifier des valeurs, mais aussi d'autres appartenances, à d'autres groupes. Bénédicte De Peyrelongue, dans sa thèse intitulée *Le rôle de la culpabilité ressentie dans le consentement à payer : application aux achats pour l'enfant et à l'achat de produits alimentaires bio* (2011), analyse les enjeux identitaires autour du sentiment de culpabilité :

« Il peut arriver qu'il n'y ait pas de fondement objectif d'ordre causal à la culpabilité ressentie par un individu. Celui qui est envahi par ce malaise, se prive des possibilités de s'en déprendre comme s'il s'agissait d'une responsabilité directe ; la réparation qui permettrait une reconstruction de l'estime de soi est problématique par son caractère plus ou moins irrationnel. Le sentiment de culpabilité peut perturber durablement l'individu, devenant un état habituel d'un motif de culpabilisation à un autre » (De Peyrelongue, 2011 : 26)

Selon le Larousse, la culpabilité est un « sentiment de faute ressenti par un sujet, que celle-ci soit réelle ou imaginaire »³⁰. Elle suppose donc de déroger à ses valeurs et à ses standards. Il y a un état de dissonance dans la mesure où la culpabilité est le résultat d'une incohérence entre des croyances et des comportements. La tendance à chercher à résoudre l'inconfort émotionnel, comme c'est le cas du sentiment de culpabilité, est motivée par des mécanismes d'équilibre autorégulateurs gérés par l'homéostasie. Ce terme fut proposé par le biologiste Walter B. Cannon pour décrire les mécanismes autorégulateurs par lesquels les composants chimiques du corps sont maintenus en équilibre (Pellemans, 1998). L'homéostasie est une tendance des organismes vivants à stabiliser leurs diverses constantes physiologiques. Une situation de déséquilibre conduit à des réactions d'ampleur variable qui se traduisent par une réaction au stress de fuite ou de lutte. Ce terme explique la constance du milieu intérieur et sert de fondement théorique à la physiologie des régulations. Elle consiste en une autonomie de l'organisme pour conserver l'équilibre des conditions physico-chimiques. Cette régulation conditionne la survie de l'organisme en assurant la constance du milieu intérieur. Des mécanismes correcteurs sont mis en œuvre si un déséquilibre survient. Au travers du principe d'homéostasie, qui gouverne le fonctionnement du système nerveux, l'individu cherche à corriger l'état inconfortable provoqué par ce déséquilibre. Cette volonté de réduire la tension constitue le mécanisme de base qui gouverne le comportement humain. L'individu va chercher à réduire l'inconfort mental en essayant de réduire la dissonance de plusieurs manières. On découvre ici l'effet organique – le maintien de l'homéostasie – du « comportement », amenant à interroger ce qui gouverne le comportement humain dans ses rapports aux autres organismes, aux autres humains essayant eux aussi de maintenir l'équilibre, renvoyant à une homéostasie du groupe.

Les individus qui parviennent à maintenir leur engagement réalisent un travail de réinterprétation de l'information (Tapia et Rouseay, 1991), de sorte à minimiser le potentiel

³⁰ <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/culpabilite%C3%A9/21052>

dissonant de l'information en la rationalisant. Ces individus remettent en cause la crédibilité de la source de l'information dissonante, et recherchent des informations qui les confortent dans leur choix, en évitant éventuellement l'information « perturbatrice ». D'autres individus vont être amenés à modifier leur comportement et/ou leur grille d'interprétation en intégrant une nouvelle information, ou en diminuant l'importance des éléments impliqués dans la relation afin de les rendre cohérents (Festinger, 1957, Dubois, 1977). Dans ces cas de figure, la dissonance apparaît comme une source de motivation et d'un travail actif puisqu'elle conduit les individus à modifier leurs représentations, leurs attitudes, leurs comportements, et à rechercher des informations afin d'atteindre un état de consonance et d'harmonie. Des interviewés ont intégré de nouvelles informations à leur raisonnement et ont changé leur attitude et comportement, en portant leur attention sur l'influence de l'attitude sur le comportement et à la validité prédictive de celle-ci sur celui-là. Cependant, concernant l'intégration et la réflexion autour de nouvelles informations Louise évoque une perte de repères dans le processus de mise en cohérence d'informations variées et parfois opposées en matière de prise alimentaire :

« Je suis un peu perdue, je sais plus trop à qui me référer, savoir où se trouve la vérité, ce qui est bon, ce qui est pas bon, est-ce que les oranges c'est bon pour la santé ou c'est mauvais pour la santé ? » Louise, 30 ans, entretien suivi.

Au travers de la modification du comportement il apparaît, dans la sortie de carrière, que les individus sont confrontés à une difficulté à effectuer de nouveaux choix entre des produits, chaque choix pouvant présenter des avantages et des inconvénients équivalents. C'est le cas de Constance pendant l'entretien suivi et de Mathieu :

« Maintenant je mange n'importe quoi. J'ai pris 10 kilos depuis la dernière fois. Je mange de la viande depuis quelques semaines et du saumon. En fait, je me dis que si c'est bio, même si c'est cuit, ça reste mieux. Puis finalement certains disent que la viande est importante pour la santé » Constance, 52 ans, entretien suivi.

« Je pense qu'il y a des aliments qui te tirent vers le bas. Donc quand je fais des écarts j'ai du mal à revenir, donc ça prend un peu de temps, donc ça tire le reste, donc t'as une appétence après. C'est important d'arriver à choisir et savoir ce que t'es prêt à laisser tomber ou non, car ça t'apporte toujours un truc » Mathieu, 21 ans.

Ce qu'évoque Mathieu est le phénomène suivant : en choisissant un produit, l'individu opte pour les inconvénients de celui-ci et abandonne les avantages de l'autre produit. Cette situation apparaît comme un sacrifice auquel consent l'individu qui renvoie à l'analyse de Georg Simmel dans la *Philosophie de l'argent* (1987). Le sacrifice est une condition constitutive de pour l'établissement de valeurs économiques. Les individus paient un prix pour obtenir ce qu'ils souhaitent. Le sacrifice présente une double dimension : il est à la fois un sacrifice direct, à savoir quelque chose à abandonner, et un sacrifice indirect qui implique de renoncer aux autres choses qui auraient pu être obtenues avec le même investissement en termes de temps et d'énergie (Canto Milà, 2005 : 165). Les individus, comme Mathieu, évaluent le sacrifice à faire en vue de la situation ou de l'objet désiré. Cette perte peut créer chez le consommateur un état d'inconfort. En effet, l'intégration de nouveaux éléments et de nouvelles informations génère de l'instabilité dans l'adhésion à l'idée des interviewés. Ceci implique une recomposition et une reconstruction des différents éléments de compréhension qui se traduisent par un travail de réflexion. Pour Adrien, la contradiction se fonde sur le décalage entre l'aspiration à un mode de vie prônant un retour à la nature et la réalité de celui-ci, éloigné de cet idéal :

« C'est pas logique de vouloir manger cru quand on passe sa vie devant l'ordinateur et que l'on ne bouge pas » Adrien, 43 ans.

Dans cette même perspective, Jules souligne que prétendre à un mode de vie crudivore total relève d'une dérive sectaire, en même temps que le mode de vie conventionnel apparaît, de manière polarisée, comme n'étant pas sain pour autant :

« Je ne prétends pas cru à 100% car ce serait du sectarisme. Ce n'est pas cohérent de vivre à 200 à l'heure et d'avoir une alimentation vivante. C'est une démarche de vie globale. Comme une pièce d'un puzzle » Jules, 38 ans.

La connotation sectaire est souvent mentionnée par les interviewés pour justifier leur désir de ne pas atteindre un mode de vie reposant sur l'intégralité des normes crudivores. Cette connotation soulève la question de la part consciente de l'adhésion au groupe, qui amène les interviewés à se demander si le sacrifice auquel ils consentent à celle-ci, et s'il ne produit pas l'effet inverse de celui désiré en désociabilisant ou marginalisant les individus. Les dérives sectaires sont définies par la MIVILUDES – Mission Interministérielle de Lutte contre les Dérives Sectaires - comme des « pratiques, aux méthodes, aux actes et aux comportements, émanant de tout groupe ou tout

individu, quelle que soit sa nature ou son activité, qui portent atteinte à l'ordre public, aux lois et aux règlements, aux libertés fondamentales et à la sécurité ou à l'intégrité des personnes par la mise en œuvre de techniques de sujétion, de pressions ou de menaces, ou par des pratiques favorisant l'emprise mentale et privant les personnes d'une partie de leur libre arbitre »³¹. L'emprise est un néologisme d'*empreneur*, soit un facteur d'emprise (Chateauraynaud, 2006) qui se développe dans l'espace public de manière asymétrique et dont les conséquences sont néfastes pour les individus qui en sont victimes. Elle s'observe à l'intersection de la domination et du consentement. Elle est associée à la fédération suscitée par les figures du crudivorisme en même temps qu'à une forme d'imposition au groupe. L'idéologie sur laquelle repose cette domination renvoie à un processus de connaissance et de méconnaissance constitutif de la domination. L'emprise telle qu'elle est décrite dans cette recherche renvoie à la vision foucaldienne de la discipline, enjoignant l'individu à se connaître au travers de la découverte de lui-même en parlant de lui aux experts du soi. Cela illustre le rôle constituant des discours tenus par les figures du crudivorisme auprès des sujets et le caractère multiforme du pouvoir (Martuccelli, 2004). L'une des particularités de la socialisation crudivore est qu'elle passe par une forme de domination subtile, en même temps que par son articulation avec la responsabilisation en convoquant les individus en tant qu'acteurs sociaux. Les figures du crudivorisme développent des principes et contraintes invoquant un modèle de pilotage par les conséquences et donc renvoyant à la responsabilisation individuelle. L'injonction y apparaît comme une manifestation de la domination résidant dans la norme qu'elle impose et un souci d'impliquer les individus acteurs à leur amélioration, leur soin et épanouissement. L'emprise a pour caractéristique de ne pas dévoiler la domination dans un premier temps. Les dissonances cognitives des individus les amènent à reconnaître ce caractère. Au cours de l'entretien réalisé avec Vincent et Laura, tous deux ont présenté la connotation sectaire de l'appartenance en la rapportant à la notion de passion :

« Mais c'est toutes les passions, quand t'es à un moment de ta vie où t'es là, bon ta vie est un peu nulle ; j'ai envie de faire autre chose : tiens, une passion. Et si je m'y consacrais à 100%. Et moi j'aime pas les passions, je sais que c'est des faux trucs pour donner du sens à ta vie et que ça te bouffe trop le mental quoi » Laura, 27 ans.

« On devenait fou aussi, on ne parlait plus que de ça, on savait plus quoi écouter comme musique, on savait plus quoi regarder comme film, on savait plus qui on était. On se disait « de toute façon les gens ne mangent pas cru dans les films, ils ont rien compris ». Le

³¹ <https://www.derives-sectes.gouv.fr/>

cru, le cru, et on représente le cru en France, c'était que le cru, ça aurait pu être une religion douteuse ou une secte bizarre » Vincent, 29 ans.

Laura et Vincent associent l'engouement du début de la carrière crudivore à la notion de « passion » de laquelle aurait résulté leur engagement guidé par une curiosité, une émotion et l'attachement à un idéal. La passion rend compte de la nature de l'intérêt porté par les interviewés. L'attitude des passionnés s'oppose à celle des amateurs dont les formes d'engagement seraient plus superficielles, moins durables et davantage orientées vers la recherche du plaisir immédiat : « être passionné signifie être engagé dans une pratique exigeante qui donne du sens à l'existence » (Donnat, 2009). Cette approche de la passion, s'opposant à une approche raisonnée, renvoie à la définition kantienne de celle-ci dans *Anthropologie d'un point de vue pragmatique* (1795), à savoir que « l'inclination que la raison du sujet ne peut pas maîtriser ou n'y parvient qu'avec peine est la passion. L'émotion est un sentiment d'un plaisir/déplaisir actuel qui ne laisse pas le sujet parvenir à la réflexion ». La passion, ici, renvoie à un emportement qui empêcherait toute réflexion. L'émotion qui surprend les individus leur ferait perdre l'empire d'eux-mêmes. La passion s'enracine plus profondément au travers d'un sentiment excessif, exalté, qui fait perdre aux individus la maîtrise d'eux-mêmes. La passion est sujette à des conditions de possibilité et est un moteur social. Elle apparaît comme un élément de définition de soi sans se réduire à une propriété intrinsèque de soi s'exprimant dans le domaine de l'alimentation. La passion met en lumière de manière plus flagrante la dissonance en impliquant, par son invocation, une explication fournie par les interviewés. Le témoignage de Laura illustre cette approche de la passion, en montrant la dimension illusoire sur laquelle celle-ci reposerait. Elle montre ainsi que la passion était une dépendance librement consentie car associée au préalable au plaisir et à la condition d'accomplissement personnel. La passion entraîne un raisonnement logique évacuant tout élément en contradiction avec cet élan. Les individus s'attèlent à confirmer et à renforcer l'idée-passion de départ. Selon Laura et Vincent, leur passion les aurait rendus aveugles aux invectives de la raison. Ils expriment ainsi la limite à partir de laquelle l'adhésion au crudivorisme devenu une passion est passée d'une condition de l'accomplissement personnel, à l'estimation du sacrifice les ayant détournés des autres dimensions de leur existence. L'apparition et l'effondrement d'une passion mettent en lumière les variations de l'engagement en fonction des contraintes associées aux différentes phases du cycle de vie.

3. Une préoccupation autour des pratiques sociales ordinaires

Les carrières crudivores s'inscrivent dans un espace de pratiques sociales ordinaires. La pratique crudivore est une pratique sociale ordinaire s'inscrivant dans le rythme de la vie quotidienne, et trouvant sa place parmi, ou assurant sa priorité sur, d'autres activités. La pratique est en relation étroite avec d'autres pratiques sociales et d'autres sphères de vie des individus. Certains interviewés, autrefois très impliqués dans d'autres domaines d'activités, professionnelles ou familiales remettent en question leur engagement. Ils mentionnent la transition entre le temps consacré à la pratique et à sa diffusion au travers d'un engagement intensif, au profit, au moment de l'entretien, de l'appartenance à plusieurs organisations et mouvements. Dans cette perspective, Luc, 21 ans, dans l'entretien suivi, exprime sa réévaluation de l'importance de la pratique alimentaire par rapport à un ensemble de pratiques :

« J pense que c'est vraiment la rencontre, rencontrer le plus de monde possible que ce soit dans l'alimentation ou autre chose. A un moment donné j pense que j devrais lâcher l'alimentation en fait. C'est pas une finalité, c'est un énorme truc à mettre en place, mais rencontrer des gens dans tout ce qui est nature, agriculture biologique tout ça. Après je cherche sans cesse des orientations, on va dire, qui correspondent vraiment à ma façon de voir les choses, niveau de l'environnement, mais aussi de la santé, surtout de la santé puisque voilà j'étais enrhumé. Ce qui est important c'est maintenant. C'est les actions que tu mets en place pour arriver à ton but. Après, rencontrer, j pense que la rencontre c'est vraiment ce qui va, ce qui peut changer les choses, faire avancer. On peut pas faire de la permaculture tout seul dans son coin, on est obligé d'aller vers les autres »

Luc inscrit l'alimentation dans un ensemble cohérent de pratiques et pondère l'importance de celles-ci. Il montre un changement dans ses représentations qui manifeste une transition au sein de son engagement. Il évoque ainsi sa volonté de « lâcher l'alimentation », qui, dans un ensemble d'informations, n'est plus à même, à elle-seule, d'atteindre un objectif. Les individus ont des fins et développent des rationalités liées à ces fins, dans lesquelles se placent des appartenances passagères à des groupes demandant le sacrifice momentané de certaines idées et représentations. Luc souligne également un enjeu qui sera ultérieurement davantage explicité autour de la dimension sociale de l'engagement, signifiant implicitement, que la pratique crudivore est, pour lui, source de solitude. Le témoignage de Luc renvoie à l'idée d'appartenance. Au fil du temps, les interviewés concernés évoquent une perte d'intérêt pour la pratique alimentaire crudivore. Il s'agit, la plupart du temps, d'une désillusion quant aux bénéfices de celle-ci. Francine remet en cause ce potentiel de guérison à

la suite d'événements qui l'ont amenée à réévaluer la pratique induisant une nouvelle lecture et plus nuancée de la pratique crudivore :

« Pendant des années le cru a été merveilleux, un succès. Il y avait, à Lyon, une centaine de familles. Je suis passée sur France 3. J'avais presque acquis que cela pouvait tout guérir. Mais B. est décédé d'un cancer et est mort en 3 mois alors qu'il mangeait cru. Il avait eu une rupture sentimentale. La secrétaire du centre de M. est morte d'un cancer. Une amie est morte d'une leucémie. N. après 25 ans de cru est morte d'un cancer de l'utérus. Ce n'était plus clair pour moi. Je me suis posée beaucoup de questions » Francine, 73 ans, instincto.

Pour Francine, l'apparition de maladies et le décès de connaissances s'appliquant pourtant à suivre la pratique crudivore ont fait apparaître de l'incertitude quant au potentiel de cette alimentation. Son témoignage renvoie à une autre fin des individus : être en « bonne santé ».

Les dissonances montrent, dans cette phase de la carrière, l'émergence d'une préoccupation. La réflexion autour de l'engagement des individus est corrélée à d'autres dimensions de son existence telles que la multiplicité des espaces sociaux, des rôles occupés et les conséquences identitaires de l'interaction et de l'ajustement de ces derniers. Le maintien de l'engagement malgré des événements le remettant en question est conditionné par le degré de cohésion et des normes de la pratique et par ce qui nourrit le besoin d'y adhérer. Le déclin des éléments incitatifs affaiblit l'engagement et le poids de la pratique dans la vie quotidienne. La dynamique de changement dans les autres sphères de la vie des individus fait varier la valeur prêtée au crudivorisme. Alors que la période suivant le déclic procurait la joie d'un accomplissement personnel, celle-ci laisse place à une démotivation et parfois à une désorientation. Les fluctuations du degré de l'appréciation de la pratique crudivore, du rapport à cette activité, de la place des individus vis-à-vis d'autrui dans son exercice, sont des dimensions imbriquées et interagissant dans d'autres espaces de vie. La carrière crudivore n'est pas indissociée de tout autre domaine de la vie sociale, de toute activité professionnelle, scolaire ou de toute vie affective. Louise présentait, d'ailleurs, son engagement dans la carrière crudivore, comme une étape dans la réalisation de ses aspirations :

« Je me suis dit qu'il fallait que je trouve quelque chose qui me plaise réellement, et en réalité c'était surtout que j'en avais marre de donner mon temps, mon énergie, pour quelque chose qui je trouvais qui desservait ce monde et je voulais vraiment donner une partie de moi-même pour quelque chose qui sert ce monde ou des valeurs. Pour moi une agriculture biologique, c'est donner une alimentation saine aux gens, donc c'est servir une partie de l'humanité, mais c'est aussi protéger la nature, régénérer les sols, si c'est vraiment bio, en

permaculture. Donc c'est protéger la faune et la flore sauvages, c'est verdir la terre et donc le crudivorisme m'a amenée à la permaculture et c'est comme ça que j'ai débuté cette formation »

La mention du mot de « valeur » rend compte du mouvement d'adhésion et de désadhésion au groupe. Les mutations des valeurs sont le propre des carrières crudivores. Louise, pendant l'entretien, insistait sur la notion de service au travers du rôle de son existence. L'adhésion au crudivorisme, dans son cas, rend compte d'un positionnement et d'un devoir. Ce devoir est associé à la responsabilité individuelle et à une importante charge émotionnelle associée à la représentation de soi :

« Je serais vraiment triste si là je mourais et je me dis que pendant mon passage sur Terre j'ai rien fait d'utile, j'ai plutôt fait le contraire. Avant je regardais beaucoup de vidéos sur le crudivorisme et maintenant petit à petit je regarde plus de vidéos sur la permaculture, sur l'agriculture biologique. J'ai l'impression maintenant d'avoir acquis assez de connaissances au niveau de l'alimentation, comment fonctionne le corps humain et cætera donc, et j'ai besoin maintenant d'apprendre comment planter des arbres, comment planter surtout des arbres fruitiers. J'ai un rêve comme ça, ce serait de planter à la sauvage des arbres fruitiers qu'y ait des fruits gratuits, pour tout le monde quoi. Et, je rêve de forêts fruitières et c'est un peu ce qu'il y a derrière cette formation, c'est ça qui me motive dans cette formation en réalité, c'est pas réellement pour devenir exploitante agricole, c'est pas vraiment ça qui me fait rêver, ce qui me fait rêver, une terre qui est morte, pouvoir régénérer le sol, pouvoir faire planter des arbres, des légumes, des plantes médicinales dessus, voilà une terre morte, la refaire revivre, planter un forêt dessus. Voilà j'ai l'impression que c'est une autre étape en fait, après le crudivorisme, pour moi c'est une autre étape en fait » Louise, 30 ans, entretien suivi.

La trajectoire de Louise présente une évolution de son regard sur sa propre pratique, et selon elle, une ouverture vers d'autres dans un ensemble cohérent. Le désengagement progressif ne se traduit pas ici par une rupture et un rejet de la pratique. Il peut être une conséquence d'un contexte d'accumulation d'offres, et de leur diversification, dans un espace rendant possible l'appropriation à d'autres pratiques induisant une prise de distance par rapport à l'engagement crudivore.

« Le cru m'a apporté une autre façon de voir les choses, d'être plus ouvert d'esprit aux autres façons de manger. J'ai eu plein de pratiques différentes. Le cru a été une rupture expérimentale qui m'a permis d'en arriver là aujourd'hui. Le cru m'a permis de prendre en compte la dimension santé dans l'alimentation. J'ai découvert de nouveaux plaisirs comme manger de la soupe. Il y avait aussi l'idée de liberté de manger ce que les parents interdisaient. J'ai fait le chemin inverse, j'ai du plaisir à manger des aliments sains et bons pour la santé. Il a fallu tout un cheminement vers le « point de départ » enfin, pas vraiment car mes parents ne mangent pas tout à fait comme ça. Maintenant j'ai moins besoin de ça »
Jérôme, 42 ans, entretien suivi.

Le crudivorisme apparaît comme une étape ayant toujours son intérêt et perçue positivement par des interviewés se désengageant. L'instabilité de l'engagement est liée à l'imbrication de facteurs. Ce déclin est un produit du vécu social situé des interviewés. La structure du réseau crudivore, propice à une libre expression, ne permet pas de gérer les différentes approches et manières de faire, de militer, de débattre et de préserver le mouvement et les engagements individuels dans la durée. La carrière crudivore s'inscrit dans une nébuleuse et une diversité des sensibilités. Les sorties de carrière ne marquent pas un échec du mouvement et de son incapacité à évoluer, mais s'inscrivent elles-mêmes dans la logique même de son histoire : « c'est la diversité et l'hétérogénéité de cette nébuleuse qui ont fait sa force, mais en même temps sa faiblesse » (Agrikoliansky, 2007). La force du mouvement crudivore et l'engagement en son sein sont conditionnés par un ensemble de facteurs. Un des arguments pour démentir l'hypothèse de l'essoufflement du mouvement crudivore consiste à rappeler qu'il ne constitue pas un mouvement homogène.

II — LE PROBLÈME DE L'IDÉAL : ABANDONNER LE RÊVE

1. La lassitude de l'impératif de performance

Dans les chapitres précédents, a été développé le caractère autocontraint de la pratique crudivore qui implique une performance dans l'apprentissage et le maintien de la pratique. Cette dimension, dans le temps, peut générer un découragement. L'idéal crudivore implique de tels efforts qu'il apparaît, pour certains interviewés, impossible et inaccessible sur le long terme. Dans des

conditions de déclin et de difficultés à accomplir les objectifs assignés par les interviewés, certains d'entre eux, auraient plus de difficulté à faire durer leur engagement.

« Je ressentais ça. Ce qui me rend triste c'est de pas être la meilleure version de moi-même en quelque sorte. Ne pas être au top de moi-même, c'est ça en fait » Louise, 30 ans, entretien suivi.

Cet extrait d'entretien suivi avec Louise montre l'importance de l'estime de soi. Selon Bénédicte De Peyrelongue, l'estime de soi – ou autosatisfaction – « correspond à l'attitude globale envers soi » (2011). Elle est un « jugement conscient relatif à la relation entre le moi réel et le moi idéal ou le moi social » (Burns, 1979). Selon William James, dans *Principles of psychology* (1890), l'estime de soi résulte de la médiation de représentations partagées de la réussite et de l'ambition, c'est-à-dire d'un rapport entre ce que l'individu est, et ce qu'il voudrait être. Le témoignage de Louise suppose que plus l'écart entre le soi réel et l'idéalisé, est grand plus l'estime de soi est faible. La confiance en soi diffère quelque peu de l'estime de soi. Il s'agit, selon Alex Mucchielli (1994), d'un trait de personnalité lié à la croyance de l'individu à pouvoir se rapprocher de la vision idéale qu'il a de lui-même. La confiance en soi apparaît davantage comme un régulateur permettant de résister aux risques de décalage et de frustration qui menacent la tentative de faire concorder la réalité de soi avec des représentations sociales extérieures (De Peyrelongue, 2011). Dans une certaine mesure, les notions d'estime de soi et de confiance se recouvrent, étant donné que plus un individu a confiance en lui, plus il a une forte estime de lui-même. Plus il a une forte estime de lui-même, moins il sera susceptible de culpabiliser s'il ne respecte pas les normes sociales. C'est pourquoi Bénédicte De Peyrelongue estime que « la confiance en soi, associée à l'estime de soi apparaissent donc être des antécédents de la culpabilité ressentie ». Outre une perception négative de soi en lien avec la capacité à parvenir aux objectifs, cette rigueur implique, pour les individus concernés, une planification systématique et un souci constant que ressent Céline, 22 ans, dans l'entretien suivi :

« En fait tout ce que je faisais c'était du perfectionnisme qui tendait vers un idéal. Avec le recul, j'apprends à me positionner. C'est insupportable, ça c'est infernal, d'avoir tout le temps à contrôler et à justifier. Donc c'est pour ça que maintenant j'ai décidé de réintégrer du cuit, enfin de ne plus viser mon idéal qui est 100% cru, on verra quand j'aurai fait mes preuves aussi »

Ce que décrit Céline et la dimension performative renvoient à la définition de l'« orthorexie », qui signifie « manger droit », et est une nouvelle catégorie développée par le docteur Steven Bratman (1997). L'orthorexie ne figure pas officiellement parmi les troubles du comportement alimentaire. Elle se manifeste par une obsession autour de la nourriture saine. L'idéal ascétique que représente le crudivorisme pour un certain nombre d'interviewés, présente une éthique alimentaire rigoureuse et composée de règles strictes que ceux-ci s'astreignent à respecter scrupuleusement et quotidiennement.

Le crudivorisme endosse, au moins symboliquement, un idéal ascétique qu'il devient impossible à atteindre pour Céline, malgré tous les efforts fournis pour maintenir l'engagement. Lorsque l'autocontrainte est un poids trop conséquent, elle peut se traduire par l'impossibilité de poursuivre la mise en application des normes auxquelles les individus avaient adhéré. Dans cette perspective, il ne s'agit plus de s'autoriser à faire des « écarts », mais de la remise en question générale de la pratique alimentaire. Les écarts ont été présentés dans le chapitre précédent comme une stratégie de maintien de la pratique, mais lorsque les individus estiment que ceux-ci sont, au contraire, des marques de leur incapacité à atteindre leurs objectifs, ils impliquent un besoin urgent de mettre en œuvre un strict mécanisme de compensation dans les jours qui suivent : en faisant du sport, en augmentant la rigueur de sa pratique alimentaire, en jeûnant, etc. (Adamiec, 2016). Cette rigueur est liée à la manière dichotomique dont sont évaluées les attitudes et consommations alimentaires. L'approche des carrières rend compte de cette diversité d'expériences et d'approches. La notion trace les frontières entre les pôles du bien et du mal manger et la manière dont ceux-ci incarnent l'expérience singulière des mangeurs. L'orthorexie se fonde sur l'exigence de la quête d'une santé parfaite et l'exacerbe. Si celle-ci est promue par les figures du crudivorisme, l'exigence de perfection alimentaire est prônée dans l'ensemble de la société et elle est visible au travers des différents slogans issus du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Les repères nutritionnels à atteindre, les campagnes de prévention et les messages de modération sont des incitations au contrôle et à la maîtrise de soi. Le crudivorisme rend visible cette exigence et dans certains cas l'impossibilité à l'atteindre. Dans l'entretien suivi, Luc exprime sa réflexion autour des troubles alimentaires, et selon lui, l'expérience crudivore, qui apparaît en premier lieu comme une solution aux troubles alimentaires passés, s'avère en développer de nouveaux au travers d'un contrôle accru de son comportement :

« Bon on va dire que depuis un mois ça va un petit peu mieux, mais globalement ça a empiré, non pas empiré, ça a vraiment continué tous les jours, parce que le fait de penser à

la bouffe. T'es constamment dessus, le fait de changer l'alimentation c'est malgré toi. J pense que la majorité des gens sont passés par des troubles alimentaires. Puis quand t'essayes de changer ça apporte aussi tous les troubles »

Luc présente, dans son témoignage, une dynamique qu'il associe aux troubles du comportement alimentaire. La question de la performance y est inhérente et renvoie à l'injonction à faire de soi le centre du projet de vie des individus. Hélène mobilise le terme d'orthorexie pour exprimer cette injonction au cœur de l'idéologie crudivore :

« J'ai eu une période de contrôle. Je dirais pas de culpabilité non plus, justement parce que je relativisais ça. C'est sûr que t'es dans le contrôle, ça c'est clair. T'es un peu orthorexique. Le fait que j'ai un copain, tout ça, j'ai beaucoup beaucoup lâché par rapport à ça, en fait » Hélène, 44 ans.

L'épuisement de la performance est ressenti de l'intérieur, au travers d'une lassitude et d'une baisse d'adhésion aux discours crudivores et d'une diminution de la mise en pratique. Le sentiment général d'épuisement de la mise en pratique crudivore apparaît de manière contrastée par rapport aux moments forts et d'effervescence de la carrière à ses débuts. La satisfaction initialement liée à l'accomplissement des activités et normes autour de la pratique, se dissipe voire se mue en déception. La routine, le manque de relations sociales, l'isolement, et la distance prise avec le réseau crudivore, aggravent ce sentiment d'épuisement général. En l'absence de nouveaux éléments susceptibles de restaurer la motivation et de renouveler les capacités d'agir et la nécessité de le faire, le maintien de la pratique décline.

2. Les effets du temps : lorsque l'exigence de l'engagement perd en intensité

Les effets du temps sont un autre élément intéressant et névralgique dans la compréhension des mutations de l'appartenance sociale. L'incertitude est notamment façonnée par l'émergence et la rencontre avec de nouveaux discours et informations autour de la santé et de l'alimentation. Parfois en contradiction ou quelque peu différents de l'approche crudivore, ces discours surviennent et participent de cette réflexion et de l'érosion de l'importance du crudivorisme dans la vie des interviewés, en les amenant, par exemple, à minorer des facteurs autrefois perçus indispensables par les interviewés :

« Aujourd'hui c'est différent. J'ai plus un point de vue thérapeutique pour éliminer les maux, remettre le compte à zéro. Manger 100% cru n'est pas optimal. Il n'y a pas une façon de manger » Jasmine, 39 ans.

Le témoignage de Jasmine illustre le fait que des interviewés cessent de considérer la pratique alimentaire comme étant une condition *sine qua non* à la réalisation de leurs aspirations. Cette tendance les amène à considérer une diversité d'approches et de pratiques comme étant tout autant légitimes que le crudivorisme. Cette diversité et cette considération impliquent néanmoins une mise en cohérence de ces informations qui a pour corolaire l'accroissement de l'incertitude. C'est le cas de Jérôme, pour qui la confrontation de différentes approches est synonyme d'une perte de repères :

« Il n'y a plus de ligne vraiment claire. A la fin, comment faire ? Est-ce que tout le monde dit la même chose ? Si je suis une voie ça ne va pas être contradictoire avec une autre ? Est-ce que finalement c'est une bonne voie ? J'ai eu une grosse interrogation sur le cru, surtout depuis que je suis abonné à un magazine de médecine chinoise, où il est dit que le cru n'est pas bon, qu'il ne faut « jamais manger cru. J'ai aussi eu une entorse et je me suis demandé si c'était pas en lien avec le cru qui aurait eu un effet sur mes tendons » Jérôme, 42 ans, entretien suivi.

Jérôme, dans sa tentative de mise en cohérence des différentes approches de la santé et de l'alimentation au cours de l'entretien suivi, remet en cause le bien-fondé du crudivorisme. Son inquiétude apparaît au travers d'un renversement des valeurs : l'évocation du potentiel de la pratique alimentaire au début de la carrière apparaît tantôt bénéfique, il est finalement estimé nocif pendant la sortie de la carrière.

3. La déshabitude, un travail sur les dispositions et les représentations

La sortie de carrière se traduit par une transformation des comportements et par un « travail sur soi ». Il s'agit généralement d'une déshabitude des dispositions qui se sont développées dans les phases précédentes. Les sorties de carrière montrent que celles-ci ne sont pas toujours durables. Lorsque les sorties de carrière ne sont pas synonymes d'un arrêt net de la pratique, elles se traduisent par un l'abandon progressif de manières de faire au quotidien et par la recomposition des pratiques et des valeurs associées :

« La seule chose que j'ai maintenue depuis la dernière fois c'est de ne pas consommer de viande. Ça me dégoûte depuis longtemps. Cependant le cru, ça m'intéresse toujours. Je regarde toujours les vidéos de T. C'est resté une bonne expérience, mais en société c'est compliqué et au niveau de l'organisation aussi : financièrement c'est lourd, volumineux, et sans voiture c'est compliqué à transporter. Je mange de façon conventionnelle, pas forcément sain. Je mange des salades de crudités, j'aime beaucoup les gâteaux. Je consomme du gluten, des produits laitiers aussi. Ça a changé mais je ne saurais pas dire pourquoi, ça m'intéresse moins qu'avant » Louise, 30 ans, entretien suivi.

L'arrêt de certaines pratiques ne se fait, en effet, pas de manière aléatoire. Au travers du témoignage de Louise, pendant l'entretien suivi, des choix sont effectués : certains aspects de la pratique crudivore sont maintenus au détriment d'autres. Il s'agit-là d'un travail sur les dispositions au travers de changements de ses représentations. Louise reconstitue le réel auquel elle est confrontée et lui attribue une signification spécifique (Albric, 1989). Bien que les représentations apparaissent relativement stables dans le temps et cohérentes dans leur contenu afin de décrypter le réel (Dortier, 1999), dans le cadre des sorties de carrière, la dimension processuelle de celles-ci apparaît de manière évidente. Elles se trouvent au fondement des processus cognitifs tout en leur donnant une structure (Dandouau, 1989). Les sorties de carrière se traduisent par un travail sur l'idéal et les objectifs autrefois assignés par les interviewés. Céline souligne l'importance de la dimension temporelle dans ce processus :

« L'alimentation évolue toute la vie, je ne suis pas contre le crudivorisme. Dorénavant, je ne vais pas me mettre dans un truc qui sera pris comme une vérité absolue » Céline, 22 ans, entretien suivi.

Cet extrait d'entretien illustre l'analyse rétrospective de Céline quant à son enthousiasme pendant les premiers temps de la carrière. Le déclic l'avait amenée à considérer l'alimentation crudivore comme une « vérité absolue » et une fin en soi, c'est-à-dire non questionnée dans un premier temps, avant d'être remise en question et connotée négativement. Cette notion de « vérité absolue » incarne l'idéal précédemment porté pendant les premiers temps de la carrière. Pour de nombreux interviewés, cet idéal se manifestait dans le potentiel de guérison et l'atteinte d'une santé parfaite. Lorsque le crudivorisme incarne un idéal censé solutionner tous les maux de l'existence, mais que la mise en pratique présente des limites et une impossibilité pour ce faire, alors les

interviewés tendent à déconstruire cet idéal et le poids de l'alimentation pour l'atteindre. Ainsi, dans les entretiens suivis apparaissent différents arguments qui attestent de ce désengagement et de cette perte d'intérêt progressive. Cette interrogation ne mène toutefois pas nécessairement à l'abandon total et brutal de la pratique en lien avec un idéal construit dans les discours crudivores. En effet, cet idéal crudivore est déconstruit et peut se conjuguer avec un discours plus nuancé quant à l'universalisme de la pratique alimentaire pour certains interviewés qui soutenaient auparavant cette approche :

« L'expérience qui va marcher pour moi va pas forcément marcher chez quelqu'un d'autre. C'est assez difficile de tirer une généralité d'un cas particulier. Finalement à la fin on se retrouve avec plus de questions que de réponses » Luc, 21 ans.

La déconstruction de l'idéal crudivore passe par une réévaluation de la dimension singulière de l'expérience alimentaire. Le maintien de certaines dispositions et l'abandon d'autres rendent compte de ce que Serge Moscovici (1989) met en évidence au travers de la description de deux processus illustrant la manière dont le social transforme une connaissance en représentation et la façon dont cette représentation transforme le social : il s'agit de l'objectivation et de l'ancrage. Les représentations sont situées dans un environnement social défini. L'ancrage renvoie à l'insertion organique d'une connaissance dans une pensée constituée ; il illustre la manière dont une nouvelle information est intégrée au système de pensée existant.

En suivant différentes modalités, la rupture de l'engagement présente lui-même des variations. Parfois, il peut se caractériser par un événement particulier entraînant l'arrêt de la pratique. Dans ce cas, la phase de déshabitude est très courte. Comme le mentionnait Muriel Darmon dans sa thèse, la carrière se présente comme le récit « d'une rupture à l'autre » et « d'un engagement à l'autre », voire « d'une identité à l'autre » (Darmon, 2001 : 299). Muriel Darmon souligne la question de la pérennité du mode de sociabilisation militante. La carrière crudivore présente cette dynamique. Dans la sortie de carrière les interviewés travaillent vers l'élaboration d'un nouvel engagement.

Le rôle endossé par les interviewés dans leur engagement subit les transformations. Du moment du commencement, au moment de prise de distance et de sortie de la carrière, les représentations des interviewés et la pratique changent. Philippe Gottraux propose un concept de tension inhérente à l'engagement politique militant :

« La tension est autant matérielle qu'idéelle ou identitaire. Matérielle, car le militant [...] est confronté à des contraintes objectivement déterminées par la pluralité de ses insertions [...]. Idéelle, car les divers lieux d'insertion sont pour le militant autant d'espaces où il va puiser des bouts d'identité qui, tout aussi logiquement, peuvent entrer en conflit entre eux, ou exiger des compositions et des compromis [...] La tension idéelle est donc bien identitaire, du fait que l'acteur se voit obligé de chercher des repères pour se définir dans des lieux dont les logiques ne sont pas équivalentes et partiellement contradictoires » (2005).

Selon Kumeda Maryna (2009), l'intensité de ces tensions n'est pas statique puisque qu'elle est liée à la structure organisationnelle de l'organisation et de son système idéologique, mais aussi à l'hétérogénéité de structure des espaces sociaux dont fait partie l'individu.

La sortie de carrière peut s'opérer de manière progressive. Elle inscrit toutefois, sinon une rupture, du moins des changements des normes intégrées par les individus pendant la phase d'apprentissage. Elle ne constitue pas toujours l'arrêt total de la pratique. Dans ce cas de figure, la sortie de carrière s'apparente à un recadrage et à une transformation impliquant l'abandon du crudivorisme tel qu'il a été mis en pratique durant les phases précédentes. La transformation de la pratique alimentaire intègre d'autres normes diététiques. Cette phase inscrit une discontinuité dont la dimension corporelle est patente : les effets de l'incorporation sont ressentis par les enquêtés. La sortie de carrière se manifeste par une perte de repères et les interviewés recherchent une stabilité. C'est le cas de Céline, dans l'entretien suivi, qui évoque la difficulté à restaurer un cadre cohérent :

« Le régime ça va, me donne une nouvelle structure. J'étais perdue. Trop d'informations différentes. Le cru n'allait pas, le tradi n'allait pas. Je suis contente d'avoir eu le même retour de deux personnes différentes sur le fait de pouvoir manger de la viande : ça a été un vrai soulagement. Je suis repassée à la viande pour combler des carences, mais j'aimerais retourner au végétalien. J'ai peur d'y prendre goût et ne pas arriver à arrêter après 6 mois » Céline, 22 ans, entretien suivi.

Le témoignage de Céline illustre la prégnance de la hiérarchie de valeurs associée à la prise alimentaire et la difficulté de se défaire, au moins au niveau émotionnel, de celle-ci. La rupture de la pratique peut être associée à un « retour en arrière » et Céline montre sa crainte d'y « prendre goût ». Ce témoignage rend compte du travail fourni dans la phase de désengagement et de déshabitude comme étant vécu activement par les interviewés. Le travail d'arrêt de la pratique est

une nouvelle entreprise. Francine évoque l'expérience d'une amie considérant le crudivorisme comme étant contraignant, mais elle exprimait la difficulté pour trouver la manière de faire pour reprendre le « cuit » :

« Une amie et ses quatre enfants étaient crudis, mais c'était trop cher. Elle revenait au cuit. Comme elle ne savait pas comment remettre ses enfants au cuit, elle dit à la grand-mère de s'en occuper » Francine, 73 ans, instincto.

Les interviewés décrivent un mouvement du cru au cuit, notamment pour les enfants de certains d'entre eux qui ont été élevés et ont grandi en mangeant cru :

« La difficulté de cette alimentation c'est le « social » ; c'était compliqué pour ses enfants en grandissant. C'est tellement marginal. Mes enfants ont changé, ils ont été élevés au cru, ça n'a pas été facile pour eux, ils ne mangent plus comme ça » Yvan, 61 ans, instincto.

Yvan souligne la singularité du collectif qui fait courir le risque d'une désociabilisation. Il s'agit là d'une autre des concessions temporaires exigées par l'appartenance. Des interviewés, comme Luc, partagent leur stratégie de déshabitude en optant pour des pratiques et manières de faire cohérentes avec des informations sur le « bien manger » qu'ils se sont appropriés :

« Quand j'ai remis en cause le cru, je me suis dit que j'allais faire comme mes grands-parents, puisque l'importance des habitudes alimentaires est liée à l'évolution, même au niveau générationnel. Je me suis mis à manger comme eux, et c'est allé, même si c'est pas toujours facile. Il y a des conneries à ne pas manger, comme du Nutella » Luc, 21 ans, entretien suivi.

Comme Luc, Jérôme présente un attachement à une hiérarchie de valeurs dans le désengagement. Celui-ci ne se fait pas de manière aléatoire et la prise alimentaire est toujours associée à des connotations entre le bien et le mal :

« Je suis revenu en arrière, je fais moins de jus et mange plus de cuit. Je ne suis pas revenu pour autant dans la mal bouffe » Jérôme, 42 ans, entretien suivi.

Cela m'a amenée à interroger Jérôme sur ce qu'il qualifiait de « mal bouffe » :

« *La mal bouffe ce sont chips, pâtes, pizzas, burgers* »

Dans cette dynamique d'intégration ou de réintégration d'aliments et de plats différents des normes du crudivorisme, les interviewés décrivent les effets corporels de ces changements alimentaires et en analysent les causes :

« *Je ressentais des effets du cuit quand je mangeais 100% cru comme la déprime. Est-ce que c'était psychosomatique ? En même temps je ne pense pas, j'avais le nez bouché, le visage gonflé. Est-ce le corps qui réagit violemment ou le fait qu'il n'avait plus les enzymes pour digérer correctement ces produits qui avaient été éliminés ? Je ne ressentais pas trop de culpabilité à l'époque. J'avais déjà revendu mon extracteur il y a deux ans* » Louise, 30 ans, entretien suivi.

La déshabitude se manifeste par des désagréments observés par les interviewés qui cherchent à les interpréter. Le désengagement est un processus qui se noue dans la séquence des petites frustrations, suivi des réflexions et des transformations de la pratique. Ce processus se traduit par la formulation des nouveaux objectifs et par l'ajustement de ses aspirations, ainsi que par la manifestation discursive de ses griefs et de la justification de son éloignement ou départ.

III — LE DÉLITEMENT DE L'APPARTENANCE

1. Les enjeux de l'identification aux figures du crudivorisme

a) Les enjeux de pouvoir

Au fil du temps, des interviewés décrivent les biais qu'ils observent chez les entrepreneurs de morale et leur potentiel impact nocif. Des interviewés font apparaître un sentiment d'emprise au travers de la confiance qu'ils avaient accordée aux figures du crudivorisme qu'ils suivaient. La réflexion autour des liens développés pendant l'engagement montre le poids de l'organisation des relations entre acteurs humains. Ces relations peuvent dériver vers des processus d'emprise (Bessy et Chateauraynaud, 2014), qui font apparaître le caractère asymétrique de ces relations. La question de l'emprise fait apparaître celle du pouvoir dans un contexte d'individualisation des contraintes qui amène les individus à problématiser leur environnement et leurs relations aux autres. Le pouvoir est défini par Anthony Giddens comme :

« La capacité des individus, ou des membres d'un groupe, d'atteindre des objectifs ou à promouvoir les intérêts qu'ils portent. Le pouvoir est omniprésent dans toutes les relations humaines. De nombreux conflits dans la société sont des luttes pour le pouvoir, parce que la quantité de pouvoir qu'un individu ou un groupe est en mesure d'atteindre gouverne leur capacité de réaliser leurs propres désirs au détriment des désirs des autres » (Giddens, 2009).

Le pouvoir est intrinsèquement lié à la capacité d'action dans un rapport de forces. L'action y est orientée par un dispositif intentionnel. Pendant les phases précédentes de la carrière, les figures et l'ensemble du réseau crudivore ont permis aux individus d'interpréter la nature des liens dans lesquels les interviewés étaient pris à l'extérieur de celle-ci, ainsi que les ressorts de l'affranchissement des contraintes sociales. Toutefois, dans la sortie des carrières peuvent apparaître des références aux insatisfactions et aux émotions « négatives » qui sont des reports des individus sur le travail interprétatif collectif de l'évolution des milieux et des dispositifs (Chateauraynaud, 2015). La contrainte du réseau et des figures du crudivorisme peut se traduire en une préoccupation et en un ressentiment. La sortie de carrière apparaît comme une issue. La notion de « préoccupation » désigne, selon Yves Cohen dans *Le siècle des chefs*, « la manière dont les acteurs composent une question en amont de la programmation de l'action et dont ils maintiennent tout au long de son cours une réflexion sur l'action qui peut avoir un effet sur elle » (Cohen, 2013 : 61). La préoccupation s'apparente à la notion de problématisation, en étant une modalité de l'attention au réel qui ne se fonde pas sur le savoir, mais sur la délibération de l'orientation à donner à une action. La préoccupation est une modalité des pratiques dans tout le cours de l'action (ibid, 62). Elle manifeste une tension et se développe notamment dans la phase de sortie de carrière, c'est-à-dire un point de jonction et de l'accroissement de l'attention et de la vigilance sur le cours des choses. La préoccupation induit un raisonnement rétrospectif marquant le passage d'un régime d'habitude dans le maintien de la carrière crudivore, à une posture de réflexion. La sortie de carrière ne s'apparente pas à un contexte immédiat de l'action. Le processus de sortie de carrière, caractérisé par la préoccupation, porte sur l'évolution du système de relations et est une attitude particulière partagée par plusieurs interviewés. La sortie de carrière, vécue de manière isolée, peut aussi se manifester par un regroupement partageant la même préoccupation. La situation d'entretien suivi donne parfois lieu à l'explicitation de ce passage de reconfiguration individuelle voire collective. Les interviewés, dans la phase de sortie de carrière, détectent des dysfonctionnements, anomalies et mauvais traitements qui ne tiennent pas nécessairement de la pratique en tant que telle, mais de l'environnement relationnel la façonnant puisqu'elle en apparaît inéluctablement liée. Parmi les

interviewés, Laura, 27 ans et bloggeuse, énonce des soupçons et inquiétudes qui se muent en une dénonciation plus ou moins active de l'emprise d'une figure ayant participé de son engagement :

« J'avais quand même du mal à me défaire de l'emprise de cette femme, tu vois, en me disant quand même I. c'est la mère de tout ça, et c'est vrai qu'elle explique bien, et qu'elle a des connaissances scientifiques et qu'elle a tellement poussé le truc qu'elle a simplifié la théorie, qui est bien, qui est pédagogique et j'étais vraiment influencée. Mais ce n'est pas sain »
Laura, 27 ans.

La préoccupation de certains interviewés, comme Laura, peut se cristalliser autour de la question de la dépendance : la relecture de la pratique y est associée au sentiment d'avoir nourri et consenti à une relation d'emprise. La dénonciation apparaît dans un processus d'exclusion du réseau décrit par sa trajectoire. Cette attitude vis-à-vis des figures du crudivorisme produit un ressentiment qui impacte possiblement et durablement la pratique ; Francine décrit l'ascendant d'une figure qu'elle suivait à ses débuts de la carrière crudivore :

« Dans son centre il y avait de la manipulation, G. avait un ascendant, c'était le centre du château pour manipuler les jeunes. Quand je lui ai fait part de ma compréhension du cancer, il s'est fermé, il n'est pas honnête avec lui-même, pas conscient. Son site c'est du délire sexuel. Ça explique la coupure brutale. Sur tout Lyon il n'y a plus que cinq ou six personnes à continuer l'instinctothérapie de l'époque. Le cru associé à une sombre histoire et c'est resté. Le centre a été un lieu d'expérimentation. Il y avait un ver dans la pomme. G. était très égocentrique, il fonctionne sur les peurs des gens » Francine, 73 ans, instincto.

Cette phase fait apparaître ce que Luc Boltanski et Laurent Thévenot appellent le « dévoilement » (1991) désignant les opérations critiques par lesquelles des états du monde sont révélés au public (Chateauraynaud, 2015). Le dévoilement renvoie à la révélation d'une réalité masquée ou enfouie sous des situations et processus que les récits rétrospectifs mettent en lumière. Les tensions et oppositions contraignent les interviewés à évaluer leurs options et à définir d'autres figures argumentatives. Dans ce travail de réflexion, des interviewés présentent une remise en question de la fiabilité des figures du crudivorisme ; or l'engagement d'un certain nombre d'entre eux repose sur la confiance accordée et sur l'identification à ces individus :

« Je ne regarde plus les vidéos de T. beaucoup de choses qui sont dites sur lui. J'ai préféré m'éloigner de tout ça. Je me suis beaucoup renseignée sur l'alimentation, je me suis fait peur avec beaucoup de choses » Noémie, 23 ans, entretien suivi.

Ces extraits d'entretiens marquent, si ce n'est un retournement des relations, une transformation de celles-ci. Les épreuves des interviewés font apparaître des phénomènes de domination. Certains événements génèrent de l'incertitude au sein de la relation entre des figures du crudivorisme et les interviewés, et comme cette relation est, pour certains, indépendante de l'accomplissement d'un objectif commun, celle-ci conditionne les objectifs personnels. C'est le cas de Cécile qui est elle-même passée du crudivorisme au véganisme :

« J'ai cessé d'être crudivore. Le crudivorisme a tendance à être gourouisé contrairement au véganisme » Cécile, 32 ans.

La mention du « gourou », renvoyant aux dimensions sectaires et au phénomène d'emprise, est défini par le Larousse, comme un « maître spirituel autour de qui sont groupés des disciples » et un « maître à penser, directeur de conscience »³². Au travers de la mobilisation de ce terme, c'est la dénonciation de la relation de pouvoir et de domination inhérente à la pratique qui est décrite. Cette dénonciation est présentée comme liée à la situation de vulnérabilité des individus affectés ainsi que leur manque de ressources pour estimer la pertinence des propos qui sont tenus par ces figures :

« Il y a des personnes qui manquent de connaissances en passant au cru. Elles suivent des personnes qui font figure de gourous » Marie-Louise, 70 ans.

Ce qu'évoque Marie-Louise fait écho à ce qu'Andrew qualifie de « problème de fond » dans la pratique crudivore. Il dénonce également un manque de connaissances des adeptes, ce qui entrave la bonne mise en pratique du crudivorisme. Pour Andrew, la situation de vulnérabilité des adeptes du crudivorisme en amont de leur engagement est l'enjeu principal. Il émet une critique concernant l'engouement pour le crudivorisme fondé essentiellement, selon lui, sur la fragilité des individus et sur une mauvaise éducation :

³² <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/gourou/37664>

« Les gens qui vont dans le cru sont souvent malades. Ils sont en position de faiblesse. On les embête sur le cru avec de mauvais arguments du genre : « on est des chimpanzés, on est frugivore », alors que, non, l'homme a toujours été omnivore. Le crudivorisme est une mode de notre société, c'est une philosophie fondée sous un doux rêve. Il y a 300 ans on n'aurait pas refusé de manger un lapin. C'est une tendance, et je respecte la position des gens. Ce qui m'embête c'est la mauvaise publicité qui peut être faite car la raw végé nécessite un réel apprentissage. Les nutriments sont des acides aminés. Je n'ai pas les connaissances théoriques, mais manger que des fruits et légumes non variés, ça veut dire qu'on n'a pas assez d'acides aminés. Les personnes n'ont pas forcément ces connaissances. Si ça ne va pas plus loin, ça peut rendre malade et c'est un problème de fond » Andrew, 54 ans.

Le témoignage d'Andrew souligne la mauvaise mise en pratique du crudivorisme qui passe, selon lui, par des discours erronés et un manque d'informations pour une mise en pratique sans risque, c'est-à-dire à même de combler les besoins de l'organisme. Andrew décrit que le crudivorisme repose sur un mythe. La relecture de l'histoire de l'humanité selon celle-ci serait, pour Andrew, nocive en occultant la réalité des besoins et des exigences des êtres humains. Il désigne ainsi le crudivorisme comme une mode n'ayant de sens qu'inscrite dans un contexte spécifique. La mauvaise mise en pratique amènerait inexorablement de rendre malade. Dans cette perspective, il alerte du potentiel fragilisant du phénomène crudivore, une position partagée par Simon, coach et conférencier de 34 ans, pour qui la diffusion d'informations inadaptées passe en particulier par la volonté de certains crudivores de devenir des figures sans pour autant être légitimes à adopter cette position :

« Beaucoup de gens se lancent dans des chaînes Youtube, ils font du buzz, de l'instantané, et cela a un préjudice sur l'image du cru végétal » Simon, 34 ans.

Pour Simon, la dimension néfaste de l'activité de ces individus réside dans leurs intérêts cachés. Des interviewés se positionnant comme des figures de crudivorisme expriment le poids représente le maintien de leur crédibilité, notamment lorsque leur discours et leurs prescriptions changent. C'est le cas de Laura qui, après avoir prôné le crudivorisme sur son blog, s'est davantage orientée vers une alimentation végétalienne. Elle souhaite ainsi cesser cette activité en raison de la réception potentielle de ces changements de la part de son auditoire :

« Nous on avait pas forcément envie de le cacher, mais j'pense que ça aurait trop nui, ça nous aurait nui de toute façon, ça aurait nui à notre message, les gens n'auraient pas compris, il y a des gens qui nous suivent qui sont des fous du cru et tu leur mets de la pâte de dattes dans une recette et ils vont te dire, non c'est cuit les gars, vous êtes des fous. Soit ceux qui commencent à s'y intéresser et que tu dis parfois je mange du fromage de chèvre ; alors que d'autre part je défends le véganisme et je pense que c'est ça la vérité et faut avoir conscience, mais dans la pratique, parfois, je mange du fromage de chèvre, mais c'est confu de faire passer ces deux idées en même temps. Il y a beaucoup de gens qui se rattachent à un modèle et c'est pour ça aussi que j'ai envie d'arrêter, car je suis pas un bon modèle, F. c'est un bon modèle, elle mange cru depuis 10 ans, c'est génial, c'est un bon modèle, moi j'ai pas envie de ça, parce que je suis pas parfaite, et j'ai pas envie d'être parfaite. Or, quand tu commences un mode de vie comme ça il te faut des repères »

Laura relate sa représentation du bon « modèle » à suivre pour les individus, en estimant ne pas y correspondre. Sa définition du bon modèle apparaît de manière indépendante de l'accomplissement des objectifs et de l'idéal. Les notions de bien et de mal priment. Son inquiétude est de parvenir à représenter cet idéal auprès d'un auditoire, tout en n'étant pas en mesure de l'atteindre. La mention de la perfection dans son récit montre la prégnance de la dimension performative et du jugement vis-à-vis de soi. Le sociologue Patrice Flichy, dans *Le sacre de l'amateur* (2001), décrit le développement des passions ordinaires à l'ère du numérique au travers de l'engagement militant, du développement de pratiques et de formes expertises nouvelles sur les réseaux sociaux et Internet. Laura a été une figure du crudivorisme, emblématique d'une nouvelle forme d'expertise, tout en étant amatrice, faisant usage des technologies de l'information et de la communication. L'interaction au sein du réseau crudivore peut aussi être source de dissonance. Dans ce cas, elle provient d'un désaccord avec d'autres membres, d'une anticipation erronée de l'environnement social, ou d'une situation où l'individu est contraint de se mettre en conformité par rapport aux normes du groupe alors que ses propres valeurs sont différentes (Festinger, 1957, Malewski, 1964).

b) Une responsabilisation fragile : la perte de confiance

Les figures du crudivorisme, et en particulier les entrepreneurs de morale, endossent le rôle d'incarner un idéal, à la manière des stratégies publicitaires développées par l'industrie de la consommation. Ils font la promotion d'un style de vie tout en soutenant que sa mise en pratique est

la clef pour se réaliser soi-même. Les figures du crudivorisme participent ainsi à l'instrumentalisation de telles exigences. Leurs discours reposent sur des récupérations et des images de vie authentique. Ils soutiennent l'urgence de changement des comportements et la responsabilisation individuelle. Les solutions proposées sont des modèles sur lesquels les interviewés se règlent dans leur quête d'identité. Ces modèles ont pour effet de réorganiser, parfois profondément, la vie des individus.

De nouvelles informations remettant en cause la crédibilité et l'intérêt de certaines figures, comme ce fut le cas de T. dont les intérêts financiers de son activité présentée comme désintéressée ont éclaté au grand jour en 2016, créant une vague de déception et d'émoi au sein du réseau crudivore. Adrien accuse l'attitude de cette figure visant à créer un état émotionnel vulnérable chez leur auditoire pour les rallier à leur cause :

« T. fait de l'argent sur la peur des gens. C'est scandaleux, dramatique, une pratique sectaire. Je ne dirais jamais à quelqu'un de devenir végétarien en disant ça va être merveilleux en faisant refléter de faux espoirs auprès de gens qui sont fragiles et qui ne tiennent que par ça »
Adrien, 43 ans.

L'emprise est décrite par Adrien comme une forme de pouvoir peu visible, se confondant avec des techniques de manipulation dans l'arène publique créant des effets d'entraînement. Ainsi, parmi les interviewés, certains semblent avoir été particulièrement touchés par des événements de cette période. Ceux-ci avaient été choqués, comme Martina, pour qui cet événement, « inconcevable et inconfessable » a suscité une « tristesse infinie ». L'ampleur de la crise vécue est liée au degré d'implication au sein du réseau ainsi qu'aux effets d'identification à ces figures. La manière dont les individus comprennent et décryptent la crise et les nouvelles informations apparaît comme un facteur de sortie de carrière - résultant en un fort sentiment de déception. Il s'agit, pour les interviewés concernés, d'un moment de bifurcation dans la carrière qui peut entraîner des recompositions identitaires. Michael Voegtli (2004) montre que les individus peuvent être amenés à faire un travail de mise en cohérence par suite de la déception du réseau d'appartenance. La sortie de carrière apparaît de manière aussi coûteuse que le travail de rétablissement de la confiance.

L'engagement peut ne pas survivre ou se voir affaibli à certains moments clés, qui révèlent aux individus le fossé existant entre les représentations de son expérience et une organisation et l'identité collective porteuse d'une image dans l'espace public à des moments différents. Cela peut être une conséquence de réajustement de cette identité collective fondée sur l'issue de débats et une

prise de position quant à ces événements. Des changements dans les orientations collectives ou dans les discours portés par les figures du crudivorisme peuvent contribuer à la détérioration de l'identification au réseau et au départ de certains. La transformation d'identité collective est vécue par certains, à l'inverse, en termes d'« évolution personnelle » où ils découvrent qu'ils ne s'identifient plus au réseau, à son image publique, et ne s'alignent plus au cadre d'interprétation de la réalité sociale qu'il offre.

« L'alimentation est souvent présente dans l'embrigadement des gens. Les affaiblit. En plus des questions du sommeil. Quand on impose aux autres : peut faire sectaire. C'est facile de faire vriller quelqu'un. Mais ça peut s'élargir et il faut un état de réceptivité particulier. J'ai trouvé ça dans le Taïchi et ça a été mon évolution. Il faut que ce soit un engagement perso »
Jérôme, 44 ans, entretien suivi.

Pour Jérôme, le désengagement est actif au travers de l'expression de la déception suite à l'adhésion totale au discours crudivore qui a débouché sur l'adoption d'une position de « désengagé ». Certains désengagés ont trouvé des possibilités de reconversion de l'activité dans d'autres sphères. En effet, le désengagement peut être un aboutissement d'un processus d'accumulation des déceptions, lié aux changements du contenu des activités, enclenché par une possibilité de reconversion

Par ailleurs, une dissonance apparaît au travers des discours soutenus par les entrepreneurs de morale. Leur approche repose sur la manifestation de leur empathie et sur un discours à portée égalitaire. Cette position joue un rôle primordial pendant le commencement de la carrière et ensuite durant la phase d'apprentissage dans la mesure où les individus sont, en amont de l'engagement dans la pratique crudivore, dans une situation de vulnérabilité et cherchent à s'en sortir. La reconnaissance de leur situation et la banalisation de la vulnérabilité comme étant l'expérience de tous, atténuent les anxiétés en restaurant la confiance des interviewés, par la valorisation du mode de vie qu'ils prônent. Il ne s'agit pas seulement de la reconnaissance de la situation des interviewés, mais de leurs compétences par une évaluation positive du désir de se prendre en main (Laberge et Roy, 2003 : 153). L'approche des entrepreneurs de morale est cohérente avec un accompagnement social, tout en faisant apparaître plusieurs questions et contradictions. Ces entrepreneurs ont la volonté d'établir une relation réciproque avec leur audience en devenant des figures d'identification. Ils accordent aux individus une reconnaissance en soulignant les similitudes des trajectoires ce qui a pour effet d'atténuer les différences entre eux et leur audience. Or, ce faisant, ils introduisent une distorsion entre leurs discours et la réception de ceux-ci.

Les entrepreneurs de morale sont perçus comme des accompagnateurs dans la mesure où leur rôle tient aussi à minimiser les risques et conséquences de l'engagement dans la pratique. Leur discours tend à faire croire que les conditions de vie ont peu d'importance dans la mesure où les individus adoptent une attitude positive et proactive (Laberge et Roy, 2003 : 154). Ils responsabilisent ainsi les individus en reléguant les difficultés au second plan, et comme ne participant pas à la définition, à la transformation et au maintien des identités individuelles. Cependant, l'identification à des entrepreneurs de morale a un effet vulnérabilisant. Cet effet résulte de la combinaison d'une confusion des rôles. En même temps que la situation des individus est valorisée, sont niées les difficultés objectives auxquelles font face ceux-ci. Cette combinaison a pour résultat de créer une disjonction chez les interviewés. Noémie raconte se retrouver prise entre des injonctions contradictoires :

« Je ne vivais plus que pour ça, j'avais une tellement haute estime de lui. Je voulais être comme lui. Mais le problème c'est que je me disais tout le temps : t'y es pas encore t'y es pas encore, et je ne pouvais n'en vouloir qu'à moi-même en fait. Parce qu'au fond, lui il dit qu'on peut faire ce qu'on veut et que le seul obstacle c'est nous. Alors si on n'y arrive pas, on fait quoi ? J'étais devenue triste en permanence » Noémie, 23 ans, entretien suivi.

Noémie montre, d'une part, que les discours tenus par les entrepreneurs de morale à l'égard de leur auditoire renforcent la responsabilité individuelle des interviewés qui tendraient à restaurer un sentiment d'unité fondé sur la reconnaissance de leur capacité à être acteurs de leur propre vie. D'autre part, les nouvelles normes que les individus cherchent à appliquer ne leur donnent pas les moyens de réaliser leurs choix de manière indépendante. Bien que l'identification se fasse positivement dans un premier temps, les interviewés, pour la plupart, ne parviennent pas à tenir leurs objectifs et leur situation de vulnérabilité soit réapparaît, soit persiste. Dans ce cas, les individus ressentent le sentiment d'échec de ne pas accomplir l'image à laquelle ils souhaitent s'identifier. Les interviewés se vivent comme n'étant pas capables de changer leur vie alors qu'ils en auraient les moyens, l'engagement ne reposant, selon les entrepreneurs de morale, que sur leur volonté. Ce sentiment d'échec peut se traduire par une plus grande exclusion, notamment au sein du réseau crudivore. La confusion provient du double enjeu de l'identification : elle opère une valorisation, en même temps qu'une production normative susceptible de mener, paradoxalement, à une dévalorisation lorsque les objectifs ne sont pas atteints.

2. La réapparition de la vulnérabilité et le risque de la marginalisation

Robert Castel définit la vulnérabilité comme un état intermédiaire entre l'intégration et la désaffiliation. Il s'agit d'une « zone de turbulences » (2003), ici caractérisée par une fragilité des supports relationnels. En effet, les interviewés qui sortent de la carrière crudivore sont ceux qui ne seront pas parvenus à pérenniser et à stabiliser leur intégration sociale. Dans la phase de maintien, se dessine de manière plus claire le risque d'exclusion. Son importance est croissante dans les sorties de carrière. Cette phase se traduit par la remontée de la vulnérabilité résultant de cette dynamique. Il existe une nouvelle condition liée à la « déstabilisation des stables » (Soulet, 2003 : 172) décrite par Marc-Henry Soulet comme une caractéristique des sociétés contemporaines.

« *En fait je me rends compte que ce qui me faisait peur, avant toute chose, c'était surtout d'être exclue de la vie de ma famille, de mes amis, à cause du cru* » Noémie, 23 ans, entretien suivi.

Ce qu'évoque Noémie présente une situation type de fragilisation des cadres antérieurs. Cette situation est définie comme lieu d'une possible modalité différente. La vulnérabilité sur laquelle reposent ces expériences individuelles m'ont amenée à concevoir la marge de manœuvre des individus dans une acception relationnelle mettant en rapport un individu dans des circonstances singulières. Il n'existe, en effet, pas de vulnérabilité en soi : les individus sont vulnérables dans certaines conditions sociales (Ibid : 173). La vulnérabilité est interactionnelle. Il ne s'agit pas pour autant de considérer que tout un chacun encoure le même risque de se retrouver dans une position de vulnérabilité. Elle est structurelle dans la mesure où elle découle de la position des individus dans une structure sociale au regard de secteurs caractéristiques de cette dernière.

La dimension performative présentée précédemment implique un travail des individus sur l'inscription sociale de leur pratique et sur la dimension déviante de celle-ci. Les carrières crudivores amènent à interroger les ressorts et la dynamique de la marginalisation, ainsi que les attentes de reconnaissance des interviewés, en même temps que cette même reconnaissance peut faire réémerger la vulnérabilité, sous une nouvelle forme. Cette dynamique ne peut être réduite à des trajectoires individuelles de marginalisation auxquelles seraient opposées d'autres d'intégration (Procacci, 2003 : 100). Alors que les interviewés visent leur propre prise en main et leur autonomisation, l'existence du réseau crée des conditions d'intégration dans ce milieu, celui des ressources communautaires, et favorise l'identification à la figure de la marginalité.

Dans cette phase, la déviance se mue en un risque de marginalisation. Selon Yves Barel, dans son ouvrage intitulé *La marginalité sociale* (1982), la notion de marginalité sous-tend la

participation au pouvoir de tout un chacun et une certaine autonomie personnelle dans une société donnée, à l'exception de certains exclus de fait ou volontaires. Cette notion renvoie à la relégation de l'individu ou du groupe, comme objet social, à la périphérie ou hors de la sphère productive. Il existe différentes marginalités. L'une des formes de marginalités qu'il décrit est le rattachement à des individus ou à des groupes particuliers et fortement minoritaires qui font l'objet d'un processus d'assignation à la marginalité (Barel, 1982 : 117). La question de la marginalisation est intéressante à soulever, dans la mesure où, en se marginalisant, les individus expriment certaines caractéristiques du champ social tout entier. Elle amène à interroger la distinction entre le normal et le pathologique, de l'intégré et du déviant reposant sur un discours particulier de l'ordre social et de positions de pouvoir et de savoir (Ibid, 89). La marginalité apparaît, en quelque sorte, comme l'affaire de tous. Tout individu ne peut occulter totalement la conscience qu'il a de vivre en même temps dans plusieurs univers incompatibles.

Le mode de vie marginal que peut sous-tendre le crudivorisme mis en pratique est une contestation explicite, notamment au travers de l'inscription dans des réseaux relationnels remettant en cause un ordre social. Yves Barel le résume ainsi, « le mode de vie est probablement un des lieux où se manifestent le mieux les tabous d'une société » (Ibid, 115). Dans le chapitre précédent, j'ai présenté différentes stratégies visant le maintien de la pratique malgré l'étiquette déviante. Bien que la visée de ces stratégies soit le maintien de l'engagement, et malgré leur ambition d'intégration et de reconnaissance, celles-ci participent de l'étiquetage déviant : mentir, faire semblant, s'exclure du réseau familial, amical ou d'autres scènes sociales, ont pour effet d'accentuer la stigmatisation, voire la marginalisation des interviewés. La solitude constitue l'un des moteurs de la sortie de la carrière. Ces stratégies apparaissent comme une conséquence du processus d'étiquetage, faisant émerger la difficulté pour les interviewés de poursuivre leurs activités ordinaires de la vie quotidienne. Céline, dans l'entretien suivi, rend compte de l'isolement comme conséquence de l'engagement en réseau, au détriment de la vie sociale « réelle » :

« C'est le problème des réseaux sociaux, les gens restent trop devant leurs ordinateurs, je pense qu'on a du mal à créer du lien en vrai » Céline, 22 ans, entretien suivi.

Il y a donc au cœur de la question de l'individu un enjeu de définition de soi au travers de cette dynamique d'existence. Cette question soulève celle du potentiel d'exclusion et celle de la reconnaissance en tant que sujet. L'engagement dans la pratique crudivore montre que la reconnaissance est une condition de la capacité d'action des individus, en même temps que celui-ci se retrouve assigné à une pratique potentiellement source de marginalisation. Cette dimension est

prise en considération dans le choix de maintenir ou de sortir de la carrière crudivore selon les ressources et les particularités individuelles. Par exemple, bien que la peur de l'isolement soit réelle pour Maxime, instincto, son engagement individuel dans la pratique prime sur le risque de désaffiliation :

« La vie n'est pas très intéressante sans les autres. Je n'abandonnerai toutefois pas le cru même si j'ai une relation avec quelqu'un qui mange cuit. J'ai survécu grâce à ça » Maxime, 49 ans, instincto.

Ces deux extraits d'entretien montrent les variations inhérentes aux trajectoires individuelles. Comme mentionné précédemment, les capacités de chacun à surmonter des événements jouent dans le maintien et l'arrêt de l'engagement. La phase de sortie de carrière montre qu'il existe des déterminismes sociaux rappelant que la distribution des ressources et des risques étant socialement inégale, la propension à être exposé à des situations de vulnérabilité n'est pas la même et surtout le risque d'être enfermé durablement dans une difficulté d'agir n'est pas non plus identique (Soulet, 2003). C'est pourquoi le rapport à autrui varie dans un contexte d'instabilité.

3. Le travail du rapport à autrui dans un contexte d'instabilité

a) Le travail de la présentation de soi

Le rapport à autrui dans la phase de sortie de carrière crudivore illustre ce qu'avancait Erving Goffman dans *La présentation de soi* (1973), c'est-à-dire que les individus se manifestent au travers de rôles. Les interactions prennent place dans un lieu rappelant une scène de théâtre sur laquelle les participants véhiculent une image d'eux-mêmes. Cette image est leur face et ils tentent de la valoriser dans leurs actes et dans une interaction. La face est définie par Erving Goffman comme étant « la valeur sociale positive qu'une personne revendique effectivement à travers la ligne d'action que les autres supposent qu'elle a adoptée au cours d'un contact particulier » (Goffman, 1974 : 9). La présentation de soi est d'une grande importance et se manifeste également dans la situation d'entretien. Lorsque Luc évoquait l'influence et la crédibilité qu'il accordait à différentes figures dans le champ de l'alimentation, il me fit remarquer :

« Tu vas penser que je suis quelqu'un de très influencé par internet » Luc, 21 ans, entretien suivi.

Cette remarque manifeste son besoin de reconnaissance et son inquiétude de garder la face dans la situation d'entretien. L'image de soi relate la recherche de reconnaissance des individus, ainsi que leur quête de valorisation. La face est le lieu de la mise en scène, pour un individu, d'un rôle particulier, convoquant l'autre dans un rôle corrélatif.

Dans la sortie de carrière, l'individu cherche à ne pas perdre la face, en mettant en avant les aspects de son identité les plus aptes à attirer la sympathie et l'estime, en cachant ceux qui pourraient susciter de l'antipathie, tout en étant conscient du renversement qu'il vit, et de l'étiquette associée à son engagement antérieur. C'est le cas de Céline, qui évoque la crainte des réactions de l'entourage face à son désengagement :

« J'avais peur de ce qu'ils diraient, du genre « on te l'avait dit, les carences, etc ». Il faut oser s'affirmer. En fait c'est difficile de revenir en arrière car il y a une pression sociale également » Céline, 22 ans, entretien suivi.

Céline évoque la « pression sociale » lors de sa sortie de carrière, ce qui souligne l'importance de produire une idée d'identité cohérente et positive pour ses interlocuteurs afin d'assurer son intégration sociale. Cela s'avère un travail sur leurs propres représentations du caractère déviant de leur engagement antérieur. Cette image n'est jamais acquise du fait que les individus changent au cours du temps, ainsi que le système dans lequel ils élaborent une image de l'autre. Erving Goffman mentionne, dans cette perspective, que les rôles des individus s'actualisent dans les interactions, en véhiculant une image que les autres attendent, de manière située (Goffman, 1974 : 13). Non seulement la face peut être remise en cause à chaque interaction, mais cela est d'autant plus flagrant dans une situation de renversement d'un engagement créant généralement une désapprobation. Des interviewés expriment leur crainte de la perdre et les efforts fournis afin de la préserver quand elle est menacée. Céline relate la nécessité d'« assumer » ce retournement de situation en reconnaissant les effets que cela a sur son entourage :

« C'est vrai que j'ai choisi un type d'alimentation qui ne va pas à tout le monde. Avec le cru j'avais tendance à m'écraser. Ça m'amène à assumer, aujourd'hui, mes choix et même que les choix que j'ai pu faire avant n'étaient pas bons. C'est de l'humilité » Céline, 22 ans, entretien suivi.

Les interviewés mettent ainsi en place des stratégies de valorisation afin de faire bonne figure. Erving Goffman décrit ces stratégies au travers de ce qu'il appelle les « contraintes rituelles », c'est-à-dire des procédures visant à maintenir les images de chacun dans l'interaction, soit un véritable travail de figuration ou « face work ». Dans le cadre des sorties de carrière, il s'agit davantage d'échanges réparateurs, plutôt que d'échanges confirmatifs, du fait même que ceux-ci sont plus menaçants. Les échanges réparateurs s'apparentent à des actes de requête afin d'être approuvés et reconnus. Ils sous-tendent leur besoin de reconnaissance. La notion de face est reprise par Penelope Brown et Stephen Levinson en 1978, qui présentent deux facettes de celle-ci : l'une positive et l'autre négative. La face positive inclut les différentes images de soi et correspond à la face d'Erving Goffman. La face négative renvoie au territoire qui peut être à la fois matériel, spatial, affectif et corporel, incluant le domaine de l'intime, et l'irruption dans cet espace personnel peut être vécue comme une agression. Cette double dimension présente comment, dans l'interaction, les individus font de leur mieux pour protéger leurs propres faces tout en ménageant celles des autres. La sauvegarde de la face positive consiste en la protection de son image et au fait d'empêcher les dégradations de celle-ci ; la sauvegarde de son territoire correspond à l'éviction des comportements trop familiers, envahissants ou présentant des rapports trop étroits. En parallèle, la sauvegarde de la face de l'autre dans l'interaction consiste à éviter les paroles trop dures ou les reproches ; et de la même manière, le territoire de celui-ci est sauvegardé en évitant les comportements trop proches et les incursions brutales. Ce travail autour de la face et de la sauvegarde de celle-ci montre la conscience que les interviewés ont des conséquences de leurs paroles sur les autres et sur eux-mêmes dans la situation d'interaction. Luc souligne l'attention qu'il porte à ses actions et paroles et que celles-ci sont rassurantes pour ses proches dans sa dynamique de sortie de carrière :

« Mes proches sont rassurés de voir que je ne mange plus ses cageots de bananes. Je ne vais pas nécessairement leur dire tout ce que je fais, mais je sais comment les rassurer et à quoi ça tient » Luc, 21 ans, entretien suivi.

Noémie évoque que la baisse de la crainte de son entourage a, réciproquement, un effet bénéfique sur elle :

« Ça me déculpabilise et me rassure d'être entourée et d'être appréciée par des personnes qui ne mangent pas spécialement cru » Noémie, 23 ans, entretien suivi.

Ces deux extraits d'entretiens soulignent la contrainte ressentie par le travail de sauvegarder la face en amont de la sortie de carrière. Sylvain Pasquier évoque cette dimension de contrainte inhérente à

la notion de face développée par Erving Goffman, qui s'apparente à une « ontologie sociale des apparences » au travers de son caractère dual :

« cette dualité se précise et s'explique avec l'approche de la réalité sociale comprise comme étant essentiellement constituée d'apparences. Aucun déterminisme sous-jacent, psychologique ou sociologique, n'est à rechercher qui ne soit, d'une manière ou d'une autre, visible. Le problème de la vie sociale est avant tout celui d'une organisation des apparences, et le fait brut de la visibilité peut bien apparaître à la fois comme contrainte et comme ressource » (Pasquier, 2003).

La dualité décrite par Sylvain Pasquier se manifeste dans les différents cercles de sociabilité des individus et le réseau crudivore n'en est pas exempt.

b) De la distinction au rejet du réseau crudivore

La lassitude et la baisse de l'engagement renvoient à l'interaction de multiples facteurs externes et internes aux individus, telles que leur identité, définie par les transformations des cercles sociaux d'appartenance et aperçue dans l'espace public, qui change. Ces changements sont perceptibles dans le désengagement des interviewés au travers des transformations dans le rapport de ceux-ci avec le réseau crudivore. Cette phase peut se traduire par une rupture biographique brutale ou s'opérer de manière progressive. Elle donne à voir un phénomène collectif et individuel identitaire lié à une prise de position.

Dans les phases précédentes, le réseau crudivore constitue un aspect important dans ses conséquences relationnelles et socialisatrices liées à l'engagement au travers, notamment, de dispositifs d'apprentissage, d'échanges de savoir-faire et de modes de diffusion. Le réseau crudivore peut constituer des moments puissants créant une impulsion pour ré-enchanter la vie des individus et susciter leur motivation. Il est un facteur structurant de l'engagement. L'appartenance à un réseau avec des valeurs et des intérêts communs et le pouvoir de construire une contestation fondée sur cette ressource est un renforcement identitaire important et une rétribution en soi (Kumeda, 2009). Par le réseau, des liens d'amitié se tissent et au fur et à mesure de l'intégration des individus au groupe, les sociabilités collective et interpersonnelle se confondent. Cette organisation semble tenir tout autant par l'*ethos* social, principale base des coordinations pratiques, que par ces principes rationnellement fondés. Les formes de sociabilités, ainsi, s'avèrent être pour certains un facteur décisif des modes de leurs engagements et de leur intensité. Des interviewés sont plus ou

moins sensibles aux qualités relationnelles et à l'atmosphère au sein du réseau. Noémie exprimait sa sensibilité quant aux variations des interactions et de l'atmosphère au sein du réseau en ligne :

« Au début j'aimais beaucoup, c'était bien de se sentir entourée, mais rapidement, je me suis rendue compte qu'il n'y avait pas tant de bienveillance. Je sais pas trop ce qui a pu changer, peut-être les querelles et les différents points de vue. Il y a aussi ceux qui prennent beaucoup de place. Bref, j'osais même plus poser une question et prendre le risque de passer pour une débile pour certains » Noémie, 23 ans, entretien suivi.

Noémie témoigne que l'identité collective n'est pas stable et définitivement construite au cours des phases de la carrière. Si l'identité collective joue un rôle crucial dans la mobilisation et le maintien de l'engagement de certains interviewés, elle permet également d'expliquer la sortie de ceux-ci du mouvement. L'analyse de Georg Simmel (2013) sur la constitution du groupe social politique peut être transposée aux sorties de carrière crudivores. En effet, Georg Simmel montre que la pérennité du lien social et sa perpétuation demandent un effort constant puisque les forces perturbatrices interviennent autant que les forces agrégatives. Cette recherche donne à voir des forces perturbatrices expliquant la dissolution du groupe social. Dans les chapitres précédents, j'ai montré les variations inhérentes à chacune des phases de la carrière. Ces variations justifient de l'hétérogénéité des représentations des interviewés. Cette hétérogénéité génère un certain nombre de désaccords au sein du réseau et entre les différents adeptes. Des interviewés estiment que le réseau cesse de les représenter. L'une des justifications apportées par les personnes concernées sont que le réseau génère des contraintes. Celui-ci tient un rôle de contrôleur extérieur du bon suivi des prescriptions diététiques. Laura, 27 ans, mentionne que le réseau est la « *police du cru* » tant celui-ci impose ses normes par une forme d'exigence et de surveillance. Elle décrit un mépris interactionnel qui se traduit par la mise à distance avec la communauté crudivore qui tenterait de discréditer les variations d'expériences ou le manque de motivation, étant perçu comme une faiblesse dans leur volonté. Le réseau représente des contraintes extérieures qui semblent entraver la liberté et l'autonomie des interviewés. Le sacrifice consenti est trop grand, l'exigence d'adhésion trop forte : la rupture survient. Ceux-ci prétendent garder le contrôle de leurs actes et de leur biographie qui sont des aspects revendiqués dans la mise à distance.

« Il y a des personnes pour qui ça n'a pas marché. Je ne me considère pas comme crudivore, j'aime pas ce terme, ça donne des boîtes. L'être humain a changé, on est plus dans ce jardin

d'Eden dont on parle toute la journée. Dans mouvement cru, beaucoup disent ça, jugent. Moi je suis honnête dans ce que je dis » Jasmine, 39 ans.

Jasmine justifie son refus d'être assimilée aux crudivores en témoignant de son sentiment de maîtrise du monde social. Des désaccords peuvent mener à un sentiment que le réseau, dans son ensemble, ne correspond pas à « ce que sont » ces interviewés. S'en différencier devient, dès lors, une manifestation de leur construction identitaire. Certains enquêtés témoignent d'un rejet ou d'un mépris, non seulement vis-à-vis des non-crudivores, mais également face aux autres crudivores. La rigidité des normes du crudivorisme et son mode d'imposition sont les plus désapprouvés par Juliet et Valérie :

« Those who eat totally raw are too extreme, they are imposing their life to others. I don't want to be like that »³³ Juliet, 52 ans.

« Mon mari a fait un stage à M. Il ne fallait pas qu'il y ait un paquet de chips qui traîne » Valérie, 62 ans, instincto.

Le réseau crudivore contient, symbolise et ritualise des compétences d'individus différents, mais seuls certains d'entre eux sont des acteurs collectifs (Pelletta et Jasper, 2001 : 298). Dans cette perspective, Solange met en garde contre l'instrumentalisation faite par les nouvelles figures du crudivorisme à des fins d'enrichissement personnel, ce qui desservirait le mouvement crudivore :

« Il y a une dénaturation de l'information sur Internet qui me met en colère. J'en fais les frais. On me pique mes recettes. Donc je me suis désolidarisée du mouvement Rawfood. Des gens dénaturent ce mouvement. Des gens n'y connaissent rien et font du coaching, c'est un scandale. C'est juste pour l'argent. Alors que pour moi c'est une passion, je veux rendre au mouvement Rawfood ce qu'il m'a donné » Solange, 54 ans.

Par ailleurs, le réseau crudivore peut accroître le risque d'être stigmatisé lorsqu'un individu y est associé contre sa volonté. C'est une des raisons pour lesquelles des interviewés décident de se distancier du réseau. Le réseau crée un repli sur soi :

³³ Traduction : Ceux qui mangent totalement cru sont trop extrêmes, ils imposent leur vie aux autres. Je ne veux pas être comme ça

« J'ai rencontré beaucoup de crudivores, certains aussi qui vivent en communauté et ils sont un peu fermés d'esprit. Ceux qui ne vivent pas autre chose, ce n'est pas forcément bien, cela ne permet pas de découvrir l'autre, ça crée trop d'entre soi » Céline, 22 ans, entretien suivi.

L'imposition d'un autre point de vue sur soi peut conduire à une rupture de l'engagement. Dans le même temps, le désengagement n'est pas nécessairement un processus individuel, au travers de la distance prise avec le réseau. Le désengagement peut s'inscrire socialement, notamment au travers d'une re-problématisation de l'acte alimentaire soutenue par les cercles sociaux d'appartenance qui opèrent comme des acteurs de la sortie de carrière. Dans les chapitres précédents, j'ai montré le rôle joué par différentes figures du crudivorisme dans le soutien de l'engagement des interviewés. Dans cette perspective, Il existe une autre figure, celle du « freineur ». Son rôle consiste à s'opposer à la pratique et à tenter d'en dissuader l'interviewé. La capacité de cette figure à se montrer persuasive introduit un événement qui indique que pour quelqu'un de l'extérieur, la pratique ne va pas. Cette situation peut donner lieu à une recherche de consensus par l'interviewé, ou à un rejet. Le caractère étrange et radical est souvent souligné par ces figures. Luc témoigne de la mise en commun des différentes informations associées à leur source afin de présenter son choix d'information qui s'est porté sur une figure soutenant la sortie de carrière :

« Le cru, et les connaissances de R., je vois ça comme une expérience qui m'a apporté beaucoup de connaissances et une réflexion autour de l'alimentation. Le youtubeur F. est contre le cru. Pour moi, c'est le discours de F. qui m'a amené à arrêter le cru et à me dire qu'il n'y a pas une vérité unique en termes d'alimentation » Luc, 21 ans, entretien suivi.

Le récit de Luc illustre l'importance et le rôle de figures l'amenant à sortir de la carrière de manière à recréer de la cohérence dans un environnement informationnel varié. La sortie de carrière fait apparaître une transformation de la désignation du processus de l'entrée dans la carrière et du maintien de l'engagement. Les entretiens suivis présentent une relecture de l'expérience à la lumière de nouveaux événements. Ceux-ci impliquent des ajustements lorsqu'il existe un décalage entre les normes de la pratique.

IV — TESTER SA PROPRE INDIVIDUALITÉ ET LES CONTOURS DE SOI AU TRAVERS DE L'EXPÉRIENCE CRUDIVORE

1. Au coeur de la dynamique d'engagement et de désengagement, le processus d'individuation

Le phénomène analysé dans cette recherche illustre ce qu'Axel Honneth soutient en décrivant que les formes d'existence se sont fortement individualisées depuis les années 1970. Il affirme que « les membres des sociétés occidentales, pour assurer leurs chances d'avenir, ont été contraints, exhortés, encouragés à se mettre eux-mêmes au centre de leurs propres projets et de leur mode de vie » (Honneth, 2006 : 313). Toutefois, ces transformations structurelles ne sont pas à elles seules en mesure de faire émerger une nouvelle forme d'individualisme. Le développement de modes de vie alternatifs, parmi lesquels le crudivorisme, illustre des changements de comportements au caractère socioculturel. La diversification des possibilités pratiques a soutenu le développement de ces nouveaux idéaux culturels. Ces derniers sont liés à la croissance économique de l'après-guerre ayant pour effet une augmentation des salaires et le développement d'une attitude de consommation « modérément luxueuse » (Ibid). Cette forme de consommation signifie que les individus développent de nouveaux comportements de consommation : il s'agit du besoin de consommation de produits culturels non indispensables. Le caractère culturel de ces comportements met en lumière la croissance du sentiment d'existence au travers de la consommation. Selon Colin Campbell, ce sentiment d'existence provient de courants religieux protestants pour la plupart (Campbell, 1987).

« [Ces courants religieux] opposaient à l'éthique calviniste du travail la recherche d'émotions raffinées, perçues comme des signes de la bonté et de la faveur de Dieu. Quand le sentimentalisme et le romantisme eurent tué la racine religieuse de cette soif de plaisirs imaginaires, celle-ci put devenir l'aiguillon normatif d'une appropriation massive d'articles destinés à intensifier le sentiment d'existence : c'est ce trait qui donne à la consommation de l'après-guerre son cachet spécifique, sa fonction de confortement identitaire » (Honneth, 2006 : 314)

Les individus interviewés illustrent une recherche de sens dans la consommation alimentaire. Or celle-ci est associée à un discours portant sur un idéal de réalisation de soi. La confrontation de celui-ci à de nouvelles informations, de nouveaux contextes et comportements amène les individus à déconstruire cet idéal universel. Cela passe notamment par une réévaluation de la hiérarchie de

valeurs, mais ne signifie pas pour autant l'abandon d'un idéal de réalisation de soi. Céline le souligne :

« Mais je sais que par la suite oui, un mode de vie naturel, c'est un idéal de vie parce que pour moi en fait, j'me rends compte, c'est tellement important d'être bien dans mon corps, rien que pour être bien avec les autres. Pour moi la santé c'est une base pour le reste et en même temps maintenant je me rends compte que pourquoi j'ai envie d'être en bonne santé c'est aussi surtout pour le reste, ma vie sociale et si de manger cru ça doit porter atteinte à ma vie sociale c'est que non, c'est qu'il faut que je trouve un équilibre. J'ai envie de construire une espèce de monde et oui pour moi c'est un idéal parce que je me dis que je veux pas d'enfants tant que je peux pas leur offrir ce qui me semble le plus approprié pour pas dire naturel, pour eux, donc, oui, j'ai envie de construire un milieu donc là ça va avec la permaculture »

L'idéal auquel est attachée Céline montre la prégnance de l'injonction de réalisation de soi. La sortie de carrière s'apparente à l'adhésion à une forme de discours ; néanmoins, l'objectif de réalisation de soi comme donnant du sens à l'existence reste intact : la sortie de carrière manifeste un déplacement et un réinvestissement en vue de l'accomplissement de cet objectif. La question de l'idéal et de sa mise en application couronnée d'un succès ou non constitue le lieu social du travail de soi, et présente une condition sociale de possibilité. Les récits des interviewés rendent compte de la croyance en la possibilité de ce travail de soi et de ses bénéfices au travers de représentations particulières. Ces représentations sont produites par des caractéristiques spécifiques situées dans l'espace social. La généralisation de cette exigence individuelle de réalisation de soi implique l'apparition d'un travail expérimental sur soi-même des sujets en quête de leur « véritable » identité. Il fallut que de larges couches s'approprient un idéal culturel du manger sain pour que puisse se dessiner un style de vie dans lequel des expériences particulières sont l'expression d'une réalisation individuelle.

Les carrières crudivores, et notamment les sorties de celles-ci, manifestent ces identités mouvantes. Les récits des interviewés font apparaître ces transformations et adaptations par affinités les unes aux autres. En effet, les personnes interrogées s'adaptent et acceptent des changements de vie pour assurer la réalisation de leurs objectifs qui traduisent les fins des individus. Les médias, et plus particulièrement Internet, ont participé à ce renversement, par leur influence accrue dans le quotidien des individus. Ils ont pour effet de maintenir l'idéal d'un style de vie créatif en tant qu'exigence adressée à leur propre subjectivité. L'identification à des figures du crudivorisme

reflète cet idéal de réalisation et témoigne du brouillage des limites entre la réalité et la fiction. C'est là que l'individu tend à chercher son propre soi. En adoptant une focale plus large que le phénomène crudivore, c'est la question de l'individuation qui est en jeu. La sociologie se développe, à sa naissance, autour du concept de « rationalisation » chez Max Weber dans *Histoire économique* (1991), et celui d'« individuation », décrivant, chez Emile Durkheim (1893), un processus qui tend vers une plus grande autonomie et une liberté de choix des individus. Le concept d'« individuation » est, selon Axel Honneth, ambivalent. Celui-ci renvoie à l'accroissement des caractères individuels, tout en désignant l'intensification de l'activité propre au sujet (Honneth, 2006 : 306). Georg Simmel, dans la *Philosophie de l'argent* (1990) analyse les processus d'individualisation. Selon le sociologue, la multiplication des choix génère un appauvrissement des rapports sociaux et un isolement des individus. Cet isolement se traduirait par un recentrement des intérêts individuels. L'autonomisation est l'un des traits de l'individuation. Au sens de Georg Simmel, elle se traduit par la capacité de réflexion personnelle des individus, leur permettant de s'affirmer et d'exprimer leurs convictions. Ce faisant, Georg Simmel distingue quatre dynamiques dans le processus d'individuation par l'exemple de l'échange monétaire, du rapport à l'argent : l'individuation des trajectoires personnelles, l'isolement des individus, l'acquisition d'une capacité de réflexion accrue, et l'affirmation d'une plus grande authenticité (Simmel, 1987).

Le processus d'individuation est soutenu par une tendance consistant à reconnaître aux sujets une « individualité » (Honneth, 2006 : 309), qui s'apparente à un « processus disciplinaire, instaurant une forme particulière d'individualisme conformiste qui tendrait plutôt à paralyser les forces de résistance réflexives de l'individu ; d'un autre côté, les héritiers de Emile Durkheim et de Talcott Parsons interprètent la détraditionalisation et la pluralisation fonctionnelle comme une occasion pour l'individu de renforcer son individualité, en laissant s'exprimer sa capacité à construire sa vie d'une manière réfléchie et responsable » (Ibid). Une autre posture consisterait à considérer le processus d'individuation comme un mouvement ambivalent, émancipant l'individu tout en le rendant plus conformiste. L'émergence d'un nouvel idéal de personnalité ouvre à de plus larges couches sociales. S'approprier des traditions culturelles qui étaient jusque-là réservées à quelques minorités est devenu possible. Cette situation accélère le développement de nouveaux schémas d'identité. De nouvelles libertés liées à l'évolution des structures sociales sont comblées par la reprise, sur le plan de la vie pratique, d'un fonds traditionnel quasi romantique qui permettait de lire toute biographie comme une tentative de réalisation d'un noyau personnel absolument unique. Ce nouvel individualisme apparaît à partir de la rencontre entre le mouvement structurel d'individuation et de l'idéal romantique d'authenticité. Il donne lieu à des trajectoires individuelles non linéaires. Les nouvelles options pratiques, ainsi que l'appartenance à différents milieux sociaux

et la reprise de schémas romantiques permettent d'envisager, selon Axel Honneth, « les diverses identités possibles comme le matériau d'une découverte expérimentale de soi-même » (2006 : 315). Cela renvoie à l'« individualisme qualitatif » selon Georg Simmel (1900). Il s'agit pour les individus d'expérimenter différentes formes d'existence afin de réaliser le noyau de leur propre soi les distinguant des autres. Cet objectif de réalisation devient une norme d'existence impliquant des restructurations dans la société.

2. La vulnérabilité, un corolaire de l'imminence de l'individu

Le processus d'individuation qui s'est peu à peu généralisé à l'ensemble des pays occidentaux depuis les trente dernières années a donné lieu à une aspiration à la réalisation individuelle. Ces attentes, historiquement situées, se sont institutionnalisées. Le profil institutionnalisé donne lieu à une reproduction sociale, si bien que ces attentes ont perdu leur finalité interne en étant instrumentalisées et sont devenues un principe de légitimation du système. Il émerge de cette situation le paradoxe suivant : alors que ces exigences étaient associées à un gain de liberté qualitative pour les individus, elles se sont transformées en une idéologie de la désinstitutionnalisation au travers de l'apparition d'un sentiment de vide intérieur et d'une détresse des individus en quête de sens. Cet individualisme réflexif que décrit Ulrich Beck dans *La société du risque* (1986) est le propre de la modernité. Il observe non pas une intensification linéaire, mais plutôt un renforcement de dynamiques indépendantes avec une synergie de transformations matérielles, sociales et intellectuelles ayant des traits communs.

L'individu vulnérable apparaît comme l'aboutissement d'un processus de promotion de l'individu. Cette recherche a montré combien l'assignation d'un objectif de réalisation de soi a pour effet de rendre les interviewés plus vulnérables. L'individu est aujourd'hui en crise car les supports nécessaires pour assurer sa consistance lui font défaut (Castel, 2003 : 52). La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen qui est la valeur centrale des sociétés démocratiques, a participé de la valorisation de l'individu en le rendant responsable de ses actes et autonome. L'individu, tout en étant une valeur imminente, apparaît pluriel, comme s'il y avait des manières positives comme des manières négatives de l'être. En effet, le postulat de l'imminence de l'individu amène à interroger les conditions requises pour être un individu au sens plein du terme, doté d'un minimum d'indépendance. Cette recherche sur les carrières crudivores montre les tentatives des individus pour s'affranchir des cadres rigides issus d'une société constituée d'ordres, d'états, de statuts, en cherchant à contourner l'assignation à une place fixe dans des réseaux traditionnels de dépendance et d'interdépendance. Bien souvent un individu qui a été vulnérabilisé est pris dans un processus de

perte d'appartenances et de ressources. Il cherche ainsi à exister par lui-même en se détachant de ses inscriptions familiales, territoriales et hiérarchiques.

Ainsi, la constitution de l'individu donne lieu à deux profils contrastés. Si de nombreux individus tirent profit de l'injonction à s'affranchir des contraintes collectives qui s'avèrent pesantes en disposant de supports pour jouer ce rôle, ceux qui ne disposent pas de ces ressources s'exposent à un retour de la vulnérabilité par la perte d'appartenance collective, appelée par Robert Castel, la désaffiliation (Castel, 2003 : 60). Par-delà l'analyse de Robert Castel, l'étude des carrières crudivores montre que non seulement cette double facette est observable entre les individus qui bénéficient de cet idéal de réalisation et ceux qui se retrouvent vulnérabilisés, mais que cette double facette peut être observée au sein même de la trajectoire d'un seul individu, suivant une dynamique d'affiliation et de désaffiliation.

Axel Honneth évoque la thèse de la « fin de l'individu » comme un postulat philosophique. Le constat se serait presque retourné : « l'élément dominant n'est plus aujourd'hui l'image de l'individu totalement adapté, incapable d'autonomie, mais l'idée d'une intensification de l'individualité par la démultiplication intérieure de son identité » (Honneth, 2006 : 326). En perdant son autonomie au sein de la structure, l'individu fait place à l'affirmation d'une personnalité « capable de jouer avec aisance de toutes ses identités au point que semble déjà se profiler l'idéal d'un sujet « multiple » » (Ibid). L'ouverture à ce champ des possibilités traduit l'effacement des conditions d'une attribution conventionnelle des rôles et attentes figées dans la structure. Le sociologue Bernard Lahire soutient cette thèse d'un sujet multiple dans *L'homme Pluriel* (1998) : l'individu ne saurait être considéré comme un bloc homogène façonné par un ensemble stable de principes. L'analyse des carrières montre une instabilité et donne à voir que les individus intègrent des modèles d'action différents et parfois en contradiction. La prise en compte de la dimension temporaire permet de saisir qu'un même individu change au cours de sa vie et selon les contextes. Cette disparité renvoie à la diversité des modèles de socialisation. Les transformations des dispositions et des représentations ainsi que des schèmes d'action et des habitudes s'activent selon les situations. L'unité fondamentale d'un soi unifié et cohérent est une approche simpliste occultant la multiplicité des expériences vécues et des processus à l'œuvre. Tout au long de leur vie, les individus sont soumis à des conditions instables, étant exposés à des modèles de socialisation différents, concurrents et contradictoires. Les sorties de carrière illustrent, pour certains enquêtés, leur insertion dans des réseaux qui diffusent des valeurs et des modèles en opposition les uns aux autres. La cohérence des comportements, des informations et des schèmes d'action passe par un travail des individus, et dépend des principes de socialisation auxquels ils ont été soumis. Cette situation est susceptible de créer des malaises individuels. Les individus ont peine à créer de la

prévisibilité dans leur environnement. Selon Bernard Lahire (1998), cette situation est le résultat de l'impossibilité de réduire un contexte social à une série limitée de paramètres pertinents, mais aussi de la pluralité interne des acteurs, et de la manière dont vont s'activer différentes dispositions dans un contexte donné. Le sociologue évoque ainsi que les individus seraient trop multi-socialisés et trop multi-déterminés, ce qui les amène à vivre fréquemment des décalages personnels avec le monde social. Ceux-ci se manifestent par le sentiment de solitude, d'incompréhension ou de frustration. La difficulté à exprimer ces sentiments, selon Bernard Lahire, renvoie à la formulation de Norbert Elias, « on développe en lui (l'enfant) de multiples aptitudes que ses fonctions d'adulte ne lui permettront pas d'utiliser dans le cadre d'une telle structure, de multiples penchants que l'adulte devra réprimer » (1991).

Axel Honneth et Bernard Lahire présentent l'enjeu autour du « moi authentique », présenté comme personnel et pensé comme asocial, et qui ne trouverait pas sa place dans les cadres contraignants de la société. Plus le monde social est différencié - porteur de dispositions plurielles - et que les cadres sont perçus comme contraignants, plus ils sont ressentis comme accablant l'existence. Cette situation renforce l'illusion de l'existence de l'intériorité des individus. Cette illusion se fonde sur l'idée du moi authentique pris comme une réalisation indépendante de tout cadre social. Je l'ai montré précédemment, les sentiments de malaise émergent d'une dissonance cognitive et des investissements sociaux potentiellement incompatibles pouvant donner lieu à des déchirements. Dans certains cas, l'incapacité à adapter une partie des dispositions incorporées au cours des précédentes phases de la carrière à d'autres informations et circonstances peut être source d'un conflit interne central organisant leur existence. Bernard Lahire insiste sur la nécessité de la sociologie de s'intéresser aux logiques sociales individualisées et de penser l'individu comme le produit complexe de multiples processus de socialisation. Cette approche permet de rendre compte de la réalité sociale sous sa forme individualisée et intériorisée. Le thème simmelien d'« authenticité », qui apparaît dans la description socio-historique par Charles Taylor, renvoie à un idéal romantique. Ce thème a été galvaudé à tel point qu'il aurait perdu son sens dialogique et collectif au profit d'une approche d'une quête de soi-même centrée sur les individus (Taylor, 1994). Cette situation est soutenue par les schémas d'attente institutionnels qui participent activement à cet idéal romantique de quête de soi. La constitution d'un soi authentique est devenue une exigence adressée aux individus. Le paradoxe de cette exigence est la confusion pour les individus entre la « vraie » découverte de soi et les procédures stylisées qui leur sont proposées pour y correspondre (Honneth, 2006 : 310).

Les conséquences de l'injonction à la réalisation de soi remettent en question des théories de la psychanalyse sur la santé psychique, et la valeur normative accordée aux capacités du moi à

maîtriser le réel d'une manière cohérente. Au sein de ce débat de position, Axel Honneth estime que les sujets seraient parvenus à un stade supérieur dans la constitution réflexive de leur identité mais que l'on tendrait à faire un éloge irréfléchi de la personnalité multiple qui se passerait de la nécessité d'intégrer les différentes facettes de son identité dans une unité (Honneth, 2006 : 317). L'individu est poussé à créer son propre soi, en même temps qu'à aller chercher l'inconnu qu'il recèle. Ce postulat présente une limite qui est celle de la vulnérabilité. Le processus de promotion de l'individu est tel que celui-ci se retrouve en crise lorsque les supports nécessaires assurant sa consistance lui font défaut (Castel, 2003 : 52).

Axel Honneth rapporte que le penchant des sujets à comprendre leur vie comme une exploration expérimentale de leur propre identité marque l'avènement d'un nouvel individualisme lié à la force productive de l'économie capitaliste (Honneth, 2006 : 320). Il ajoute : cet « individualisme de l'autoréalisation s'est progressivement imposé depuis un demi-siècle a été tellement instrumentalisé, standardisé, fictionnalisé, qu'il s'est inversé en un système d'exigences largement déshumanisé, sous les effets duquel les sujets semblent aujourd'hui plus souffrir que s'épanouir » (Ibid, 321). Axel Honneth perçoit un renversement des idéaux en contraintes et les revendications en exigences. Cette situation fait apparaître de nouvelles formes de malaise et de souffrance sociale à l'échelle collective. En effet, dans cette perspective, Alain Ehrenberg décrit, dans son étude intitulée *La Fatigue d'être soi* (1998), le développement de différentes formes de souffrance sociale pendant ces dernières décennies. Il estime que celles-ci se manifestent sur le plan psychique. Des indicateurs cliniques ont été mobilisés par le sociologue pour appréhender l'augmentation des cas de dépression et des moyens développés pour les traiter, tels que les antidépresseurs. Il montre qu'une pathologie de masse s'est développée à partir de la substitution des maladies dépressives aux symptômes névrotiques. Il explique que l'exigence diffuse d'être soi soumet les individus à une pression psychique trop importante. Les individus se retrouveraient obligés de tirer de leur vie intérieure la matière d'une réalisation authentique de soi. Ce travail implique une introspection en permanence des individus. Celle-ci déboucherait inévitablement sur un vide ne donnant plus de sens à l'existence, et donc sur le début de la dépression. Le sociologue suppose ainsi que ce qui est devenu une pathologie de masse serait une conséquence de l'exigence diffuse d'être soi-même. Cette souffrance sociale est sans précédent dans l'histoire. L'idéal de réalisation de soi en une contrainte. Selon Axel Honneth, un tel renversement signale un seuil historique dans lequel cette expérience est partagée avec une partie croissante de la population (Honneth, 2006 : 323). L'idéal de réalisation de soi est devenu l'idéologie dominante dans les sociétés occidentales ces vingt dernières années et s'est accompagné de changements institutionnels. Il est passé d'une exigence personnelle à une injonction extérieure plus ou moins

implicite à remettre en question les choix et les objectifs biographiques des individus de manière perpétuelle : « Ce renversement des idéaux en contraintes, de revendications en exigences, a donné naissance à des formes de malaise et de souffrance sociale qui étaient jusque-là inconnues, à l'échelle collective, dans l'histoire des sociétés occidentales » (Ibid). Cette situation trouverait ses sources dans les profondes transformations caractérisées par le néolibéralisme.

3. Les carrières crudivores, en révélateur des liens entre néolibéralisme et subjectivité

A partir de cette recherche sur les carrières crudivore émergent des enjeux autour des processus de la subjectivation à l'heure du néolibéralisme (Bissonnette et Cukier, 2017). La notion de « néolibéralisme » ne se délimite pas aux transformations des sphères économique et du travail, selon Luca Paltrinieri et Massimiliano Nicoli ; elle est un « symptôme d'un tournant anthropologique qui se pose à nouveaux frais la question de la « subjectivation », par laquelle le soi se constitue soi-même en sujet de son action » (2017). Michel Foucault analyse la rationalité politique néolibérale en soulignant l'émergence d'un type particulier de subjectivité dans la Naissance de la biopolitique (cours donné au Collège de France en 1978-1979) : les individus seraient perçus comme des « entrepreneurs d'eux-mêmes ». La notion d'entrepreneuriat de soi-même déborde du champ du travail. Il ne s'agit plus seulement d'appréhender cette notion en lien avec une exigence de flexibilité et d'adaptabilité imposée à la main d'œuvre dans des dispositifs d'organisation managériale, et d'une créativité comme condition de succès économique. Etre entrepreneur de soi-même peut être envisagé comme une conséquence des effets psycho-sociaux du système économique participant à l'émergence d'une nouvelle subjectivité, un rapport à soi inscrit dans un contexte de rapport aux autres individus et aux artefacts du monde du travail (Cukier, 2017). La rationalité prévaut dans cette condition subjective néolibérale, elle s'apparente à un cheminement intellectuel individuel, mais partagé collectivement, car devenu un présupposé commun et étendu au reste de la société et structurant les actions de ses membres. Cette rationalité néolibérale se fonde sur les notions de capital humain et de ressources humaines, elle dépasse « cette série de séparations par la prescription d'un infini travail de valorisation de soi » (Ibid). Elle se développe et se traduit en discours dans une époque qui se caractérise par l'expérimentation et l'exposition au risque plus que par le calcul coût-bénéfices. La conception de l'individu « entrepreneur de soi », dans une société concurrentielle, est apparue sous la pression d'un bouleversement du marché du travail (Bureau et Corsani, 2012). L'émergence même du statut de l'auto-entrepreneur dans le monde de l'entreprise marque l'avènement d'une société néolibérale où « l'initiative individuelle est pilier de l'ordre social » (Audier, 2012). La nature individuelle de

l'initiative et son articulation à la subjectivation devient centrale. Elle ne résulte pas d'une pleine liberté située au-delà des déterminations disciplinaires, dans la mesure où, « la « liberté » du choix rationnel des néolibéraux s'incarne dans une nouvelle forme de citoyenneté économico-politique, celle de « l'entrepreneur de soi », gérant sa vie comme une entreprise, c'est-à-dire appliquant à son existence toute entière les principes de la gestion rationnelle du travail inventés dans le cadre de l'entreprise capitaliste, jusqu'à la « coextension de la vie et de l'entreprise » (Paltrinieri et Nicoli, 2017). Dans cette perspective, les nouvelles techniques managériales impliquent que le sujet lui-même soit appelé à se transformer partout et tout le temps en manager de lui-même. Le sujet est incessamment amené à se connaître, à se contrôler, à s'organiser afin d'être plus efficace au travail, et par extension, dans sa vie. Cette approche de soi implique de « manager » son comportement, ses émotions, sa motivation, ses compétences, ses opportunités, amenant les individus à apprendre à s'organiser, mais aussi à s'autoévaluer, se fixer des objectifs et travailler son réseau. Ce travail de production de soi apparaît, selon André Gorz, comme la principale forme de valorisation de l'économie néolibérale :

« se produire comme activité vivante, comme individu-entreprise et donc comme travailleur performant, dans le travail comme dans le sport, dans l'activité ludique ou encore dans l'activité artistique, par lesquelles on cherche à s'épanouir soi-même et on apprend à concurrencer les autres » (Gorz, 2001).

La subjectivation renvoie à un processus par lequel le « soi » est à la fois un sujet associé à un pouvoir, et se constitue soi-même en sujet de son action par un travail d' « auto-exploration » et d' « expression ». Le sujet ne saurait être considéré comme un produit immuable d'un pouvoir hétéronome uniquement. C'est la raison pour laquelle, étudier la subjectivité néolibérale ne se limite pas à l'analyse des transformations de la gouvernementalité. Il s'agit d'examiner la manière dont les individus se gouvernent au quotidien : « ce comportement étant le nécessaire vis-à-vis d'une politique économique qui cherche constamment à articuler intérêt individuel et collectif. Le sujet lui-même, en somme, est un champ de bataille » (Paltrinieri et Nicoli, 2017). Luca Paltrinieri et Massimiliano Nicoli, évoquent deux formes de subjectivité : l'une « verticale », renvoyant à l'aspiration à atteindre une vérité de sa propre existence, de laquelle semblerait en émerger une autre, « horizontale » qui se traduit par l'unification et la mise en cohérence des expériences variées (2017). L'idée d'une subjectivation est exprimée par la notion de « caractère » (Ibid). Celle-ci renvoie à un ensemble permanent d'aspects émotifs, de croyances et d'attitudes, définissant une « vérité » qu'il faudrait chercher au plus profond de soi, notamment dans la mesure où, la vie quotidienne est jalonnée par des expériences contradictoires (Sennett, 1998). La gestion de soi

comme une entreprise, pour les interviewés dans cette recherche, a envahi, au moins partiellement, si ce n'est totalement, chaque aspect de l'existence. La gestion de soi apparaît comme une étape dans une aspiration non réalisée sans cesser d'être un idéal de l'existence à atteindre, mobilisant une réflexion et une mise en action. Les interviewés, dans cette recherche, apparaissent comme des entrepreneurs d'eux-mêmes pour lesquels préside la gestion d'eux-mêmes, la maîtrise de leur comportement et l'adaptation de leurs attitudes afin de parvenir aux objectifs qu'ils se sont assignés. La temporalité de la carrière crudivore apparaît dans un spectre plus large, celle de l'intégration de ces schémas de gestion de soi et de son comportement, sous forme d'un ensemble de valeurs, de principes et règles de conduite socialement partagées, qui permettent aux individus d'évaluer leur existence et leurs actions (Lasgannerie, 2012).

Tout au long de la carrière crudivore, les interviewés manifestent une autre dimension de la rationalité néolibérale qui correspond à des schémas réflexifs issus de la pratique. La pratique fait ensuite l'objet d'élaborations théoriques, ces dernières sont ensuite réintégrées dans la pratique. La théorie s'y situe de manière corrélée à la pratique. Cette rationalité, issue du monde du travail est étendue à des activités en dehors de l'entreprise. Elle est devenue une courroie de transmission entre des espaces et sphères différents de la vie des individus, et s'est homogénéisée selon une même base de valeurs. L'entreprise de soi est une condition de fonctionnement de la gouvernementalité, en décloisonnant les espaces. L'approche des carrières crudivores donne à voir la recherche de mise en cohérence du moi dans une unité individuelle en deçà de la surface des expériences disséminées dans plusieurs espaces. Par un effort de re-cloisonnement de celles-ci, les individus tendent vers un processus utopique d'unification d'une existence parfois déchirée. La mobilisation du terme d'« empowerment », d'abord dans l'univers managérial, traduit ce processus d'acquisition d'une plus grande puissance d'agir, en faisant du travail une expérience épanouissante où l'individu joue le sens de son existence. Dans cette perspective, Michel Foucault articule les notions de pouvoir et de stratégie - « tantôt le fonctionnement des dispositifs, tantôt l'utilisation, la manœuvre et la redirection des tactiques interactionnelles locales, tantôt ces tactiques de résistance elles-mêmes » (Cukier, 2017) – donnant sens à celle de discipline. Cela n'est pas sans rappeler l'approche du travail, selon Max Weber, comme autodiscipline promouvant la productivité au travail, mais aussi comme « technologie de soi ». La technologie de soi permettrait aux individus de répondre à la question existentielle autour de leur identité et de leur place dans la société : « Le travail professionnel infatigable en tant que conduite de vie est le seul moyen pour obtenir la conscience de sa propre prédestination et de la grâce, en se délivrant de l'angoisse de ne pas pouvoir atteindre le salut » (Weber, 1964). Luca Paltrinieri et Massimiliano Nicoli relient la réalisation de soi et le travail sur soi à un besoin de reconnaissance en affirmant que « La technologie néomanagériale

n'est plus seulement un moyen pour augmenter les performances de l'entreprise : elle devient, pour le sujet, une occasion de « se réaliser » entièrement par un « travail de soi », c'est-à-dire par un travail qui lui permettra d'atteindre son véritable « moi » et parallèlement d'obtenir la reconnaissance d'autrui » (2017). Il s'agit de voir dans ce processus de subjectivation, non seulement un assujettissement des individus à ces schèmes néolibéraux, mais aussi une forme de satisfaction liée à l'empowerment.

CONCLUSION

Les sorties de carrière présentent un processus de désengagement sous l'influence conjuguée d'une série de représentations particulières et d'une inscription sociale. Les sorties de carrière sont une rupture d'une socialisation particulière. L'apparition de dissonances cognitives donne lieu à un travail de soi impliquant la gestion de l'image de soi en tant que produit d'un ensemble d'éléments constitutifs. Pendant cette phase, les individus identifient plus précisément les facteurs de leur engagement, au travers de la prise de conscience de ce qui a occasionné celui-ci. L'acuité de cette analyse réflexive rend compte des conditions de possibilité qui permettent de renforcer le sentiment d'autonomie et donc l'estime de soi. Pendant la sortie de carrière, les interviewés montrent leur conviction de disposer de ressources aussi bien internes qu'externes rétablissant le sentiment d'estime de soi suite aux dissonances. A l'inverse, les individus n'ayant pas disposé ou ne disposant pas - ou tout du moins considérant n'avoir pas disposé - de ces ressources, voient leur processus de reconstruction fragilisé, tandis que l'image qu'ils ont d'eux-mêmes se déprécie. En effet, la faiblesse des individus et leur individuation fragilisante se dévoilent dans cette phase de la carrière. Les sacrifices effectués pour embrasser le collectif et ses valeurs présentent des aspects aussi bien biologiques que psychologiques au travers de phénomènes de domination. Après une phase initiale d'intense sacrifice d'autres valeurs, il se crée une dissonance cognitive qui rend apparent ce qu'exige cette appartenance. Considérant que l'appartenance n'est pas apaisante, l'individu s'en dégagerait au prix de nouvelles douleurs, mais aussi par le déplacement vers une autre appartenance permettant de coller à ses valeurs. Le processus de sortie de carrière donne à voir le rapport que les individus désengagés entretiennent avec le réseau crudivore et ceux qui restent engagés, ainsi que l'influence de ce rapport sur leur représentation de l'avenir et, notamment, des facteurs d'engagement dans d'autres pratiques. L'étiquette déviante associée à la pratique crudivore amène les individus à adopter différentes attitudes selon les phases de la carrière pour ne pas perdre la face dans toute interaction avec autrui. Le regard d'autrui est envisagé au présent de l'expérience vécue

des désengagés et en fonction de la représentation que ceux-ci s'en font. Les sorties de carrière, tout comme les entrées de carrière, affectent le processus de reconstruction identitaire dans lequel les interviewés sont engagés. Les effets du temps et la réflexion collective autour du crudivorisme peut amener des individus à le percevoir comme obsolète au projet personnel de réalisation de soi, et disposant les individus à interpréter autrement le projet crudivore. Dans cette perspective, le phénomène crudivore illustre une injonction à l'autonomie mettant au point un dispositif de développement personnel nécessitant une adhésion et la participation des individus, et reposant sur un discours appelant à l'autocontrainte, à l'autoévaluation et à l'autocontrôle de ces derniers. La situation de vulnérabilité au préalable devient une modalité de son efficacité relative, dépendant d'une dépossession préalable de la possibilité des individus d'exercer un pouvoir de transformation sur leur situation. Les schèmes de l'intériorisation et de l'auto-contrôle associés au leitmotiv de la fabrication des sujets semblent, dans cette recherche, se confirmer. Les carrières crudivores montrent l'adhésion et l'intériorisation d'un discours sur la réalisation d'une fabrication des désirs des individus.

CONCLUSION GÉNÉRALE

I — LES PRINCIPAUX RÉSULTATS DE LA RECHERCHE

Le crudivorisme est une pratique alimentaire qui émerge dans un contexte particulier. Celui de fortes contraintes structurelles dans lesquelles les leviers de l'action pour les individus paraissent relativement limités ou inutilisables malgré l'existence éventuelle de ressources, tant l'action paraît vaine face à la stabilité du contexte. Il faut que les individus se trouvent dans une situation de vulnérabilité, ou du moins, les amenant à problématiser celle-ci pour retrouver une marge de manœuvre. L'expérience de la maladie, en particulier, est une situation qui expose les individus face aux institutions et rend compte du fait que, structurellement, celles-ci peuvent non seulement conduire à des inégalités, mais aussi profondément fragiliser ces individus. La dimension vulnérabilisante de cette expérience justifie sa problématisation et le fait que les individus cherchent à retrouver une marge de manœuvre.

Le développement du crudivorisme apparaît au croisement entre différents discours et dans un contexte de déstabilisation du corps. Il relève d'une demande sociale - une utopie de santé, une humanité idéalisée, non seulement délestée de la souffrance et de la maladie, mais aussi des contraintes institutionnelles. L'analyse de ce phénomène montre comment l'alimentation a été dépendante de la problématique de l'autonomie des individus dans un contexte de contraintes. Cette pratique alimentaire apparaît comme un phénomène révélant un positionnement et une tentative des individus de créer du sens. Elle montre comment peut être perçue une culture normative et dominante. Changer son alimentation suppose, dans ce contexte, de contourner la certitude structurelle, notamment celle de l'institution médicale, et d'emprunter en premier lieu les formes de la dissidence, impliquant la rupture des habitudes et comportements. L'alimentation est de ce point de vue un objet révélateur des structures et des évolutions des rapports sociaux et culturels : comme le résumait de manière très juste Warren Belasco, « More than a mixture of nutrients, food is a

metaphor for what we like most or least about our society »³⁴ (2006 : 15). L'entrée dans la carrière crudivore se traduit ainsi par l'adhésion à certaines références dans un univers saturé de contraintes appelant à une rationalité contingente, un univers incertain et imprévisible.

L'analyse des données m'a amenée à recentrer mon regard, non sur la pratique alimentaire en tant que telle, mais autour des enjeux de définition de soi. Le crudivorisme, appréhendé comme une illustration d'une problématisation des existences, rend visible la montée en puissance d'un souci de soi et d'une responsabilisation des individus par rapport à leur mode de vie, qui a pour corolaire l'accroissement d'un sentiment d'insécurité et celui d'une quête de sens. Le déploiement de modes de vie alternatifs ainsi que leur ampleur sont rendus possibles par les nouveaux canaux de communication qui permettent la déterritorialisation de ces mouvements. Internet apparaît comme une ressource : il est devenu le confident et le conseiller des interviewés. L'idéologie crudivore, bénéficiant de ce potentiel de diffusion, est propagée par des figures qui y adhèrent. Elle se fonde sur un discours libérateur réintégrant un sentiment d'empowerment dans la vie des individus qui y adhèrent, produisant une relecture de l'existence amorcée par le « déclic ». Les discours tenus par ces figures redonnent de la cohérence et du sens en fondant une grille d'analyse du corps au travers de la conceptualisation de la notion de nature. La création d'un idéal autour de la santé parfaite liée à une harmonie avec des « lois » de la nature édicte une ligne de conduite des individus qui vont tenter de s'en approcher. Le processus de recherche d'une alimentation « naturelle » et « authentique » et de sa mise en application participe de la définition des individus. Il est une métaphore de cette injonction à être soi, à trouver son « vrai » soi. En effet, cette recherche fait apparaître un enjeu porté par l'individualisme au travers de l'injonction à se réaliser soi-même. Le crudivorisme est perçu comme une manière de l'atteindre. Il fonde un nouveau récit sur l'idéal d'authenticité : s'engager dans la carrière crudivore est une tentative de rehausser l'originalité de son existence, dont seule l'expérimentation individuelle peut attester.

La tendance à l'individuation se traduit par une série d'évolutions socio-culturelles. Elle induit un mouvement de diversification des itinéraires biographiques accessible, notamment, au travers de l'étude des carrières qui a été l'approche mobilisée dans le cadre de cette recherche. Dans un contexte où la valeur éminente de l'individu est proclamée, l'étude des carrières crudivores amène à s'interroger sur les conditions requises pour être un individu doté d'un minimum d'autonomie. Les carrières crudivores montrent que l'identité des individus se redéfinit au cours des trajectoires de vie. Cette approche laisse émerger des spécificités en raison des conditions de vie de ces individus. S'il y a des similitudes dans les transformations et les reconstructions identitaires

³⁴ Traduction : « Plus qu'un mélange de nutriments, la nourriture est une métaphore de ce que nous aimons le plus ou le moins dans notre société. »

entre les individus, celles-ci ne sont pas homogènes. Les différentes expériences et les stratégies déployées par les interviewés attestent d'une diversité de sens donné à l'expérience du crudivorisme. L'approche des carrières a permis, néanmoins, d'appréhender les processus de construction identitaire partagés par l'ensemble de l'échantillon à partir de quelques facteurs qui participent de la renégociation de l'identité. Les phases de la carrière décrivent ces derniers, tant au niveau des conditions de vie, que les effets de la désignation catégorielle, ou encore le développement de compétences et le rôle des cercles de sociabilité. Bien que cette analyse ne soit pas exhaustive, elle permet d'envisager les points de bascule, et les phases de transformation différentes qui s'inscrivent ou non dans la durée. La durée est la variable sur laquelle repose l'approche de cette thèse. Elle permet d'envisager les ressorts de l'engagement : son ampleur, son renforcement, ainsi que son amoindrissement, dans la mesure où celui-ci n'est pas immuable. En effet, plus les changements de la pratique et du mode de vie sont radicaux et rapides, moins ils s'avèrent efficaces et en mesure de se pérenniser. Au contraire, les changements progressifs et le maintien de l'appartenance à des cercles de sociabilité variés constituent des conditions nécessaires pour éviter l'écueil de la marginalisation et de la transformation identitaire trop importante. Le moment de l'entrée dans la carrière permet de sortir de la situation de vulnérabilité et nourrit un imaginaire d'une renégociation d'une « identité pour soi » et d'une « identité pour autrui » qui évacuent les perceptions négatives de soi-même (Laberge et Roy, 2003 : 156). Si l'accent est mis sur la spécificité des expériences individuelles, force est de constater que la distribution des ressources et des risques est socialement inégale, et que la propension à être exposé à des situations de vulnérabilité n'est pas la même pour tous les individus, et la potentialité du maintien de la situation n'est pas non plus identique. Une importante caractéristique qui émerge à l'issue de ce travail est la place indiscutable des normes comportementales dans des sociétés qui s'individualisent : chaque individu s'approprie personnellement ces normes. Celles-ci, loin de se cristalliser, font l'objet d'un travail perpétuel sur soi. Cette recherche montre qu'un individu dans une situation de vulnérabilité liée aux influences normatives a tendance à chercher des ressources afin d'échapper à de telles contraintes afin de restaurer un sentiment de cohérence et de satisfaction de son existence. Le concept de vulnérabilité a été central pour rendre compte des effets de contraintes portées par le contexte culturel et social actuel sur les individus.

L'analyse des quatre phases de la carrière crudivore a permis de faire apparaître l'existence d'un travail continu des interviewés, qui représente à la fois un résultat acquis et un point de départ pour la phase suivante. La première phase est celle du commencement de la pratique alimentaire. L'engagement se poursuit dans une deuxième phase par une entreprise de modification de soi s'exerçant particulièrement sur le corps au travers de l'apprentissage. La troisième phase est celle

du maintien de l'engagement dans laquelle apparaît le travail du temps et sur le temps qui va se manifester par l'habituación et la transformation des cercles de sociabilité. La quatrième phase est celle de la remise en question de cet engagement dans laquelle l'intervention de nouveaux événements et le travail du temps vont participer au désengagement. L'analyse des carrières des individus et le suivi de certains d'entre eux dans le temps ont permis de rendre compte des modalités du désengagement. Cette dernière phase présente un travail de déconstruction des dispositions et un arrêt du travail antérieur. Les sorties de carrière donnent à voir la réapparition de la vulnérabilité. Cette phase amorce une réflexion sur le contexte de sa réapparition, soulignant une dynamique inhérente à la période étudiée. Bien que s'établissant comme une posture située de résistance s'apparentant à la contre-culture et aux mouvements contestataires des années 1960, le phénomène crudivore est fondamentalement moderne et renforce encore davantage un gouvernement du corps qui ne cesse d'accroître les contraintes supportées par les individus. Le crudivorisme se développe et reproduit une surveillance et une discipline des « exclus » de la modernité en développant une éthique de la responsabilité du contrôle de soi. Il adresse aux individus de nouvelles exigences. Ce phénomène crée une situation contextuelle pouvant s'inscrire dans le temps si bien qu'elle devient structurelle de vulnérabilité. Cette dynamique de transformation de soi par la pratique alimentaire se développe sur un fil de rasoir entre la vulnérabilité et la recherche d'empowerment. Le travail qu'engage l'entrée dans la carrière crudivore se manifeste au travers de plusieurs dimensions. La satisfaction procurée par la représentation positive de soi est une modalité de l'apprentissage et du maintien de l'engagement dans le temps. Le respect de certaines normes est perçu comme un accomplissement personnel : l'intérêt de maintenir l'engagement grandit proportionnellement. Inversement, la non-atteinte de cet idéal développe des images négatives de soi liées à l'estime de soi. La situation de vulnérabilité apparaît significativement liée aux représentations de soi et aux influences normatives. Ce travail confirme le rôle des groupes sociaux et figures particulières du mouvement crudivore dans le processus travail sur soi. Au travers de ces deux facettes – la vulnérabilité et le régime d'autonomie des individus - de l'expérience crudivore s'expriment des enjeux autour de la déviance. L'élaboration d'un idéal en lien avec la réalisation individuelle de soi apparaît comme le paroxysme de la fragilisation des individus dans un tel contexte où seule l'atteinte d'une vie idéalisée est perçue comme souhaitable. Le corolaire de ces attentes et espoirs alimentés par ces pratiques ordinaires est d'exposer les individus à un vide intérieur.

Enfin, le concept de vulnérabilité semble se rapporter à celui du risque tel qu'il est décrit par Ulrich Beck (1992). Chaque individu présente une capacité plus ou moins marquée de résister à la pression de ces normes sociales : le respect ou non des normes en vigueur a des effets très variés

selon les individus et leurs représentations d'eux-mêmes. Ces différences se manifestent notamment par les chemins différents empruntés au cours de la carrière. L'apparition de la vulnérabilité est liée à une situation structurelle de contraintes, mais également aux ressources et dispositions individuelles – la situation de vulnérabilité peut varier selon les individus et les groupes sociaux auxquels ils appartiennent, mais aussi selon les périodes de la vie. Cette tendance, lorsqu'elle s'inscrit de manière durable, peut induire une insatisfaction durable et / ou situationnelle ressentie. Les éléments reflétant la situation de vulnérabilité sont une faible autonomie, une faible estime de soi, et un manque de ressources pour s'en sortir. Entre la première et la dernière phase de la carrière, les nouvelles normes et schèmes d'interprétation ont pu apporter aux interviewés une certaine stabilité. Cependant, en se maintenant, ils peuvent devenir, pour certains, une source de souffrance. Dans ces circonstances, l'individu peine à s'adapter à des situations nouvelles, et est amené, pour s'en sortir, à trouver des ressources afin de les dépasser quand elles sont devenues des normes de vie rétrécies.

Les carrières crudivores donnent à voir des bifurcations biographiques et les modalités de leur apparition. Le temps long de cette recherche a permis d'esquisser une dynamique de bifurcations à partir de la manière dont les individus tentent de donner du sens à leur existence dans des circonstances particulières. Ces trajectoires et ces transformations plurielles impliquent des bouleversements par la contingence de facteurs. Les carrières crudivores donnent à voir une succession de périodes d'incertitude, en ouvrant vers de nouveaux horizons de possibilités, sans pour autant assurer une stabilité sur le long terme. Le phénomène crudivore donne à voir un constant travail de renouvellement avec des périodes tranquillissantes et de certitudes rassurantes, à leur tour menacées par les roulis ordinaires de la vie humaine. L'instabilité des positions et des dispositions est ainsi renégociée constamment, y compris avec les cercles sociaux dans lesquels les individus sont inscrits.

II — LIMITES ET IMPLICATIONS THÉORIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES

Cette recherche comporte un certain nombre de limites. Les choix méthodologiques ont été justifiés et effectués en prenant en compte leurs limites. Il convient de les souligner dans la mesure où elles constituent autant de voies pour des recherches à venir. L'objectif de cette recherche était, en premier lieu, de comprendre les ressorts des carrières crudivores et ainsi d'exprimer les enjeux et modalités autour de l'émergence de cette pratique alimentaire. L'enquête exploratoire, engagée pendant mes études de master, et l'interprétation des données recueillies a confirmé ma volonté de

poursuivre et d'approfondir les résultats d'analyse au travers de cette recherche doctorale sur les carrières crudivores. Cette première recherche a rendu possible l'élaboration d'hypothèses et d'éviter des biais de manière à assurer au mieux la validité des résultats. Bien que les échantillons soient des échantillons de convenance, l'effet de sélection a été réduit par un recrutement diversifié et notamment dans des situations et des espaces variés. Pendant le déroulement de l'enquête, j'ai veillé à effectuer des recrutements sur différents fronts et à mobiliser ainsi un échantillon plus représentatif. Le degré de généralisation des résultats tient au développement d'analyses à partir de cette diversité de données. Ayant conscience qu'il est plus difficile de généraliser les résultats à partir de petits échantillons, j'ai complété mon étude exploratoire par une étude qualitative de plus grande ampleur et réalisé un suivi d'une partie des entretiens exploratoires. Les conditions de recueil des données témoignent de ma volonté de favoriser cette validité. Les entretiens semi-directifs laissent la liberté aux interviewés d'exprimer et de décrire leur expérience individuelle ; ils ont permis de rendre compte de la diversité de trajectoires le plus fidèlement possible. Le degré de généralisation des résultats de cette recherche tient également aux résultats de l'étude approfondie du champ théorique, en portant un regard critique à l'égard de la littérature sur l'alimentation, la santé, la déviance et sur l'individualisme, et du réalisme de la recherche. Mon intérêt pour des références sortant du champ de l'alimentation, mais complémentaires de celui-ci, a enrichi ma compréhension du phénomène des carrières crudivores de manière située. J'ai commencé cette exploration par une recherche classique en m'appuyant sur une revue de la littérature, tout en veillant à ne pas me cantonner aux seules références au champ alimentaire. Les apports théoriques de cette recherche portent principalement sur les concepts fondateurs de ce travail : la vulnérabilité, le rapport entre nature et culture, la santé, le travail de soi, la déviance, les influences normatives et la manière dont celles-ci sont ressenties. Les lectures francophones et anglophones relatives à ces thématiques ont rendu possible l'analyse des données de recherche. Elles ont constitué un enrichissement considérable pour l'étude du phénomène crudivore. Très peu étudié en sciences humaines et sociales, ce dernier apparaît comme pertinent à analyser, avec les contraintes et les caractéristiques qu'il présente. Au travers d'une recherche plus exploratoire et qualitative, j'ai pu mieux cerner, comprendre et appréhender les dimensions sur lesquelles j'ai décidé de travailler. L'approche des carrières a rendu possible l'appréhension des thématiques centrales de cette recherche. Cette dernière envisage ainsi de contribuer aux connaissances sur ces thématiques en fournissant des fondations conceptuelles autour de pratiques alimentaires particulières, et en rendant compte de la diversité et de la complexité des influences normatives, clairement exprimées par les individus rencontrés, et qu'il s'agit de ne pas ignorer. En effet, il s'avère que le phénomène crudivore est lié à des enjeux de définition des individus pris dans des normes et contraintes situées. Une place centrale a été accordée à la définition de telles normes et

contraintes sociales s'inscrivant dans, et intériorisées comme, des normes individuelles. Mon travail souligne le rôle des représentations de soi et de la problématisation de l'environnement des individus pour résoudre des incohérences dans les schèmes de compréhension et dans lequel la pratique crudivore apparaît comme pertinente. La satisfaction ressentie joue une place non négligeable dans le comportement des individus, et si celle-ci apparaît, elle est interprétée comme étant indissociable de la pratique et fait naître la nécessité du maintien de celle-ci. Cependant, certaines limites tiennent au fait que cette étude est qualitative. Malgré la rigueur dont j'ai fait preuve, tant dans la mise en œuvre du protocole que dans l'analyse des résultats, les études qualitatives posent le problème de la subjectivité de l'interprétation. L'échantillon ne peut être considéré comme étant représentatif de l'ensemble de la population concernée et implique ainsi une impossibilité de généraliser les résultats, imposant une prudence. Il ne s'agit donc pas d'attendre de ces résultats de recherche qu'ils puissent apporter davantage que le développement d'hypothèses et de suggérer des réponses possibles aux questions de recherche posées et limitées par l'échantillon.

L'étude des carrières crudivores est une monographie, située par rapport à un ensemble de pratiques relatives à l'alimentation. J'ai fait le choix de ne pas faire du cœur de mon raisonnement la comparaison de différentes pratiques alimentaires qui aurait présenté l'avantage de rendre compte des similitudes et différences. L'absence de ces variables ne signifie pas qu'elles sont sans intérêt. Les résultats de cette recherche suggèrent qu'une étude plus large sur le régime d'autonomie des individus pourrait s'avérer heuristique. La présentation d'analogies entre plusieurs terrains de recherche sur le rôle des normes sociales et des injonctions à la réalisation de soi semble nécessaire.

Mon travail n'a pas traité des observations ethnographiques autour des prises alimentaires et rencontres des individus dans des espaces de socialisation crudivores. Afin de réaliser un travail circonscrit dans le temps, je n'ai pas poursuivi cette méthode, bien que cette décision soit regrettable. Ce choix a été évité volontairement, dans la mesure où je souhaitais rendre compte de la manière dont les individus vivaient leur situation et justifiaient leur choix dans la situation d'entretien. Cependant, je constate que le fait de ne pas avoir écrit sur les observations réalisées laisse de côté un pan de compréhension du phénomène crudivore – celui-ci pouvant être appréhendé par plusieurs approches tant théoriques que méthodologiques – et que cela aurait certainement procuré des résultats d'enquête plus probants. Il s'agit d'un élément important et sur lequel des améliorations seront nécessaires. Toutefois, la méthode que j'ai choisie présente un avantage de taille : de nombreux entretiens ont été réalisés et approfondis dans leur ensemble. Si je peux me réjouir de l'enthousiasme et de la bonne volonté de ces individus à vouloir apporter leur témoignage dans la réalisation de cette recherche, le fait que la population crudivore soit peu visible, constitue le principal biais de cet échantillon est une absence de « mixité sociale » rendant compte de toute la

diversité du phénomène. Les futures recherches devront faire preuve d'une plus vive attention à cet aspect.

III — PERSPECTIVES DE RECHERCHE

Cette recherche a montré que la situation de vulnérabilité est particulièrement liée à celle de l'autonomie des individus et qu'elle est incarnée par le corps. Les notions de santé et de maladie participent de la manière dont les individus se perçoivent au cours de leur vie. Ce travail a permis d'établir un lien entre le régime d'autonomie des individus et leur santé, lien au cœur duquel les pratiques ordinaires, parmi lesquelles figure le crudivorisme, sont saisies par les individus qui tentent d'apporter une solution et échapper au poids des contraintes et insatisfactions. Un individu faisant face à la maladie ressent un plus fort désir de transformer ses conditions d'existence qu'un individu ne s'inscrivant pas dans cette situation. Ce travail présente ainsi des enjeux autour de l'alimentation et de la santé publique, en montrant la manière dont la thématique alimentaire et celle de la nutrition intègrent les schèmes de la réalisation de soi au travers des choix de produits de consommation et des manières de se soigner, et en montrant leur inscription de manière incarnée.

Si j'ai montré que l'apparition de la vulnérabilité et le régime d'autonomie des individus sont positivement liés, il reste à montrer de quelle manière ce lien se manifeste dans d'autres sphères de la vie des individus, constituant des voies de recherche futures. Les apports et les limites présentés ci-dessus ouvrent des perspectives s'inscrivant dans cette continuité. Les résultats présentés ici se limitent à l'étude du phénomène crudivore dans le champ de l'alimentation et qui est porteur de normes sociales. Il serait néanmoins intéressant de vérifier que ces résultats sont les mêmes dans un autre contexte. Les ressorts du régime d'autonomie des individus devraient ainsi être étudiés dans des contextes où les normes sociales ont un poids important : par exemple le secteur médical, l'éducation et la scolarité, le mariage, etc. Il est fort probable que d'autres dimensions émergeraient de l'étude d'autres champs et contextes. Cette recherche invite également à poursuivre les investigations sur les différents espaces dans lesquels ce phénomène s'observe et notamment les réseaux sociaux et espaces « virtuels ».

Des recherches futures peuvent s'intéresser aux autres variables qui pourraient jouer sur l'apparition de la vulnérabilité. J'ai abordé certaines caractéristiques individuelles et influences normatives dans cette recherche. En travaillant sur d'autres terrains d'application, d'autres variables, notamment sociodémographiques (sexe, catégorie socioprofessionnelle, niveau d'étude,

d'éducation et de culture, lieu de vie géographique...), des variables en psychologie sociale investiguant sur l'intensité affective mesurant la force avec laquelle les individus éprouvent leur émotions (Larsen et Diener, 1987), ou l'intelligence émotionnelle, qui correspond à « la capacité de l'individu à utiliser habilement les informations émotionnelles pour atteindre les résultats souhaités » (Kidwell, Hardesty et Childers, 2008), celles-ci pourraient ouvrir sur d'autres voies de compréhension du phénomène.

Une autre perspective qu'offre cette recherche est l'approfondissement de la notion de dissonance cognitive. Il existe un effet de seuil à ne pas dépasser qu'il s'agirait d'étudier, autrement dit de comprendre s'il y a un moment où les représentations sont tellement variées et les émotions si intenses que l'individu abandonne toute tentative de les réguler et, au lieu de s'autocontrôler, tend au contraire à se comporter de façon inverse au comportement souhaité. Le thème de l'alimentation peut être source de nombreuses réflexions. La problématique de ce travail a consisté à explorer comment des enjeux autour du régime d'autonomie des individus se manifestent au travers de pratiques ordinaires telles que le crudivorisme, par des comportements de consommation, et plus particulièrement à étudier son influence sur les représentations que les individus ont d'eux-mêmes.

À l'issue de ce travail doctoral se dessine une perspective de recherche autour des enjeux autour de la définition de soi portés par un contexte néolibéral. Cette dimension apparaît dans le dernier chapitre de cette thèse et se fonde principalement sur le travail de Michel Foucault. Il semble qu'une recherche sur la prégnance d'un tel contexte au travers d'une attention portée sur les récits de vie soit indiquée. Celle-ci envisagerait de montrer comment les différents ajustements individuels et manières de donner du sens en l'existence – se manifestant en discours et en pratiques – sont régis par des injonctions d'un tel système. Cela implique de considérer dans le même temps la question de l'obéissance et de la désobéissance, et celle du degré d'épanouissement et de réalisation de soi.

BIBLIOGRAPHIE

- Abbott, Andrew, 2001. *Time matters. On theory and method*, Chicago, The University of Chicago Press.
- Abric, Jean-Claude, 1989. « L'étude expérimentale des représentations sociales » in Jodelet D. (1989), *Les représentations sociales*, PUF, Paris
- Adler, S. Paul, and Kwon, Seok Woo, 2002. « Social Capital: Prospects for a New Concept », *The Academy of Management Review*, Vol 27, 17 – 40
- Agrikoliansky, Eric, 2007. « L'altermondialisme en temps de crise. Réflexions sur un déclin annoncé », *Mouvements*, Vol 2, N° 50
- Aldrin, Philippe, 2005. *Sociologie politique des rumeurs*, Sociologie d'aujourd'hui, PUF, Paris
- Ancet, Pierre, 2008. « La santé dans la différence », *Philosophia Scientiae*, Vol 12, N°2, 35 – 50
- Ansart, Pierre, Akoun, André (dir.), 1999. *Dictionnaire de sociologie*, Le Robert et le Seuil, Paris
- Armstrong, David, 1983. *Political Anatomy of the Body. Medical knowledge in Britain in the twentieth century*, Cambridge University Press
- Arppe, Tiina, Makela, Johanna, Vaananen, Virpi, 2001. « Living Food Diet and Veganism: Individual vs Collective Boundaries of the Forbidden », SAGE, *Social Science Information*, Helsinki, 276 – 297
- Atkinson, Rowland, Flint, John, 2001. « Accessing Hidden and Hard-to-Reach Populations: Snowball Research Strategies », *Social Research Update*, N°33
- Audier, Serge, 2012. *Néo-libéralisme(s). Une archéologie intellectuelle*, Le Colloque Lippmann, Grasset, Paris
- Barbera, Filippo, Dagnesa, Joselle, 2016. « Building Alternatives from the Bottom-up: The Case of Alternative Food Networks », *Agriculture and Agricultural Science*, Vol 8, 324 – 331
- Barel, Yves, 1982. *La marginalité sociale*, « La Politique éclatée », PUF, Paris

- Barker, Philip, 1994. *Michel Foucault : Subversions of the Subject*, Allen and Unwin, St Leonards, NSW
- Barnett, Clive, Clarke, Nick, Cloke, Paul, Malpass, Alice, 2005. « The political ethics of consumerism », *Consumer Policy Review*, Vol 15, N°2, 45 – 51
- Barou, Jacques, avril 2006. « Alimentation et société », in *Santé conjugulée, Fédérations des maisons médicales et des collectifs de santé francophones*, N°36
- Barrau, Jacques, 1983. *Les hommes et leurs aliments, esquisse d'une histoire écologique et ethnologique de l'alimentation humaine*, Messidor, Paris
- Barthes, Roland, 1957. *Mythologies*. Edition du Seuil. Collection Essais, Paris
- Beardsworth, Alan, Keil, Teresa, 1997. *Sociology on the menu : an invitation to the study of food and society*, Routledge, Londres
- Beck, Ulrich, 1992. *Risk Society, Towards a New Modernity*, Sage Publications, Londres
- Beck, Ulrich, 2001 [1986]. *La société du risque : Sur la voie d'une autre modernité* [« Risikogesellschaft »], Editions Aubier-Montaigne, Paris
- Becker, S. Howard, novembre 1953. « Becoming a Marihuana User », *The American Journal of Sociology*, Vol. 59, N°3, 235 - 242
- Becker, S. Howard, Strauss, L. Anselm, novembre 1956. « Careers, Personality, and Adult Socialization », *The American Journal of Sociology*, Vol. 62. N°3, 253 - 263
- Becker, S. Howard, 1963. *Outsiders: Studies in the Sociology of Deviance*, Macmillan, New York
- Becker, S. Howard, 1985. *Outsiders. Etudes de sociologie de la déviance*, Collection : Leçons De Choses, Editions Métailié, Paris
- Becker, S. Howard, 2002. *Les ficelles du métier : Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Editions de la découverte, coll. Grands repères, Paris
- Belasco, J. Warren, 2006. *Appetite for Change: How the Counterculture Took on the Food Industry*, Broché, Cornell University Press
- Bensa, Alban, Fassin, Eric, mars 2002. « Les sciences sociales face à l'événement », *Qu'est-ce qu'un événement ? Terrain*, 38, 5-20
- Berg, Sven, 1988. « Snowball sampling », *Encyclopedia of Statistical Sciences*, Vol. 8 (Kotz S. & Johnson N.L. eds), 529 – 532
- Berger, Peter, Luckmann, Thomas, 1996. *La construction sociale de la Réalité*, Coll. Masson, Edition Armand Colin, Paris
- Bernard, Claude, 1865. *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*, J. B. Baillière, Paris

- Bernauer, W. James, 1992. « Michel Foucault's Force of Flight: Towards an Ethics for Thought », *Journal of Nietzsche Studies*, Vol 4, 175 - 176
- Bessy, Christian, Chateauraynaud, Francis, 2014. « L'attention aux choses. Chemins pragmatiques de l'authenticité », dans *Experts et faussaires* (deuxième édition), Éditions Pétra, Paris, 431 – 504
- Bidart, Claire, 2006. « Crises, décisions et temporalités : autour des bifurcations biographiques », *Cahiers internationaux de sociologie*, Vol 1, 120 : 29 – 57
- Biernacki, Patrick, 1986. *Pathways from Heroin : Addiction Recovery without Treatment*, Temple University Press, Philadelphie
- Bissonnette, Jean François, Cukier, Alexis, 2017. « Présentation du dossier : néolibéralisme et subjectivité », *Néolibéralisme et subjectivité*, N°6
- Boltanski, Luc, Thevenot, Laurent, 1991. *De la Justification*, Éditions Gallimard, Paris
- Bonevski, Billie, Randell, Madeleine, Paul, Chris, Chapman, Kathy, Twyman, Laura, Bryant, Jamie, Brozek, Irena, Hughes, Clare, 2014. « Reaching the hard-to-reach: a systematic review of strategies for improving health and medical research with socially disadvantaged groups », *BMC Medical Research Methodology*, vol 14, N° 42
- Bönisch-Brednich, Brigitte, 2016. « What to Do with Stories? Exploring the Links between Folklore », *Research and Narrative Analysis*, In: *Fabula* 57, 3–4, 195 – 215
- Booth, Charles, 1902. « Life and labour of the people in London », Publisher London, New York : Macmillan Collection cdl; americana, Vol 7
- Bourdieu, Pierre, juin 1986. « L'illusion biographique », *Actes de la recherche en sciences sociales*. Vol. 62-63, 69-72
- Bourdieu Pierre, Wacquant, J. D. Loïc, 1992. *Réponses. Pour une anthropologie réflexive*, Seuil, Paris
- Boutaud, Jean-Jacques, 2004. « L'imaginaire de la table, convivialité, commensalité et communication », *Coll Communication, médias, travail social*, Editions Harmattant, Paris
- Boyd, M. Danah, Ellison, B. Nicole, décembre 2007. « Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship », *Journal of Computer-Mediated Communication*, Vol 13, N°1
- Breiton, Alain, Dollo, Christine, Carsorla, Antoine, Draï Anne-Mary, 2001. *Dictionnaire des sciences économiques*, Armand Colin dictionnaire, Paris
- Broca Sébastien, Koster Raphaël, 2011. « Les réseaux sociaux de santé, communauté et co-construction de savoirs profanes », Lavoisier, *Les Cahiers du numérique*, Vol 7, N°2, 103-116
- Brown, Penelope, Levinson, Stephen, 1978. *Politeness*, Cambridge University Press, Cambridge
- Brumberg, Joan Jacobs, 1988. *Fasting girls: The emergence of anorexia nervosa as a modern disease*, Harvard University Press, Cambridge

- Bureau, Marie-Christine, Corsani, Antonella, 2012. *Un salariat au-delà du salariat ?*, Nancy, PUN - Éditions Universitaires de Lorraine, PUN, Nancy
- Burger, Guy-Claude, 1988. *La guerre du cru*, Orkos Editions, 2e édition, Longueville
- Burns, B. Robert, 1979. *The Self Concept in Theory, Measurement, Development, and Behavior*, Longman, Londres
- Campbell, Colin, 1987. *The Ethic and the Spirit of Modern Consumerism*, Basil Blackwell, Oxford
- Canto-Milà, Natàlia, 2005. *A sociological Theory of Value : Georg Simmel's Sociological Relationism*, Transcript Verlag, Bielefeld
- Casper, C. Regina, décembre 1998. « Depression and eating disorders », *Depression and Anxiety*, Vol 8, N°1, 96 - 104
- Castel, Robert, 2003. « Des individus sans support » in *Agir en situation de vulnérabilité*, sous la direction de Vivianne Châtel et Marc-Henry Soulet, Les Presses de l'Université Laval
- Charaudeau, Patrick, 2011. *Les médias et l'information; L'impossible transparence du discours*, Coll Médias-Recherches, De Boeck Supérieur
- Chateauraynaud, Francis, Torny, Didier. 2000. *Les sombres précurseurs, une sociologie pragmatique de l'alerte et du risque*, EHESS, Paris
- Chateauraynaud, Francis, mars 2006. « Les asymétries de prise. Des formes de pouvoir dans un monde en réseau », *Documents du GSPR*, EHESS, Paris
- Chateauraynaud, Francis, février 2015. « L'emprise comme expérience », *SociologieS* [En ligne], Dossiers, Pragmatisme et sciences sociales : explorations, enquêtes, expérimentations
- Châtel Vivianne, Soulet, Marc-Henry, 2003. « Faire face et s'en sortir : vers une théorie de l'agir faible » in *Agir en situation de vulnérabilité*, sous la direction de Vivianne Châtel et Marc-Henry Soulet, Les Presses de l'Université Laval
- Cheyne, George, 1725. *An essay of health and long life*, Printed for George Strahan, and J. Leake, Londres
- Clark, Dylan, 2004. « The Raw and the Rotten: Punk Cuisine », *Ethnology*, Vol. 43, N°1, 19 – 31
- Clements, W. Fred, 1986. *A History of Human Nutrition in Australia*, Longman Cheshire, Melbourne
- Clort, Yves, 2000. « Le normal et le pathologique en psychologie du travail », Actes du colloque : « Canguilhem, le normal et le pathologique », octobre 1999, *Revue de l'ENS de Fontenay*
- Cohen, Yves, 2013. *Le Siècle des chefs*, Éditions Amsterdam, Paris

- Coleman, S. James, 1988. « Social Capital in the Creation of Human Capital », *The American Journal of Sociology*, Vol 94, 95 - 120
- Cook, S. Karen, Snijders, Chris, Buskens, Vincent, Cheshire, Coye, 2009. *eTrust: Forming Relationships in the Online World*, Karen S. Cook (dir.), The Russell Sage Foundation Series on Trust
- Corbeau, Jean-Pierre, Poulain, Jean-Pierre, 2002. *Penser l'alimentation, entre imaginaire et rationalité*, Privat, Paris
- Corbie-Smith, Giselle, Moddy-Ayers, Sandra, Trasher, D. Angela, juillet 2004. « Closing the Circle Between Minority Inclusion in Research and Health Disparities », *Archives of Internal Medicine*, Vol 164(13):1362-4
- Coreil, Jeannine, Jeffrey S. Levein, Gartly E. Jacob, Decembre 1985. « Life Style – An Emergent Concept in the Sociomedical Science », *Culture, Medicine and Psychiatry*, Volume 9, N°4, 423 – 437
- Coveney, John, Santich, Barabara, Juin 1997. « A Question of Balance: Nutrition, Health and Gastronomy », *Appetite*, Vol 28, N°3, ScienceDirect Elsevier
- Coveney, John, 2006. *Food, Morals and Meaning. The pleasure and anxiety of eating*, Second edition, Routledge, Taylor & Francis Group
- Crotty, Patricia, 1995. *Good Nutrition ? Facts and Fashion in Dietary Advice*, Allen and Unwin, St Leonard
- Cukier, Alexis, 2017. « Entrepreneur de soi ou travailleur aliéné ? Penser l'organisation néomanagériale du travail avec et au-delà de Foucault », *Néolibéralisme et subjectivité*, N°6
- Dardot, Pierre, Laval, Christian. 2009. *La nouvelle raison du monde. Essai sur la société néolibérale*, La Découverte, Paris
- Dandouau, Jean-Claude, 1999. *Le besoin d'information en situation d'achat et le comportement d'information face au rayon : utilisation et effet du média de communication électronique interactive*, Thèse de doctorat d'Etat en Sciences de Gestion soutenue le 20 janvier 1999, Université de Bourgogne
- Darmon, Muriel, 2001. *Approche sociologique de l'anorexie : un travail de soi*, Thèse de doctorat en Sociologie. Sous la direction de François de Singly. Soutenue à Paris 5
- Darmon, Muriel, 2008. « La notion de carrière : un instrument interactionniste d'objectivation », *Politix*, Vol 2, N° 82
- Daston, Lorraine, 2014. *L'économie morale des sciences modernes : jugements, émotions et valeurs*, Futurs antérieurs, La découverte, Paris
- De Peyrelongue, Bénédicte, 2011. *Le rôle de la culpabilité ressentie dans le consentement à payer : application aux achats pour l'enfant et à l'achat de produits alimentaires bio*, Thèse de doctorat Gestion et management, Université de Bourgogne

- Delalandre Matthieu, 2014. « Le forum internet comme lieu de mise à l'épreuve des connaissances scientifiques par les sportifs. Un exemple dans le domaine de la musculation », *Revue d'anthropologie des connaissances*, Vol 8, 123-142
- Delmotte, Florence, 2012. « Termes clés de la sociologie de Norbert Elias », *Vingtième Siècle. Revue d'histoire*, Vol 2, N° 106), 29-36
- Denave, Sophie, 2009. « Les ruptures professionnelles : analyser les événements au croisement des dispositions individuelles et des contextes », in *Bifurcations, Les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*. Michel Grossetti, Marc Bessin et Claire Bidart (Dir.), La découverte, Paris
- Descola, Philippe, 2005. *Par-delà nature et culture*, Gallimard, Paris
- Donnat, Olivier, 2009. « Les passions culturelles, entre engagement total et jardin secret », *Réseaux*, Vol 1, N°153, 79 – 127
- Dortier, Jean-François, 1999. *Le cerveau et la pensée, la révolution des sciences cognitives*, Ouvrage collectif coordonné par J.F. Dortier, éditions Sciences Humaines, Auxerre
- Drury, Nevill, 1983. *Healers, Quacks or Mystics?: A Personal Exploration of Alternative Medicine*, Hale and Iremonger, Sydney
- Dubar, Claude, 1991. *La socialisation. Construction des identités sociales et professionnelles*, Armand Colin, Paris
- Dubet, François, Véréout, Antoine, 2001. « Pourquoi sortir du RMI ? Une « réduction » de la rationalité de l'acteur », *Revue française de sociologie*, 430 – 431
- Dubois, Pierre-Louis, 1977. *Le positionnement du produit, stratégie de marketing : fondements, efficacité*. Thèse de doctorat d'Etat en Science de Gestion, Université de Lille
- Duncan, Garfield, 1954. « Some general considerations of nutrition in general practice », Seventh annie B. Cuning *Lecture on Nutrition*, The Royal Australasian College of Physicians, Sydney
- Durkheim, Émile, 1986 [1893]. *La division du travail*, Préface de la première édition, collection Quadrige, PUF, Paris
- Durkheim, Emile, 1894. *Les règles de la méthode sociologique*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2009
- Ehrenberg, Alain, 2000. *La fatigue d'être soi. Dépression et société*, Edition Odile Jacob, Paris
- Ekins, Richard, 1996. *Male Femaling: A grounded theory approach to cross-dressing and sex-changing*, Routledge
- Elder, H. Glen, 1985. « Perspectives on the life course ». In: Elder GH, editor. *Life course dynamics: Trajectories and Transitions, 1968–1980*. Ithaca, Cornell University Press, 23 – 49

- Elias, Norbert, 1939, *La Civilisation des mœurs*, trad. fr. 1973, rééd. Calmann-Lévy, coll. « Liberté de l'esprit », 1991
- Elias, Norbert, 1991. *La Société des individus*, Fayard, Paris
- Elias, Norbert, 2005 [1983]. *Engagement et distanciation*, trad. franç. de M. Hulin, avant-propos de R. Chartier, Éditions Pocket, Paris
- Elias, Norbert, Dunning, Eric, 1994. *Sport et civilisation : la violence maîtrisée*, Fayard, Paris
- Ellard-Gray, Amy, Jeffrey, K. Nicole, Choubak, Melisa, Crann, E. Sara, décembre 2015. « Finding the Hidden Participant : Solutions for Recruiting Hidden, Hard-to-Reach, and Vulnerable Populations », *International Journal of Quantitative Methods*, Vol 1, N°10, 485 – 495
- Elliot, J. Andrew, Devine, G. Patricia, août 1994. « On the Motivational Nature of Cognitive Dissonance: Dissonance as Psychological Discomfort », *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 67, N°3, 382 - 394
- Ellison, B. Nicole, Steinfield, Charles, Lampe, Cliff, juillet 2007. « The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites », *Journal of Computer-Mediated Communication*, Volume 12, Issue 4, 1143 – 1168
- Erickson, H. Bonnie, 1979. « Some Problems of Inference from Chain Data », Schuessler Karl F., editor. *Sociological Methodology*. vol. 10. Cambridge, MA: Blackwell Publishers, 276–302
- Fassin, Didier, 2009. « Les économies morales revisitées », *Annales. Histoire, Sciences Sociales*, Editions de l'EHESS, Vol 6, 1237 - 1266
- Fassin, Didier, Memmi, Dominique, 2004. *Le gouvernement des corps*, Coll. Cas de figure, Edition EHESS, Paris
- Faugier, Jean, Sargeant, Mary, juin 2018. « Sampling hard to reach populations », *Journal of Advanced Nursing* : Vol 26, N°4, 649-657
- Faure, Sylvia, Thin, Daniel, 2019. *S'en sortir malgré tout, parcours en classes populaires*, La dispute, Paris
- Festinger, Leon, 1957. *A Theory of Cognitive Dissonance*, Stanford University Press, Stanford, California
- Fischler, Claude, 1993. « Le complexe alimentaire moderne ». *Communications*, N°56, 207 – 224
- Fischler, Claude, 1996. « Pensée magique et utopie dans la science. De l'incorporation à la «diète méditerranéenne» », *Cahiers de l'OCHA*, Paris : OCHA, 5 (Pensée magique et alimentation aujourd'hui, Claude Fischler, dir.), 1 - 17
- Fischler, Claude, 2010. *L'Homnivore. Le goût, la cuisine, le corps*, Edition Odile Jacob, Collection Poche, Paris

- Flichy, Patrice, 2010. *Le sacre de l'amateur : Sociologie des passions ordinaires à l'ère numérique*, Coédition Seuil-La République des idées, Paris
- Foucault, Michel, 1979. *Naissance de la biopolitique : cours au Collège de France (1978-1979)*, Gallimard, Paris
- Foucault, Michel, 1986. « On the genealogy of ethics: an overview of work in progress », in P. Rabinow, ed., *The Foucault Reader*. Penguin, Harmondsworth
- Foucault, Michel, 1989. « The ethic of care of the self as a practice of freedom », in J. Bernauer et D. Rasmussen, eds, *The Final Foucault*, Vol 1, N°2, MIT Press, Cambridge
- Foucault, Michel, 1992. *The History of Sexuality: Volume Two, The Use of Pleasure*, Penguin, Harmondsworth
- Foucault, Michel, 2004. *Sécurité, territoire, population*, Editions du Seuil, Paris
- Frank, W. Arthur, 2012 [2010]. *Letting stories breathe. A Socio-Narratology*, Chicago, Londres
- Freidson, Eliot, 1988. *Profession of Medicine, A study of sociology of applied knowledge*, University of Chicago Press, Chicago
- Fribourg, Bertrand, 2007. « Dynamiques des réseaux relationnels et trajectoires sociales d'usage des TIC au moment du passage à la vie adulte », Thèse de doctorat en sociologie, Aix-Marseille Université
- Gerson, Max, Gerson, Charlotte, 1958. *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases and the Cure of Advanced Cancer*, Gerson Institute; 6th ed, San Diego
- Giddens, Anthony, 2009. *Sociology*, 6^e édition, Polity Press, Cambridge
- Goffman, Erving, 1961. *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*, Anchor
- Goffman, Erving 1973. *La présentation de soi*, Le Sens commun, Les Editions de Minuit, Paris
- Goffman, Erving, 1974. *Les rites d'interaction*, coll. « Le Sens Commun », Éditions de Minuit, Paris
- Gottraux, Philippe, 2005. « Autodissolution d'un collectif politique. Autour de Socialisme ou Barbarie » in Fillieule Olivier (dir.), *Le désengagement militant*, Belin, Paris, 75 - 93
- Goodman, K. Michael, Sage, Colin, 2013. *Food Transgressions. Making Sense of Contemporary Food Politics*, 1st Edition. Routledge, Londres
- Gorz, André, 2001. « La personne devient une entreprise. Note sur le travail de production de soi », *Revue du MAUSS*, Vol 2, N° 18, 61 - 66

- Grisoni, Anahita, 2011. *Sous les pavés, la terre: culte du bien-être et nouveaux métiers – La naturopathie en transformation à la conquête du marché*, Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales, Paris
- Guthman, Julie, 2003. « Fast food/organic food: Reflexive tastes and the making of ‘yuppie chow’ », *Social & Cultural Geography*, Vol 4, N°1, 45-58
- Guthman, Julie, 2007. « The Polanyian Way? Voluntary Food Labels as Neoliberal Governance », *Antipode, a Radical Journal of Geography*, Vol 39, N°3, 456-478
- Harrevel, Bobby, 2004. « Ethical and political dimensions of strategic risk-taking in research. » In P. N. Coombes, M. J. M. Danaher, & P. A. Danaher (Eds.), *Strategic uncertainties: Ethics, politics and risk in contemporary educational research*. Flaxton, Qld: Post Pressed, 39 – 51
- Harrevel, Bobby, Danaher, Mike, Lawson, Celeste, Knight, A. Bruce, Busch, Gillian, 2016. *Constructing Methodology for Qualitative Research Researching Education and Social Practices*, Palgrave Macmillan
- Heckathorn, D. Douglas, avril 1997. « Respondent-Driven Sampling: A New Approach to the Study of Hidden Populations », *Social Problems*, Vol 44, N°2, 174 - 199
- Hervieu-Léger, Danièle, 2001. *La religion en miettes ou La question des sectes*, Calmann-Lévy, Paris
- Hinrichs, Clare, Juin 2000. « Embeddedness and Local Food Systems: Notes on Two Types of Direct Agricultural Market », *Journal of Rural Studies*
- Honkanen, Pirjo, Verplanken, Bas, Ottar Olsen, Svein, octobre 2006. « Ethical values and motives driving organic food choice », *Journal of Consumer Behaviour*, Vol 5, N°5, 420 - 430
- Honneth, Axel, 2006. *La société du mépris, Vers une nouvelle Théorie critique*, Édition établie par Olivier Voirol Textes traduits par Olivier Voirol, Pierre Rusch et Alexandre Dupeyrix, Editions la découverte, Paris
- Hughes, C. Everett, 1971. « Cycles, turning points, and careers », *The sociological Eye: Selected Papers*. Aldine-Atherton, Chicago
- Hughes, C. Everett, 1996. *Le regard sociologique : essais choisis*, Editions de l'EHESS, Collection Recherches d'histoire sociale, Paris
- Hunter, Ian, 1994. *Rethinking the School: Subjectivity, Bureaucracy, Criticism*, Allen and Unwin, St Leonards, NSW
- Jacklin, Kristen, Kinoshameg, Phyllis, juin 2008. « Developing a Participatory Aboriginal Health Research Project: “Only if it's Going to Mean Something” », *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics*, Vol 3, N°2, 53 - 67
- Järvinen, Margaretha, Ravn, Signe, 2014. « Cannabis careers revisited: applying Howard S. Becker's theory to present-day cannabis use », *Social Science & Medicine*, 100, 133 - 140

- Jouanna, Jacques, 1992. *Hippocrate*. Fayard, Paris
- Jouet, Josiane, 1993. « Pratiques de communication et figures de la médiation », *Réseaux*, Vol. 11 N°60
- Kant, Emmanuel, 1975. *Critique de la raison pure* (trad. Tremesaygues et Pacaud, préf. Charles Serrus, coll. « Bibliothèque de Philosophie contemporaine », 8^e éd, PUF, Paris
- Kant, Emmanuel, 1999. *Anthropologie d'un point de vue pragmatique*, coll Garnier Flammarion, Flammarion, Paris
- Kapferer, Jean-Noël, 1979, *Les chemins de la persuasion*, coll « Références », ed Gauthier-Villars, Paris
- Karpik, Lucien, 1966. « Attentes et satisfactions au travail », *Sociologie du travail*, Vol 8, N°4 : 389 – 416
- Kaufmann, Jean-Claude, 2001. *Ego, Pour une sociologie de l'individu*, Editions Nathan, Paris
- Kebir, Leila, Torre, André, 2012. *Geographical proximity an new short supply chains, Creative Industries and Innovation in Europe, Concepts, Measures, and Comparative Case Studies*, Routledge, New York
- Kidwell, Blair, Hardesty, David, Childers, L. Terry, novembre 2008. « Emotional Calibration Effects on Consumer Choice », *Journal of Consumer Research*, Vol 35, N°4, 611 - 621
- Kirwan, James, septembre 2004. « Alternative Strategies in the UK Agro-Food System: Interrogating the Alterity of Farmers' Markets », *Sociologia Ruralis*, 44(4) : 395 – 415
- Kumeda, Maryna, 2009. *Les fluctuations de l'engagement militant : le cas des militants de l'association AttacRhône*, Mémoire de recherche de Master 2 de Sociologie politique », Institut d'études politiques, Université Lumière Lyon II
- Laberge, Danièle, Roy, Shirley, 2003. « Continuité identitaire et survie ? » in *Agir en situation de vulnérabilité*, sous la direction de Vivianne Châtel et Marc-Henry Soulet, Les Presses de l'Université Laval
- Lacroix, Jean-Guy, 1994. « Entrez dans l'univers merveilleux de Videoway », in : *De la télématique aux autoroutes électroniques. Le grand projet reconduit*, Jean-Guy Lacroix, Bernard Miège, Gaëtan Tremblay (ed.), Presses Universitaires de Grenoble, 137 - 162
- Ladwein, Richard, 2001. *Le comportement du consommateur et de l'acheteur*, Economica, Paris
- Lahire, Bernard, 1998. *L'Homme pluriel. Les ressorts de l'action*, Essais et Recherches, Nathan, Paris
- Lahire, Bernard, 2016. « Pour une sociologie de la littérature », *Idées économiques et sociales*, Vol 4, 186 : 6 – 14

- Lahlou, Saadi, 1999. « Des aliments tu feras médecine: Hippocrate revisité », *Cahiers de Nutrition et Diététique*, Vol 2, N°34
- Lalive d'Épinay, Christian, 1983. « Récits de vie et quotidienneté », in *Revue suisse de sociologie*, N°1
- Lang, Tim, Barling, David, Caraher, Martin, 2009. *Food Policy: Integrating Health, Environment and Society*, Oxford University Press
- Larivey, Michelle, 2002. *La puissance des émotions – comment distinguer les vraies des fausses*, Les éditions de l'homme, Montréal
- Larrère, Catherine, Larrère, Raphaël, 2015. *Penser et agir avec la nature. Une enquête philosophique*, Editions la découverte, Paris
- Larsen, J. Randy, Diener, Ed, mars 1987. « Affect intensity as an individual difference characteristic: A review », *Journal of Research in Personality*, Vol 21, N°1, 1 – 39
- Lasgannerie, Geoffroy, 2012. *La dernière leçon de Michel Foucault. Sur le néolibéralisme, la théorie et la politique*, Fayard, Paris
- Latreille, Martin, Ouelette, Françoise-Romaine, décembre 2008. « *Le repas familial. Recension d'écrits*, Montréal, Centre », *Urbanisation Culture Société*, Institut national de la recherche, Montréal
- Lauterbach, Debra, Truong, Hung, Shah, Tanuj, Adamic, Lada, 2009. « Surfing a web of trust: Reputation and Reciprocity on CouchSurfing.com », *Proceedings of the 12th IEEE International Conference on Computational Science and Engineering, CSE 2009*, Vancouver, BC, Canada, Août 29-31, 2009
- Ledru, Raymond, 1979. *La Révolution cachée*, Éditions Casterman, Paris
- Legrand, Michel, 1993. *L'approche biographique*, Editions Desclée de Brouwer, Paris
- Lenglet, François, octobre 2006. *Le processus de choix alimentaire et ses déterminants : vers une prise en compte des caractéristiques psychologiques du consommateur*, Thèse pour l'obtention du titre de Docteur ès Sciences de Gestion, Université de Savoie Institut de Management de l'Université de Savoie, Institut de Recherche en Gestion et Economie
- Lepiller, Olivier, 2012. *Critiques de l'alimentation industrielle et valorisation du naturel : sociologie historique d'une "digestion" difficile (1968-2010)*, Université Toulouse 2 Le Mirail, Toulouse
- Lester, H. Ian, 1994. *Australia's Food and Nutrition*, Australian Government Printing Service, Canberra
- Levenstein, Harvey, 1993. *Paradox of Plenty*, Oxford University Press, New York
- Lévi-Strauss, Claude, 1964. *Mythologiques tome I. Le cru et le cuit*, Plon, Paris
- Lévi-Strauss, Claude, 1968. *Mythologiques tome III. L'origine des manières de table*, Plon, Paris

- Lucius-Hoene, Gabriele, Deppermann, Arnulf, 2002. *Rekonstruktion narrativer Identität. Ein Arbeitsbuch zur Analyse narrativer Interviews*, Opladen
- Malewski, Andrzej, 1964. « Quelques restrictions de la théorie de la dissonance cognitive » in Faucheux C et Moscovici S., 1971. *Psychologie sociale théorique et expérimentale*, Maloine, Paris, 171 – 181
- Martuccelli, Danilo, 2004. « Figures de la domination », *Revue Française de sociologie*, Vol 45, N°3, 469 – 497
- Mathieu, Lilian, 2015. « Sociologie des engagements ou sociologie engagée ? Sur quelques problèmes axiologiques qui se posent à la sociologie des mobilisations », *SociologieS*, dossier « Pour un dialogue épistémologique entre sociologues marocains et sociologues français »
- Maxey, Larch, 2007. « From ‘alternative’ to ‘sustainable’ food », *Alternative Food Geographies. Representation and Practice*, Bingley, Emerald, 55-75
- Mead, H. George, 1932. *The Philosophy of the Present*, LaSalle, Open Court, Illinois
- Mead, Margaret, 1970. « The Changing Significance of Food », *Journal of Nutrition Education*, Vol 2, N°1, 17 – 19
- Melucci, Alberto, 1989. *Nomads of the Present: Social Movements and Individual Needs in Contemporary Society*, Temple University Press, Philadelphia
- Meyer, H. Ilan, Wilson, A. Patrick, 2009. « Sampling Lesbian, Gay, and Bisexual Populations », *Journal of Counseling Psychology*, American Psychological Association, Vol. 56, No. 1, 23–31
- Miller, G. Joan, 1994. « Cultural Diversity in the Morality of Caring: Individually Oriented Versus Duty-Based Interpersonal Moral Codes », *Cross-Cultural Research*, Vol 28, N°1, 3 - 39
- Mishler, G. Elliot, 2004. « Historians of the Self: Restorying Lives, Revising Identities », in: *Research in Human Development* 1,1–2, 101 – 121
- Moore Lappé, Frances, 1971. *Diet for a small Planet*, Ballantine Books, New York
- Moscovici, Serge, 1977. *Essai sur l'histoire humaine de la nature*, Flammarion, Champs, Paris
- Moscovici, Serge, 1989. « Des représentations collectives aux représentations sociales » in Jodelet D, 1989, *les représentations sociales*, PUF, Paris
- Mucchielli, Alex, 1994. « La confiance en soi vue sous l'angle psychanalytique », in Bellanger L, (1994) *La confiance en soi*, Collection Formation Permanente en Sciences Humaines, ESF éditeur, Paris, 47 - 63
- Müllli, M. Linda, 2018. « Reflexive subjects : Exploring the narrative habitus of self-aware interviewees », *Fabula*, De Gruyter, 59 (1-2) : 92-111

- Murcott, Anne. 1986. « Opening the « Black Box » : Food, Eating and Household Relationships », *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti (Journal of Social Medicine finlandais)*, N°23, 85 – 92
- Murdoch, Jonathan, Marsden, Terry, Banks, Jo, avril 2000. « Quality, Nature, and Embeddedness: Some Theoretical Considerations in the Context of the Food Sector », *Economic Geography*, Vol 76, N°2
- Naepels, Michel, 2019. *Dans la détresse, une anthropologie de la vulnérabilité*, Editions de l'EHESS, Paris
- Ogien, Albert, 2018. *Sociologie de la déviance*, Quadrige Manuels, Presses Universitaires de France, Paris
- Parouty-David, Françoise, juillet 2007. « Jean-Jacques Boutaud, *Le sens gourmand. De la commensalité – du goût – des aliments* », in *Nouveaux Actes Sémiotiques*, rendus, Université de Limoges
- Ouedraogo, P. Arouna, 1998. « Assainir la société. Les enjeux du végétarisme », *Terrain*, N°31, 59 – 73
- Paltrinieri, Luca, Nicoli, Massimiliano, 2017. « Du management de soi à l'investissement de soi. Remarques sur la subjectivité post-néo-libérale », *Néolibéralisme et subjectivité*, N°6
- Pasquer, Sylvain. 2003. « Erving Goffman : de la contrainte au jeu des apparences », *Revue du Mauss*, Vol 2, N°22, 388 - 406
- Paugam, Serge, 2012. *L'enquête sociologique*, Quadrige, Presses Universitaires de France
- Paugam Serge, Ven de Velde Cécile, 2012. « Le raisonnement comparatiste », dans *L'enquête sociologique*, Quadrige, Presses Universitaires de France, 357 – 376
- Paxton, Pamela, 1999. « Is Social Capital Declining in the United States? A Multiple Indicator Assessment », *American Journal of Sociology*, Vol 105, N°1, 88 – 127
- Pedler, Emmanuel, 2018. Preface in *La forme spectacle*, sous la direction de Emmanuel Pedler et Jacques Cheyronnaud, Coll « Enquêtes », Vol 13, Editions de l'EHESS, Paris
- Pellemans, Paul, 1998. *Le marketing qualitative, perspective psychographique*, De boeck Université, Bruxelles
- Pinson, Christian, Malhotra, K. Naresh, Jain, K. Arun, 1988. « Les styles cognitifs des consommateurs », *Recherche et Applications Marketing*, Vol 3, 53 - 73
- Pleyers, Geoffrey, 2011. *La consommation critique. Mouvements pour une alimentation responsable et solidaire*, “Solidarité et société” Desclé de Brouwer, Paris
- Polletta, Francesca, Jasper, M. James, 2001. « Collective identity and social movements », *Annual Review of Sociology*, Vol 27, 283 – 305

- Poulain, Jean-Pierre, 2013. « L'espace social alimentaire : un outil pour l'étude des modèles alimentaires », *Sociologies de l'alimentation* (Dir. Poulain), Presses Universitaires de France, 221 – 244
- Pun, Lucas, 1968. « Sur le déclic », *Dialectica*, Wiley, Vol. 22, No. 3/4, 260 – 271
- Putnam, D. Robert, 2000. *Bowling Alone : The Collapse and Revival of American Community*, Simon & Schuster, New York
- Queiroz, Jean-Manuel, Ziolkowski, Marek, 1994. *L'interactionnisme symbolique*, Didact Sociologie, Presses universitaires de Rennes, Rennes
- Quéré, Louis, 2006. *Confiance et engagement*, tiré de « Les moments de la confiance, connaissance, affects et engagement », coll Etudes sociologiques, Economica, Paris
- Queval, Isabelle, 2008. *Le corps aujourd'hui*, Gallimard. Folio essais, Saint-Amand
- Randelli, Filippo, Rocchi, Benedetto, 2015. « Analysing the role of consumers within Technological Innovation Systems towards sustainability: the case of Alternative Food Networks », *Working Papers – Management, Marketing and Organization Sciences*, Università degli Studi di Firenze, Dipartimento di Scienze per l'Economia e l'Impresa
- Renard, Marie-Christine, 2003. « Fair Trade: Quality, Market and Conventions », *Journal of Rural Studies*, 19, 87 - 86
- Renard, Jean-Bruno, 2009. « Gérald Bronner, *La pensée extrême*. Comment des hommes ordinaires deviennent des fanatiques », Denoël, Paris
- Renting, Henk, 2002. « Understanding alternative food networks: exploring the role of short food supply chains in rural development », *Rural Sociology Group*, Department of Social Sciences, Wageningen, University of Cardiff
- Renting, Henk, Marsdn, K. Terry, Banks, Jo, 2003. « Understanding alternative food networks: exploring the role of short food supply chains in rural development », *Environment and Planning*, Vol 35, 393 - 411
- Resnick, Paul, 2001. « Beyond bowling together: Sociotechnical capital », In J. Carroll (Ed.), *HCI in the New Millennium*, Addison-Wesley, Boston, 247 – 272
- Richards, Audrey, 1939. *Land, Labour and Diet in Northern Rhodesia: An Economic Study of the Bemba Tribe*, The International institute of African languages & cultures by the Oxford university press, Oxford
- Rose, Nikolas, 1990. *Governing the Soul : The Shaping of the Private Self*, Routledge, Londres
- Rousseau, M. Denise, Sitkin Sim, Burt, S. Ronald, Farrell Camerer, Colin, Juin 1998. « Not So Different After All: A Cross-discipline View of Trust », *The Academy of Management Review*, 23(3)
- Santich, Barbara, 1995. *What the doctors ordered: 150 years of dietary advice in Australia*, Hyland House, South Melbourne

- Scharff, P. Darcell, Mathews, J. Katherine, Jackson, Pamela, Hoffsuemmer, Jonathan, Martin, Emeobong, 2010. « More than Tuskegee: Understanding mistrust about research participation », *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, Vol 21, N°3, 879 – 897
- Schilke, Olivier, Cook, S. Karen, 2013. « A cross-level process theory of trust development in interorganizational relationships », *Strategic Organization*, Sage Journal, Vol 11, N°3
- Seebohm Rowntree, Benjamin, 1901. « Poverty, A Study of Town Life », Macmillan Publishers
- Seignalet, Jean, 2012. *L'alimentation ou la troisième médecine*, Editions du Rocher, Collection Équilibre
- Sennett, Richards, 1998. *The Corrosion of Character. The Personal Consequences of Work in the New Capitalism*, Norton & Company, New York
- Shalowitz, I. David, Miller, G. Franklin, mai 2008. « Communicating the Results of Clinical Research to Participants: Attitudes, Practices, and Future Directions », *PLoS Med* Vol5, N°5
- Scheerer, Sébastien, 1985. « L'entrepreneur moral atypique », *Déviance et société*, Vol 9, N°3, 267 – 289
- Simmel, Georg, 1981. « L'individu et la société aux 18^e et 19^e siècles », *Sociologie et épistémologie*, Presses Universitaires de France, Paris
- Simmel, Georg, 1987 [1900]. *Philosophie de l'argent*, Presses Universitaires de France, Paris
- Simmel, Georg, 2013 [1908, 1999]. *Sociologie, étude sur les formes de la socialisation*, Presses Universitaires de France, Paris
- Simmel, Georg, 2014 [1900]. *Philosophie de l'argent*, Quadrige, Presses Universitaires de France, Paris
- Simon, Yves, 2007. « Nutrition clinique et métabolisme » *Épidémiologie et facteurs de risque psychosociaux dans l'anorexie mentale*, Yves Simon Programme anorexie/boulimie, Le Domaine ULB Erasme, Elsevier Masson, Vol, N°21, 137 – 142
- Sullivan, M. Cris, Cain, Debra, mai 2014. « Ethical and Safety Considerations When Obtaining Information From or About Battered Women for Research Purposes », *Journal of Interpersonal Violence*, Vol 15, 5
- Sutherland, A. Melissa, Fantasia, C. Heidi, 2012. « Successful research recruitment strategies in a study focused on abused rural women at risk for sexually transmitted infections », *Journal of midwifery & women's health*
- Taguieff, Pierre-André, 2001. *Résister au bougisme: Démocratie forte contre mondialisation techno-marchande*, Mille et une nuits, Fayard, Paris
- Tapia, Claude, Roussay, Pascal, 1991. *Les attitudes*, éditions d'organisations, Paris
- Taylor, Charles, 1994. *Le Malaise de la modernité*, Cerf, Paris

- Tesh, Sylvia, 1988. *Hidden Arguments: Political Ideology and Disease Prevention Policy*, Rutgers University Press, New Brunswick
- Thomson, P. Edward, février 1971. « The Moral Economy of the English Crowd in the Eighteenth Century », *Past & Present*, Vol 50, N°1, 76 - 136
- Touraine, Alain, 1981. *Le pays contre l'Etat : Luttes occitanes*, Ed du Seuil, coll Sociologie, Paris
- Turcotte, Geneviève, René, Jean-François, Blais, Marie-France, 2001. « L'Empowerment : balises pour un véritable pouvoir d'agir » colloque *Faire face et s'en sortir : agir en situation de vulnérabilité*, Association internationale des sociologues de langue française, Université de Fribourg
- Turner, S. Bryan, septembre 1984. « The Body and Society: Explorations in Social Theory », Blackwell Publishers
- Turner, S. Bryan, 1987. *Medical Power and Social Knowledge*, SAGE Publications, Social Science
- Turner, S. Bryan, 1992. *Regulating Bodies : Essays in medical Sociology*, Routledge, Londres
- Turner, S. Bryan, 1994. 'Preface', in P. Falk, *The Consuming Body*, vii – xvii. Sage, Londres
- Unschuld, U. Paul, 1985. *Medicine in China: A History of Ideas*, University of California Press
- Vigarelo, Georges, 2010. *Les metamorphoses du gras : Histoire de l'obésité*, Seuil, Paris
- Vitousek, Kelly, Watson, Susan, Wilson, G. Terence, juin 1998. « Enhancing motivation for change in treatment-resistant eating disorders », *Clinical Psychology Review*, Vol 18, N°4, 391 – 420
- Voegtli, Michael, 2004. « Du Jeu dans le Je : ruptures biographiques et travail de mise en cohérence », *Lien social et Politiques*, n° 51, 145 - 158
- Wellman, Barry, Boase, Jeffrey, Chen, Wenhong, aout 2002. « The Networked Nature of Community Online and Offline », *Society*, Vol 1, N°1, 151 - 165
- Weber, Max, Parsons, Talcott, Tawney R. H., 1930. *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*, George Allen & Unwin Ltd., Museum Street, Londres
- Weber, Max, 1964. *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Plon, Paris
- Weber, Max, 1991. *Histoire économique : esquisse d'une histoire universelle de l'économie et de la société*, Gallimard, Paris
- Whyte, H. Malcolm, 1959. « The role of food in coronary artery disease », 12th Annie B. Cunning Lecture on Nutrition. The Royal Australasian College of Physicians, Sydney

William, James, 1890. *Principles of psychology*, Henry Holt, New York

Williams, Dmitri, août 2006. « On and off the ‘net: Scales for social capital in an online era »», *Journal of Computer-Mediated Communication*, Vol 11, N°2

Yinger, J. Milton, 1982. *Countercultures: The promise and Peril of World Turned Upside Down*. Free Press, Collier Macmillan, New York

https://ec.europa.eu/food/safety/general_food_law_en

<https://www.efsa.europa.eu/fr>

<https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/fsogfrni2004.pdf>

<https://fr.statista.com/infographie/16119/frequence-de-consultation-professionnel-de-medecine-non-conventionnelle/>

Interview de Camille Adamiec, 2016. « L’orthorexie, une obsession nutritionnelle 3 Questions à Camille Adamiec » – CERIN, *Nutrinews Hebdo*, N°118

TABLE DES FIGURES

Châtel Vivianne, Soulet, Marc-Henry, 2003. « Faire face et s'en sortir : vers une théorie de l'agir faible » in *Agir en situation de vulnérabilité*, sous la direction de Vivianne Châtel et Marc-Henry Soulet, Les Presses de l'Université Laval

Gaudiaut, Tristant, 2019. « Médecines alternatives, croire ou pas croire ? », *Statista infographie*

Thircuir, Solenn, 2020. « From Culture to Nature? The Ideal of Natural Eating », *Food, Culture & Society Journal*

ANNEXE 1

GUIDE D'ENTRETIEN

Consigne initiale : *j'aimerais que vous me racontiez votre histoire alimentaire.*

Question d'accroche : *qu'aimez-vous particulièrement manger ?*

1. Le profil de l'interviewé-e

- *Quel est votre âge ?*
- *Quelle est votre activité professionnelle ?*
- *Quelle formation avez-vous suivie ?*
- *Où vivez-vous (si l'entretien se déroule à l'extérieur du domicile) ?*

Ces questions sont posées aux moments opportuns tout au long de l'entretien.

2. La pratique alimentaire

- *Depuis quand vous intéressez-vous à l'alimentation ?*
- *Comment organisez-vous vos prises alimentaires ?*
- *Où vous procurez-vous vos aliments ?*

Il s'agit de connaître les pratiques de l'interviewé-e, d'appréhender les antécédents et l'histoire des choix alimentaires, éventuellement la problématisation de l'acte alimentaire. En outre, l'interviewé-e présentera les valeurs associées aux aliments, les catégories mobilisées ainsi que l'organisation de la prise alimentaire.

3. Références et positionnement de l'interviewé-e

- *D'où tirez-vous vos connaissances en matière de santé ? D'alimentation ?*
- *Quelles sont les sources d'informations fiables selon vous ?*
- *Comment prenez-vous en charge un problème de santé ?*

L'interrogation sur les références et l'action dans une situation concrète de maladie, par exemple, permet d'appréhender le positionnement par rapport aux institutions, notamment l'institution médicale.

4. L'espace social de l'expérience crudivore

- *Etes-vous engagé-e dans des associations ou collectifs ? Si oui, lesquels ?*
- *Parlez-vous de votre pratique alimentaire autour de vous ?*
- *Avez-vous rencontré des difficultés liées à votre changement alimentaire ? Si oui, de quelle nature ?*

Il s'agit d'analyser la question de l'appartenance de l'interviewé-e et les éventuelles transformations des cercles de sociabilité par suite du changement de pratique.

5. Les autres sphères de l'existence

- *Vos nouvelles habitudes alimentaires ont-elles modifié votre vie quotidienne ?*
- *Dans quelle mesure et à quel niveau ?*
- *Que retirez-vous de cette expérience du crudivorisme ?*

Interroger les modifications opérées par l'engagement dans la carrière crudivore permet d'appréhender ces réajustements. Il s'agit de susciter la réflexivité autour du mode de vie en lien avec d'autres pratiques et dimensions de la vie quotidienne.

6. L'activité de diffusion de la pratique (concerne principalement les interviewés engagés activement dans la diffusion)

- *Que retirez-vous de votre expérience médiatique ?*
- *Comment vous est venue cette envie de créer ce support ?*
- *Comment avez-vous développé ce projet ?*

Il s'agit d'interroger l'interviewé-e sur son engagement et sur sa place au sein du réseau crudivore, son implication plus ou moins active dans le développement et le maintien de celui-ci. Je cherche également à saisir les logiques d'acteurs et relations au sein de ce réseau.

Pour terminer l'entretien :

- *Qu'aimez-vous faire de votre temps libre ?*
- *Quels sont vos projets (en lien ou non avec l'alimentation) ?*

GUIDE D'ENTRETIEN SUIVI

Consigne initiale : *j'aimerais savoir comment a évolué votre pratique alimentaire depuis notre dernier entretien.*

- *Votre alimentation a-t-elle évolué depuis notre dernier entretien ?*
- *Avez-vous observé des changements qui ont touché d'autres sphères de votre vie ?*
- *Avez-vous rencontré des difficultés dans la mise en application du crudivorisme ?*
- *Que reprenez-vous de cette expérience ?*

ANNEXE 2

1. Présentation des entretiens réalisés en France

Annie

Date : 09/02/2017

Durée : 1h45

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Paris

Age : 57 ans

Activité : Bloggeuse, youtubeuse et enseignante

Mange cru depuis : 10 ans

Prise de contact : J'ai contacté Annie via son blog, Jasmine me l'avait recommandée. Jasmine avait elle-même été interviewée par Annie auparavant, afin d'alimenter le contenu des vidéos de cette dernière.

Annie raconte que les questions de santé et d'alimentation correspondent à des années de recherches. Elle a une formation de biologiste à Paris 7. Ce qui l'intéresse depuis toujours sont les cellules. Pendant l'entretien, elle revient sur sa trajectoire alimentaire marquée par différentes pratiques et réorientations :

Se dit « végétarienne de cœur » depuis l'âge de ses 5 ans. En revanche, sa famille n'approuvait pas son choix qu'elle a fini par imposer à ses 15 ans : « fini les animaux ». Il s'agissait là d'un choix pour des raisons éthiques.

La découverte de Paul Carton, dans les années 1990, puis celle de Kousmine, ont suscité chez elle un grand intérêt. Elle a souhaité appliquer ces méthodes pour ses enfants, même si, aujourd'hui, elle estime que ce n'était pas « bien ». L'alimentation, selon elle, « c'est un cheminement très lent ».

Elle ne souhaitait pas soigner ses trois enfants avec des antibiotiques et raconte avoir essayé plusieurs pratiques alternatives, comme l'homéopathie. Le végétalisme ce fut aux alentours de 2007-2008 du fait de la prise de conscience de la douleur des animaux. Elle exprime sa révolte pendant l'entretien. Elle a cessé de consommer du lait et du fromage. Elle s'est beaucoup documentée sur le végétalisme. Ses références sont le Rapport Campbell, les écrits de Thierry Souccar, des films sur l'alimentation végétalienne. Elle suit une formation de 6 mois avec Ronnie Lundis, puis avec Carine et Rick Dina qui sont tous deux américains crudivores. En 2009, elle découvre Kriker, qui est une américaine prétendant avoir soigné son cancer avec l'administration de jus de légumes. Ce sont ensuite Patenaude et Graham qui l'ont influencée : « extraordinaire ». Ils proposent le « 80-10-10 » : « Comme j'aime les salades c'était le bonheur total ». Commencer à manger cru a créé un « changement de chimie en moi », il lui a « permis de m'exprimer vraiment ». Son mari s'est mis à manger ainsi lui aussi.

Depuis 2012, elle anime un blog : « j'aime partager depuis toujours ». Annie est une figure du crudivorisme. Elle dit aimer les réseaux sociaux, notamment Instagram pour y mettre les photos de ses plats et recettes. « Il faut transmettre avec amour ». Elle cherchait à diffuser la pratique : « j'ai converti des amis, des proches, les enfants m'ont écoutée ». Le blog lui donnait de la légitimité et elle ajoute « Nul n'est prophète en son pays ». Via son blog, elle donne des conseils, mais comme les internautes lui posent beaucoup de questions qui nécessitent de longues réponses, elle raconte avoir choisi de donner des rendez-vous de coaching qui lui permettent d'être rémunérée.

Ses lectures et formations alimentent le blog. Elle affirme toutefois que « les choses scientifiques rebutent parfois les gens ». Les thématiques qui l'intéressent sont la santé, la gestion du stress, la méditation. Selon Annie, les médecins n'ont pas connaissance du cru pour la santé.

Depuis qu'il a commencé à manger cru, son mari réalise de meilleures performances sportives. « Au départ on découvre quelque chose, on s'y attache, après on se libère. Ça dépend des gens ». « Cuit c'est pas que vilain » « il faut savoir pourquoi c'est pas forcément bien » « je veux expliquer aux gens la cuisson ». J'ai surtout évolué pour les gens : personne n'est pareil. Annie aime crusiner. L'un des problèmes qu'elle souligne c'est que beaucoup de personnes mangent très gras avec le cru par soucis de reproduire le cuit : les recettes imitent beaucoup l'alimentation cuite, c'est gras. Parfois ce serait presque mieux de manger cuit. Ça peut aider les gens à démarrer. Il existe aussi, selon elle des « extrémistes crudivores ».

Il y a « beaucoup de détestation dans le milieu crudivore ». Il ne faut pas s'en mêler et s'écouter : « je suis un loup solitaire ». Elle raconte recevoir des « mails d'amour, mais il y aussi des gens qui me détestent ». Selon elle, quand on « aime » ou « déteste » c'est sectaire. Détester ou aimer n'est pas plus légitime, mais on crée des réactions autour de soi. « C'est embêtant de vouloir faire un groupe », « Dire crudivore c'est atroce, cela dit il faut bien un terme ». « J'adorais F. au début, et à la fin je ne la supportais plus. Au début, c'était du bonheur, puis elle a commencé à cibler les gens, ça a créé un climat qui n'était pas bon ». Annie raconte que beaucoup de jeunes se lancent dans le crudivorisme et cherchent à prêcher et au moindre problème mettraient tout sur le compte de cette alimentation. Selon Annie, c'est dommage car cela « abimerait l'idée de base ».

Ses activités sont le Yoga, les temps partagés avec ses amis, le Japon.

« Il faut essayer, et c'est tout, se dire par exemple qu'on va arrêter de fumer, être heureux. Ce qu'on mange c'est très intime ».

La réaction d'autrui remet en question la pratique, il y a beaucoup de moqueries. Il arrive que l'on fasse ce type de remarque à Annie « vous invitez des singes » quand elle fait ses courses. Alors que ce que les gens achètent, selon elle, « est épouvantable ». « Les gens sont sur les nerfs, je pense que c'est aussi lié au sucre. Ils sont mal à l'aise ».

Annie a théorisé les réactions extérieures crudivores de la manière suivante :

- Dimension animale associée cru suscite des réactions
- Dimension émotionnelle renvoie aux habitudes, à la culture
- Dimension culturelle comme la religion catholique : créer du même, refuser l'autre en mangeant différemment, c'est refuser le groupe.
- Ne pas vouloir se responsabiliser
- Maladie, problématisation du corps

Il y aurait différentes réactions car « on n'a pas le même rêve, c'est pour ça qu'on s'affronte ». « Je suis pour la nature ». « Il y a des personnes qui ne veulent pas voir, des personnes très objectives qui ne veulent pas savoir quand bien même on leur parle de la souffrance des animaux »

Elle me dit, qu'elle, elle partage son alimentation, elle fait à manger pour tout le monde pour « créer quelque chose de nouveau, on peut être dans le partage ».

La désapprobation a particulièrement été vécue au sein de la famille : « Ma mère ne supportait pas que je sois végétarienne. Je ne bois pas de vin non plus, et elle ne tolérait pas qu'il n'y ait pas de vin

chez elle ». Pour Annie, l'idée d'appartenir à une famille, à une culture culinaire, crée des barrières, des communautés : « moi ça a été facile pour moi de manger ainsi, je fais la cuisine. J'ai horreur de manger chez les gens, j'y vais pas ».

Gérard

Date : 10/02/2017

Durée : 2h

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Bourg-en-Bresse

Age : 62 ans

Activité : Conférencier et ancien ingénieur agronome

Mange cru depuis : 34 ans (instincto)

Prise de contact : Nicole m'a donné son contact.

Nous avons eu un premier contact téléphonique pendant lequel Gérard m'a posé beaucoup de questions sur qui j'étais, ma démarche et mon milieu professionnel. Il se réjouit de notre échange en perspective.

Gérard a une formation d'agronome à l'Ensa de Montpellier. Ses professeurs lui ont appris l'esprit critique par rapport à l'enseignement. Avec d'autres étudiants, ils ont formé un groupe extrascolaire et allaient voir d'autres agriculteurs que ceux amenés par l'école. Il travailla également dans des fermes qu'il choisissait.

Années 1979 – 1983

Il démarra sa carrière dans le journalisme, et ne voulait pas être lié au processus de production agricole concernant lequel il est sceptique. Le journal pour lequel il travaillait s'intéressait aux questions d'agriculture et techniques agricoles. Il effectua un stage chez des agriculteurs bio (existe depuis années 1960), pratiquant des méthodes durables. Dans la ville où il travaillait dans le Jura, il y avait une association d'alimentation bio tenu par un ami, il y participait. Dans cette association, tous les mois était organisée une conférence. Une fois ce fut celle de G. Sa femme était allée voir la conférence et pas lui. En rentrant à la maison, elle en discuta avec lui toute la nuit et ils eurent envie d'y aller, car il y avait des séminaires organisés le week-end suivant la conférence. « Au début j'ai rien compris ». « Socialement cela renversait les idées dominantes. Ce qui me plaisait c'est la théorie critique des idées toutes faites ».

« Je suis allé poser des questions à G. sur l'alimentation, sur le comportement et là j'ai capté ». « Le soir a été un repas magique, j'ai choisi trois catégories d'aliments les uns après les autres avec l'odorat. Il faut faire attention à l'odorat, puis à l'intensité du goût ». Ce repas est « gravé en moi », « magique ». Le lendemain en se rendant sur le lieu de son travail, Gérard trouva le plat de la cantine municipale « pâteux et sans goût », à partir de ce moment-là : « mon esprit dézasimuté, sans repères, perplexe ».

Gérard et sa femme apprirent peu à peu la pratique « mais on avait pas bien appris comment faire donc on a mangé de nouveau cuit ». Pour apprendre ils se sont installés chez G. G. et N. s'étaient installés dans l'arrière-pays toulousain et y louaient une ferme. Elle s'est transformée en centre d'accueil. Un journaliste de la revue « Impatient » devenue Alternative santé, GB., débarqua chez lui atteint d'une maladie auto-immune. Avec la modification de son alimentation, les symptômes ont baissé. Il fût sous le charme de cette expérience. Il rédigea un cahier central dans sa revue, consacré à l'instinctothérapie. Selon Gérard, le lectorat s'adressait aux milieux sensibles à l'alimentation biologique et « naturelle ». « Ça a déferlé chez G. Il y eut besoin de structurer pour accueillir ». Il y eut des semaines d'initiation et l'organisation de séjours. « Moi je suis arrivé à cette époque là, pas pour les séminaires d'une semaine et c'est comme ça qu'on a appris ».

Les 6 premiers mois furent particuliers. Gérard raconte que le « passage instincto » aux enfants fut plus difficile.

La mise en pratique était également difficile au travail. Il apportait un panier et cela ne posait pas trop de problème : « Le problème c'est quand il y avait des repas organisés, des réunions pro. Je l'ai pris comme une expérience, mais subie. J'avais un agenda, je notais ces repas, qui avaient lieu 2-3 fois par mois. Les repas conventionnels avaient des effets »

Le milieu familial « n'acceptait » pas plus : « mon beau frère disait qu'on martyrisait notre enfant. Ce fut une expérience sociale de tension sur l'enfant ».

Un événement particulier marqua une « expérience de retour au cuit », pour reprendre les mots employés par Gérard. Il effectua un voyage en tant que journaliste agricole à Cuba. Pour lui, les « troubles » qui avaient disparu revenaient. Il fit l'expérience d'une baisse de la motivation, d'une moins bonne digestion, et observa des odeurs corporelles différentes. Ce faisant, Gérard montre une attention particulière et une observation de lui-même. En revenant en France, il voulut « repartir à

zéro », et « retrouver le plaisir du cru pris 3 semaines, pour atteindre un niveau de plaisirs naturels ».

Un jour il y eu un « repas pro conventionnel », cela fut un « choc émotionnel ». « J'ai pleuré. Je me suis posé la question : qui décide des aliments que j'introduis dans mon tube digestif ? Le seul responsable : c'est moi. Il fallait que je fasse ces erreurs pour atteindre cette clarté de connaissances au niveau mental, niveau émotionnel, niveau du psychisme humain. L'Esprit, l'âme et le corps ont formé un tout cohérent. Il faut que je m'autodétermine de manière cohérente profonde. Les difficultés sont une possibilité de se recentrer sur soi-même. C'est formateur. C'est incroyable, je me suis mis à solutionner toutes les situations : les repas conventionnels, le relationnel. J'ai mis en place un dispositif pour mon fils pour générer sa capacité d'auto-détermination. On ne doit pas tout décider pour lui. On a fait la proposition d'une expérience. Pour l'aîné, il avait le choix de manger le midi avec la nounou, conventionnel, puis cru le reste du temps. Cela a apaisé son oncle ».

Gérard avance fièrement que son fils à 3 ans et demi lui avait dit : « avant je ne savais pas manger et maintenant je sais ».

L'Instinctothérapie, selon lui, apporte de la « cohérence, de la correspondance, c'est déterminant ». « Comment en tant qu'être vivant, je pouvais utiliser les sens pour effectuer des ajustements entre le corps vivant et le biotope dans lequel il se trouve. Ce sont des outils que j'ai en moi et que j'ignore » : « ça a été la clé du Paradis ». « Nous sommes des êtres vivants, nous nous renouvelons, ça donne des voies d'accès au monde démultiplié. Ca fonde un rapport différent au monde ».

Selon Gérard, le crudivorisme, qu'il associe à la crusine est une bonne chose car cela souligne une prise de conscience sur la cuisson et l'alimentation « conventionnelle ». Il s'en distingue néanmoins : « Moi je ne vis pas ma vie comme un crudivore, mais comme quelqu'un qui utilise ses sens. J'estime que je suis conventionnel, le terme de crudivore ne devrait pas exister, les autres sont des culivores. Moi je mange « nature » ».

« On est tous issu d'un système culinaire. Il y a des débats interminables entre les jus, smoothies, les formes de cuisson avec différentes positions ». Il y aurait une représentation intellectuelle du monde qui renvoie à une vision partielle des besoins. Gérard estime qu'il en va différemment avec l'instinctothérapie qui fournirait des outils pour savoir ce dont le corps a besoin. L'instinct permettrait d'interroger l'environnement autour de soi et y obéir inscrirait un autre rapport au monde.

Pour Gérard, le schéma approprié est le suivant : Interrogation => obéissance => produit de la liberté. Il insiste : « Moi je suis attaché à la rigueur, je suis attaché à la liberté »

Selon Gérard, les scientifiques sont des hommes comme les autres « pris en otage par les habitudes culinaires », ceux-ci ne remettent pas en cause leurs conditions de formation ce qui est essentiel au doute scientifique. Il évoque ainsi le cas de Jean Seignalet qui, en communiquant ses expériences, a été marginalisé de son monde scientifique.

Il dit qu'il approuve le cadre au niveau scientifique des figures du crudivorisme : manger cuit détruit la santé, c'est pertinent au niveau théorique, mais pas sur le plan pratique.

Gérard cherche à transmettre sa pratique et son expérience : « C'est un objectif de ma vie. C'est une responsabilité. Je veux en faire mon activité principale et rémunératrice ». Il décrit son approche : « dans ma manière d'enseigner, j'utilise des arguments scientifiques dès que possible pour amener les personnes à expérimenter. Je fais un repas de démonstration. Commence par un bar à eau : déguster les eaux minérales. Il m'explique le scénario du repas. Je prépare des corbeilles. Je leur demande de commenter à voix haute. Ca se finit vers 18-19 h. A l'issue, les personnes peuvent démarrer chez eux. J'essaie de comprendre les préoccupations des gens ».

La vie au centre permettait pour Gérard de partager des objectifs communs. Il y avait jusqu'à 50 personnes au centre, avec les enfants. Tout le monde participait à l'activité générale. Or, plus tard, G. le créateur de l'instinctothérapie a été condamné pour pédophilie. Cela a affecté le réseau « instincto » : « On a été détruit par rapport à la médiatisation de l'affaire G. » On n'a pas pu reconstruire G. et ses structures. J'ai même recueilli des personnes chez moi ».

Sur ses quatre enfants, trois ont cessé de manger cru. Deux enfants « au cru » jusqu'à l'âge de 20 ans. Lorsqu'ils sont malades ils mangent cru.

Sandrine

Date : 09/04/2017

Durée : 1h35

Lieu de l'entretien : Pierrelatte, dans un café

Lieu de résidence : Pierrelatte

Age : 54 ans

Activité : Chargée d'affaires, maintenance patrimoine

Mange cru depuis : 17 ans

Prise de contact : J'ai rencontré Sandrine à l'occasion du stage R.

J'ai rencontré Sandrine au stage R. en octobre 2016. Nous avons eu du mal à organiser cet entretien ; atteinte de la maladie de Lyme, Sandrine a des passages pendant lesquels elle se sent mal et ne peut pas travailler. Nous avons repoussé dès lors plusieurs fois notre rendez-vous. Elle spécifie « je suis vite malade ».

A 18 ans, Sandrine était boulimique : « je ne mangeais que des saloperies, j'avais un rapport particulier avec l'alimentation. J'ai fait une thérapie, mais tu gardes toujours des restes ». Elle se dit issue d'une famille « conventionnelle ».

Elle s'intéresse très tôt à la nutrition. Elle va se former chez Passebec à Nice afin de devenir conseillère en nutrition et en hygiène de vie. En 1997 quand elle avait 33 ans. Cette formation l'amena à effectuer un premier jeûne en 1994. « Avec Passebec il y avait du cuit. Pour lui il fallait toujours commencer par du cru chaque jour pour une action enzymatique. J'ai testé l'inverse et effectivement, ça a des effets sur la digestion. »

Sandrine me fait part de sa routine alimentaire :

A la maison elle prépare des jus pour tout le monde le matin : des fruits, des légumes. Cela fait 20 ans qu'elle fait ça. Elle consomme parfois de l'eau de mer achetée en gros pour les minéraux et des fruits systématiquement. Selon elle, l'« idéal » est de ne manger que des fruits le matin. Le midi, elle aime manger des graines germées Le soir, elle aime manger du potage, en cuisant un peu, car « Je me vois mal manger du poireau cru ». « Je ne mange pas tout cru, car ça ne me correspond pas forcément, un peu de poisson dans la semaine et du poulet ».

Sandrine suit à la lettre les prescriptions d'un entrepreneur de morale et montre l'intégration de son discours : « Pour T., le repas le plus important c'est le soir. 20 h. C'est le plus copieux. Là où l'activité enzymatique, digestive, est la plus élevée. Quand on mange beaucoup le soir, on n'a pas faim le matin. On libère les toxines. Se forcer à manger est une aberration. Il faudrait amener de quoi manger sur le lieu du travail quand on sent la faim venir ».

Elle a expérimenté plusieurs pratiques telles que la monodiète de fruits ou le jeûne et présente les difficultés qui l'ont amenée à arrêter certaines d'entre elles : « J'ai déjà essayé la monodiète de fruit, mais j'ai faim. L'hiver, j'aime manger en rentrant, crêpe au sarazin, bio, avec du miel ou du jus de citron, ou encore du chocolat fondu, avec une tisane, ce qui me reste d'avant. Concernant les

crudités, les assiettes énormes. Parfois ça passe pas. J'ai des problèmes avec l'ail. J'aime le goût. Mais il y a du soufre dans l'ail. Il faut faire attention aussi avec les oléagineux. En revanche, une fois par semaine poisson et viande, c'est pas ça qui va donner des toxines ». Elle a développé des savoirs relatifs aux catégories d'aliments et ceux-ci sont d'une grande importance dans son récit de l'acte alimentaire.

Le fait que ses aliments soient biologiques est primordial selon elle. Elle estime ne pas préparer des plats élaborés. Elle souhaiterait prendre des cours de crusine. C'est la raison pour laquelle elle avait participé au stage. La crusine prend du temps. « Il ne faut pas être strict ». Elle est amenée à faire des concessions notamment sur le lieu du travail : « Moi à la cantine du travail, je prends un plateau de cru. Mais c'est pas bio, c'est ce qui me dérange. Je vais finir par amener mon repas ».

Elle cherchait à diffuser la pratique du jeûne : « J'avais ouvert un centre de jeûne dans le Périgord de 1999 à 2001, pendant mon congé parental. Mais ça ne me suffisait pas pour vivre. Il y en avait un peu en Allemagne et un en Bretagne. J'avais fait passer des annonces dans des magazines et boutiques bio. Sans Internet c'était différent. Je gagnais 300 euros par mois ainsi. Je ne voulais pas être dépendante de mon mari.

La carrière de Sandrine présente des oscillations : « Un moment j'avais laissé tomber et j'étais retournée vers une mauvaise alimentation ». « Quand je sors avec des amis, gluten, produits laitiers. Le corps rappelle à l'ordre et ça me rend malade. Je veux arrêter définitivement les écarts ». « L'alimentation, j'avais laissé tomber petit à petit. J'ai réintroduit le fromage, le pain, ça passait pendant des années. Mais il y a 4 ans j'ai découvert que j'avais la maladie de Lyme. Ça passait plus, je me suis remise en question. J'ai supprimé le gluten, les produits laitiers. J'ai eu des améliorations. L'envie de me reconnecter à ça, j'ai fait des recherches sur Internet. Par R. j'ai fait le stage. Je n'ai pas le temps de regarder les vidéos, et T. synthétise, il dit la même chose que dans les stages. Il veut maintenir les gens, pour qu'ils suivent ». « Le crudivorisme à 100% génère beaucoup de controverses ».

Pour Sandrine, la santé ne se limite pas à l'alimentation : « Mais la santé ce n'est pas que l'alimentation, c'est aussi le mode de vie et la génétique. Les parents transmettent leurs poisons. L'alimentation saine t'aide. Ma fragilité au niveau du foie c'est de famille. Il y a des gens qui vivent 100 ans sans problème, ils sont chanceux. » Elle ne s'oppose pas fermement à la médecine moderne à laquelle elle a eu recours pour traiter une infection avec des antibiotiques.

Concernant ses sources, Sandrine trouve qu'il y a trop d'informations et cela crée une confusion : « tu ne sais plus où t'en es ». Elle valorise les savoirs expérientiels : « La meilleure école c'est de tester ».

Selon Sandrine, il ne faut pas essayer de convaincre de la pratique autour de soi : « J'ai pas une bonne relation avec mon mari, j'avais essayé de le convaincre, il mange des cochonneries, des cacahouètes, du vin. Je ne me fatigue plus à essayer de le convaincre. Quand tu fais ça tu te mets en retrait ».

Sandrine manifeste une déception à l'égard des entrepreneurs de morale qu'elle suivait jusqu'à présent : « Tu sais qu'il mange de la viande ? D'ailleurs il y a beaucoup de personnes au stage qui étaient déçues de l'apprendre ». « Je suis allée voir I., rendez-vous la semaine dernière. Elle a 87 ans et exerce toujours. Ce qui m'a choquée chez elle, c'est qu'elle n'est pas si en forme. Elle se fait beaucoup d'argent. »

Laura et Vincent

Date : 30/12/2016

Durée : 1h47

Lieu de l'entretien : dans un magasin bio près de Valence

Lieu de résidence : Paris

Age : Laura a 27 ans et Vincent 29 ans.

Activité : tous deux sont vendeurs et bloggeurs. Anciennement, Laura était journaliste et Vincent boulanger.

Ils ont mangé cru pendant : 3 ans

Prise de contact : Francine m'avait recommandé de les contacter.

Depuis deux mois ils travaillent dans un restaurant dans un magasin biologique aux alentours de Valence. Ils ont mangé cru pendant 3 ans. Laura est vendeuse et bloggeuse, ancienne journaliste tandis que Vincent est un ancien boulanger.

J'ai contacté Laura via leur blog. J'avais lu un article à ce sujet dans un magazine et une émission de télé où elle avait été invitée avec Solange. En janvier 2015, Laura et Vincent ont fait un tour de France des « crudistes » et qu'ils ont régulièrement documenté.

En 2014, alors qu'ils vivent tous deux à Paris, elle journaliste et lui boulanger, ils prennent connaissance du crudivorisme par une amie de Laura dont la mère se soigne d'un ulcère en mangeant cru. Laura « s'essayait au végétarisme », « ça a commencé comme ça ». Il s'agissait de remplacer le sandwich au saucisson par un sandwich au surimi. Puis Laura s'est mise au cru au fur et à mesure, tout comme Thomas.

Au début Laura raconte avoir envie de manger des bananes à midi. Elle dit qu'elle attendait que ses collègues aient fini pour faire sa pause et manger ses 5-6 bananes. « Puis il a bien fallu leur dire », notamment quand il y avait un restaurant qu'elle ne mangeait plus comme eux. Il y a eu des transformations dans sa manière de manger : « avant je mangeais très très mal » ; « je m'autorisais un kebab le dimanche pendant ma transition ». Laura et Vincent se sont mis à faire des jus. Ils disent ne pas avoir été malades depuis 2 ans, « Mais si ça va pas, le mieux c'est de jeûner ou de se faire une purge à l'huile de ricin ».

Dans une recherche de cohérence avec cette nouvelle pratique alimentaire, Laura et Vincent racontent en avoir eu assez de leur vie à Paris. Ils évoquent avoir « tout lâché ». Laura et Vincent démissionnent. Ils vivent en touchant le chômage et décident de partir en stop faire le tour de France et de créer un site internet. De nombreuses personnes répondent à leur proposition et les accueillent chez eux. Ils expriment leur surprise : « on ressentait de la gratitude et on se disait qu'on avait tellement de chance qu'autant de monde se propose pour nous accueillir. On voulait aller tous les voir ». Ils n'ont cependant pas pu répondre positivement à toutes les propositions et ont opéré une sélection. Selon Vincent : « après coup, à la moitié du parcours, on a sélectionné les personnes qui nous intéressaient. Les personnes qui disaient qu'elles débutaient dans le cru, on n'aurait pas trop dû partir les voir ». Laura et Vincent relatent des difficultés qu'ils ont rencontrées sur la route, et les quelques fois où ils se sont autorisés à manger une pizza. Pendant le tour de France, les personnes passaient beaucoup de temps à préparer à manger pour les accueillir. Ils passaient entre 2 et 5 jours chez l'habitant. Mais Vincent trouvait que ce tour était fatiguant. Il n'y avait pas d'intimité et à chaque fois il fallait réexpliquer leur démarche, et poser les mêmes questions. Au début ils étaient partis avec une gopro et n'avait pas imaginé faire une web-série avec un épisode par mois, c'est venu au fur et à mesure. Ça mettait un peu mal à l'aise les gens. Parfois quand ils ouvraient le frigo ils tombaient sur du fromage ou du beurre, ça gênait les gens qu'ils tombent dessus, ils disaient que c'était le fait qu'il y ait eu la sœur l'autre jour, etc. Selon Vincent, presque personne mange seulement cru. Ils évoquent l'hypocrisie du réseau crudivore lors des rencontres de la R. en juin dernier dans les Cévennes, où il y avait des personnes qui se déplaçaient avec un saucisson sous le bras. Vincent raconte une anecdote de leur tour de France. Ils avaient rencontré un homme qui

disait être originaire de la Lune. Il y avait autour de chez lui des bungalows et caravanes, et ils y sont restés 5 jours. Mais, alors qu'un soir Vincent voulait rapporter quelque chose à cette personne, il entra dans sa cuisine et le vit en train de se préparer des pâtes au fromage alors qu'il prônait le cru. Ils ont également rencontré T. qu'ils estiment passionné et honnête. La mauvaise expérience fut avec I. Ils ont été accueillis chez elle trois jours et ont participé à son stage. Elle était très froide, avec « un gros égo », les participants étaient en admiration. Ils disent n'avoir rien appris. Ils sont restés en contact avec des personnes, de leur âge.

Sur le site ils font des recettes crues et veganes. Elle a fait du coaching, mais a arrêté, « j'avais l'impression de toujours répéter la même chose. Et puis j'avais peur que les personnes projettent tout sur moi » ; « il faut que les personnes soient autonomes. C'est pour ça qu'on est contre le fait de convaincre ». Laura raconte le changement d'attitude depuis le début de la pratique crudivore : « Au début, j'avais l'impression d'avoir trouvé la solution et je voulais convaincre tout mon entourage. Avec le coaching je voulais faire éviter aux personnes des erreurs classiques comme le fait de manger trop peu, alors qu'il faut au moins 2000 calories, ou de manger trop gras ». Laura et Vincent ont donné des conférences et ont arrêté. Thomas me dit qu'« il y avait des personnes qui n'y comprenaient rien et d'autres qui venaient pour provoquer du genre « mais alors pourquoi l'homme aurait-il inventé le feu ? » ».

Le regard des autres était difficile à vivre. Laura raconte avoir été étiquetée d'anorexique. Selon elle, il y avait effectivement beaucoup de contrôle dans la pratique du cru. Vincent évoque être devenu plus « souple ». Ils sont restés végétaliens avec une part de 60 à 70% d'aliments crus. Ils consomment biologique, font de la « récup », des jus. Selon Laura, l'« idéal », c'est le « 80-10-10 » correspondant respectivement au pourcentage de glucides, de protéines et de lipides. Ils aimeraient peut-être ouvrir tous les deux un restaurant végétarien.

L'expérience de la télévision a été difficile, Laura ne veut plus en refaire l'expérience. On l'avait contactée, et elle avait accepté à condition que ce ne soit pas pour être « clashée » ou que l'on présente le crudivorisme comme une secte. Elle dit ne pas avoir bien compris les attentes de l'émission et ne s'était pas suffisamment préparée. Laura raconte qu'elle n'a pratiquement pas eu la parole et que le médecin nutritionniste présent était totalement contre le cru. Elle évoque la frustration de cette expérience. Parfois il lui arrive d'y repenser et de se dire qu'elle aurait dû dire autre chose, agir autrement, etc. Et qu'il y a des incohérences : « de toute façon la télé c'est pas le lieu idéal car juste avant l'émission il va y avoir une pub Mars ».

Ils disent avoir fait le tour des personnes qui mangent cru en France. Les récurrences : tous plus ou moins suivent T. et sont partis à fond. Beaucoup sont/ont été malades et se sont soignés ainsi. Ils ont vu de vraies améliorations. Laura évoque un retour réflexif sur sa pratique « je suis allée assez à fond de façon extrême ». Laura dit qu'elle avait été vraiment passionnée au début de la pratique. Mais que « la passion c'est quand on s'ennuie dans la vie et qu'on veut se trouver quelque chose dans lequel s'investir à fond ». Laura raconte être « moins à fond », « on a réalisé tous les deux qu'on ne parlait plus que du cru, qu'on n'avait plus d'autre conversation » ; « On était trop à fond ». Ils évoquent des « craquages », pour du fromage en particulier.

Adrien

Date : 27/01/2017

Durée : 1h08

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Espagne

Age : 43 ans

Activité : Auto-entrepreneur, chef

Mange cru depuis 3 ans

Prise de contact : J'ai pris connaissance d'une publication d'un livre de recettes crues et véganes d'Adrien grâce aux contacts d'Andrew sur Facebook.

Adrien mange végétalien depuis 11 ans et progressivement cru. Il est entrepreneur, écrivain, et a ouvert une école de crusine en Asie.

Au moment de l'entretien, Adrien est très occupé, c'est pourquoi il est relativement court. Il s'apprête, le dimanche, à se rendre en Thaïlande pour finaliser un projet d'école « raw végan » avec M., un youtubeur qui dirige une école de cuisine crue et qui propose du coaching.

En 2005, Adrien suivait un enseignement à Singapour et il y découvrit la cuisine « végé ». Très sportif, c'était « une cuisine adaptée au sport ». Par la suite, il créa un blog sur l'expérience culinaire et le sport : « J'avais une curiosité pour la technique pour la cuisine raw. C'est joli, esthétique. C'est ce que j'ai voulu connaître ». La pratique crudivore est présentée dans une continuité : « je mangeais déjà beaucoup de fruits et légumes frais. Ce fut une évolution ». Son engagement s'est traduit par un désir d'apprentissage technique dans des lieux particuliers.

Adrien apparaît comme une figure du crudivorisme au travers de son désir et de ses actions de diffusion : « Je veux rendre le raw végétarien accessible à tout le monde. Je suis sur un truc très ouvert, je veux proposer quelque chose de différent. Quelque chose de simple : juice bars, smoothies, grignotage raw végétarien ». C'est de retour des Etats-Unis qu'il publie son livre sur la cuisine crue. Adrien raconte comment il a mobilisé ses compétences dans ce projet de diffusion, marquant une évolution professionnelle : « Avant j'étais chef de projet en multimédia, mes compétences m'aident aujourd'hui. Par exemple, les autres acteurs de la raw manquent d'organisation. Je peux conseiller, ayant connaissance des produits, des équipements ».

Adrien énumère son expérience dans ces espaces : « J'ai été élève à l'Académie M., il y a trois ans. J'y suis resté trois mois, puis 1 mois de nouveau et j'ai été stagiaire dans son restaurant gourmet, c'est ce qui me plaisait. J'ai une perception très positive de cette alimentation. Le raw végétarien est très facile » ; « A ce moment-là, quand j'étais en Californie, M. ne faisait que du cru » ; « J'ai ouvert par la suite un atelier de cuisine aux Pays Bas. J'ai ouvert le premier restaurant cru en Grèce et j'ai également travaillé en Croatie. J'ai aussi ouvert un café cru à Saint Barth ».

Le mode de vie d'Adrien est présenté de manière cohérente avec la pratique alimentaire : « Cela reste une cuisine du soleil. Comme le surf, c'est une question de spot. Il y a une adaptation au climat, à l'activité sportive. Je vis là où le 100% végétarien est adapté. Je ne comprends pas comment la raw marche au Canada ou en Suède alors qu'ils n'ont pas les produits et doivent donc importer » ; « C'est pas logique de vouloir manger raw quand on passe sa vie devant l'ordinateur et que l'on ne bouge pas ».

Il raconte se distinguer du réseau crudivore tel qu'il le conçoit : « Je n'ai pas une approche détox de la raw. Je suis contre les gourous, la détox, l'hortorexie. Je suis pour la simplicité et un mode de vie actif. C'est une alimentation pour l'énergie ». Adrien dénonce la consommation des jus telle qu'elle est prônée par la plupart des figures du crudivorisme : « Il faut faire attention, il y a des gens qui ont envie de faire des jus, ils ont une belle couleur, et comme on enlève les fibres, c'est du sucre ultra rapide, donc problème avec l'insuline. Le problème avec les jus c'est que c'est une industrie. Il faut se méfier des personnes qui gagnent des sous avec. Il y a un intérêt. Le mieux c'est de peu transformer, de manger le plus brut possible. Il y a des personnes en excès de poids qui vont faire une cure de jus, mais en fait elles ont un excès de sel et font de la rétention d'eau. Elles vont perdre du poids, mais pas de gras, elles vont perdre de l'eau, cela va réduire la rétention » Adrien souligne la dimension thérapeutique de l'alimentation crudivore : « L'alimentation végétarienne aide face aux maladies de société actuelles. Dans le sport, ce qui m'intéresse c'est l'aspect récupération apporté

par l'alimentation, pas la performance ». Il oppose son approche à celle des autres figures du crudivorisme : « Je n'aime pas ceux qui ont un discours sur les gens malades, qui leur font peur et qui jouent sur leur fragilité » ; « L'aspect médical c'est pas mon truc. Je suis scientifique à la base. C'est aux chercheurs de savoir. Il faut se garder de donner des conseils si on ne l'est pas » ; « C'est risqué de faire croire aux gens qu'ils sont superman, ils peuvent être déçus ».

Adrien souligne les améliorations de sa santé liées, selon lui, à son alimentation : « J'avais une intolérance au lactose, l'arrêt de la consommation de produits laitiers a amélioré ma santé, mes allergies ». Il présente sa réflexion autour de l'alimentation moderne et des problèmes qu'il y voit : « Aujourd'hui le problème c'est que l'alimentation ne devrait pas être un truc qui rend malade. Avant, les produits étaient différents, les gens mangeaient du pain et du vin pour être forts. Après la seconde guerre mondiale, le développement de l'industrie alla de pair avec le développement des allergies, et la prise de poids. L'alimentation rendit les gens malades, ce n'est pas logique ». Par contraste, Adrien présente sa forme physique sans pour autant rejeter la prise en charge par la médecine moderne : « Je ne suis plus malade, je ne vais pas chez le médecin. En revanche j'ai eu un accident lors d'un trail, je me suis fracturé, et j'ai eu recours à la chirurgie. Je ne suis pas en opposition avec la médecine traditionnelle. La chirurgie réparatrice a fait beaucoup de progrès. Je ne suis pas opposé aux médecins, ils connaissent leur métier. Le problème c'est quand il y a des conflits d'intérêts. Notamment avec les laboratoires pharmaceutiques ». Adrien compare également les différences entre ce qui justifie l'attrait pour le crudivorisme en France et aux Etats-Unis : « Aux US, l'augmentation de la junk food s'est faite en parallèle de l'augmentation du bio. Là-bas c'est le développement des OGM qui n'étaient même pas affichés sur les produits ce qui fait que seule la mention bio est fiable. Le raw – bio – végan, prône l'inverse, c'est sécurisant. Les clients ont davantage peur de la bouffe industrielle que de le raw végan en tant que tel ».

Adrien présente son approche de l'étiquette déviante associée aux pratiques alimentaires s'éloignant de celles qui sont « traditionnelles » et « conventionnelles » : « En France il y a un patrimoine gastronomique fort, ce qui génère de la résistance et de l'agressivité. Pourtant qu'est-ce que ça peut leur faire aux gens ce que je mange ? Et puis on utilise des images d'abattoirs ce n'est pas ça qui fait changer les gens. Moi je suis pour trouver une alternative « sympa » « positive » ».

Patrice

Date : 25/10/2016

Durée : 2h40

Lieu de l'entretien : Paris, dans un café

Lieu de résidence : Paris

Age : 43 ans

Activité : Directeur d'une revue sur l'alimentation

Mange cru depuis : 8 ans

Prise de contact : J'ai contacté Patrice via la section contact de son site internet.

Nous avons convenu de nous rejoindre dans le 15^e arrondissement de Paris, à 18h. C'est dans ce quartier que vit Patrice depuis quelques années. Nous nous installons dans un café du centre commercial. Il commande un chocolat chaud et moi un thé. La proposition d'utiliser l'enregistreur ne le dérange pas, il dit y être habitué dans son travail et qu'il aime parler de son parcours. Nous nous vouvoyons, il me demande ce que je fais, je lui explique mes études et comment je me suis intéressée au cru.

Il me raconte sa perte de poids importante en 2008 lorsqu'il rencontre des crudivores et s'y met peu à peu. Il présente sa carte d'identité avec une photo de lui avant sa perte de poids. A l'époque il travaillait dans l'édition à Strasbourg, activité qu'il poursuit aujourd'hui. Il a repris l'affaire de son père. Lorsqu'il parle de son parcours, il aime valoriser son « intuition » qui selon lui l'a amené à faire des choix de vie plus ou moins importants. La conversation dévie souvent vers la question de l'intuition, de l'énergie. Il crée sa revue avec son ex compagne en 2013, originellement en ligne, il veut diffuser des informations sur l'« alimentation saine » et le mode de vie en proposant des articles variés. Aujourd'hui il est publié tous les deux mois sous format papier, parce que « ça marche mieux ». Une chaîne sur youtube est créée. Sont réalisées des interviews, notamment celle d'I., une figure du crudivorisme, en 2013, qui a dépassé toutes ses espérances en matière de visionnage. Il y a maintenant des bénévoles qui travaillent où se trouve le siège, un cameraman qui tourne les vidéos.

Patrice voyage beaucoup, notamment au Portugal et en Allemagne, il estime que la France, du fait de sa « culture », est en retard par rapport à ces pays au niveau de l'alimentation.

Depuis le début, sa pratique a évolué. Il aime « crusiner », mais ça c'est « venu plus tard » selon lui, pour « le social », pour être « plus intégré ». Patrice raconte manger quand il a faim, pas toujours de saison, si possible bio. Il ne consulte pas le médecin. Le cru a amélioré ses soucis de santé : il était asthmatique et ne l'est plus aujourd'hui. Il distingue le terme régime et le terme mode d'alimentation. Pour lui le régime c'est pour perdre du poids. Sa journée type c'est de commencer à

manger quand il a faim. Il va s'approvisionner dans des boutiques aux alentours. Il achète des fruits exotiques.

Patrice pointe que ses parents ont « mal pris » son changement d'alimentation. Le fait qu'il mange ainsi a beaucoup dégradé sa relation avec ses parents. Sa mère lui dit avoir « perdu un fils » : « au début l'avoir traité d'anorexique du fait de ma perte de poids ». Il dit que la nourriture n'est pas censée être partagée et cite Hippocrate. Il a fait un stage chez M. qui lui a dit de manger seul au fond du jardin. Manger seul, selon lui, permet d'être à l'écoute de son corps et de ses besoins, que le corps sait et qu'il faut suivre son instinct. Il dit avoir changé d'amis. Concernant la sociabilité, il me dit qu'il ne voulait pas rester qu'avec des crudivores car « ça fait un peu sectaire », il veut, au contraire, être avec tout le monde et manger cru.

Il affirme bien connaître le réseau crudivore en France. Engagé dans une activité de diffusion du crudivorisme, il hésite à commencer à faire des ateliers de crusine chez lui. Patrice raconte que « ça se développe à Paris, il y a des restaurants crus, des bars à jus, etc. ». Il me parle d'un médecin nutritionniste qui maintenant mange cru qui a des connaissances « scientifiques » ce qui l'a impressionné en termes de connaissances du corps. Il me donne des flyers pour parler de son magazine. Je lui demande s'il peut me mettre en contact avec des personnes qui mangent cru.

Alice

Date : 22/04/2017

Durée : 1h12

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Espagne

Age : 40 ans

Activité : Agricultrice, docteur en chimie. Elle organise avec son compagnon un festival crudivore.

Ils font aussi de la distribution de fruits et légumes à Paris et à Lyon.

Mange cru depuis : 12 ans

Prise de contact : J'ai contacté Alice suite aux recommandations de Fabien.

Son compagnon et elle se sont rencontrés pendant leurs études d'ingénieurs. Ils étaient intéressés par la recherche : « Moi j'étais en science des matériaux. J'ai refusé de bosser pour le nucléaire, on m'a prise pour une folle. J'ai fait une thèse sur le nucléaire ». Ils se sont installés aux Etats-Unis

pour leur postdocs respectifs. Ils se sont cependant réorientés : « On n'a plus eu envie de participer à la science, trop peur. On en a eu marre de notre vie de chercheurs. On a voulu faire autre chose ».

Le changement alimentaire a été progressif. Pendant la thèse Alice a mangé de moins en moins de viande, puis « aux Etats-Unis, on était quasi végétariens. On a travaillé dans un farmers' market, on aidait les fermiers ». C'est aux Etats-Unis qu'ils se sont véritablement mis « au cru ». Alice relate cette période de leur vie en montrant l'importance de certaines personnes dans ce choix alimentaire : « Aux Etats-Unis, on s'est mis à manger cru avec les produits de la ferme. C'était bon. Nous on a commencé à manger cru car on était fainéants. On a un copain informaticien qui avait une ferme à San Diego, avec 140 espèces végétales. C'était tellement frais, on n'avait pas envie de les cuire. Avant ça on mangeait pas mal de riz, d'abricots. Avec le cru : plus de vaisselle, libération de ne pas cuisiner. Un autre ami produisait plein de melons différents, il récupérait des graines anciennes de partout. Un autre ami mexicain avait un verger génial comme ce qu'on voulait faire en Espagne ».

Alice décrit les effets ressentis par le changement alimentaire : de meilleures performances sportives, moins de désagréments physiques, notamment au genou, une perte de poids considérable avec, dans un premier temps, le végétarisme. Son argumentaire est accompagné de l'illustration de l'expérience de ses proches : « ma mère avait des problèmes de santé, de la polyarthrite, aujourd'hui elle mange pratiquement comme nous avec un peu de légumes cuits, elle n'a plus rien. Mon père il se bloque, il a senti les bienfaits, mais il n'arrive pas à maintenir cette alimentation, trop de tentations. Il repart dans la nourriture française classique et a un côté un peu déprimé »

Sa manière de manger aujourd'hui :

« Chez nous on mange plus de fruits que de légumes. On achète parfois des légumes chez les copains. On a 30-40 variétés de fruits. En hiver on complète en achetant des bananes, car on s'est rendu compte que manger beaucoup d'oranges n'était pas très bon pour les dents. On achète aussi du concombre, des courgettes, de la salade ». La nourriture c'est pour « se sentir bien dans son corps et sa tête ». A contrario, des produits sont à éviter et connotés négativement : « le cuit, le vin, ce sont des drogues, si tu n'as pas de volonté, d'enthousiasme, tu as besoin de ça, tu tombes dedans »

A leur retour des Etats-Unis, ils achètent un terrain en Espagne dans des latitudes similaires à San Diego en Californie : « Cela fait 10 ans que l'on vit ici. Pendant 4 ans on n'a pas eu d'argent ». Ils y organisent un festival crudivore. « On a commencé à faire le festival », « c'est plus un événement

social, se faire rencontrer les gens, on y gagnait pas ». Leur travail s'est développé, « sans faire exprès entre « végan », plein de crudivores ».

« Les gens deviennent des amis, il y a des personnes très différentes. Sinon on est socialement isolé en Espagne, les alternatifs en Espagne fument du cannabis et boivent des bières ». Alice et son compagnon réalisent également des envois de produits « il y a des groupes sur Paris, Lyon, Montpellier, Toulouse, Berlin. On dit aux gens de ne pas en parler, on ne pourrait pas distribuer à tout le monde, vu notre capacité de travail, notre terrain ».

Alice présente son attitude en termes de diffusion et des risques à prendre en considération : « Nous on est pas prosélytes. Si on nous pose la question on dit ce qu'on fait, en montrant l'exemple on donne envie aux gens. Mais c'est risqué, si tu as un problème toi-même, on nous tombe dessus. Il y a des dénonciations ». Au travers de cet extrait, Alice présente sa crainte relative à son mode de vie et à l'éducation de ses enfants : « on me disait par rapport à ma grossesse : « si tu ne manges plus de viande, tu n'auras pas de lait », mais j'ai allaité 6 ans le premier, l'autre 4 ans. La personne qui m'a dit ça m'a dit « respect ». Nous avons 2 enfants, ils mangent cru ».

Alice a développé une réflexion autour de la prise en charge médicale, du savoir médical et de la difficulté à avoir une liberté de pensée dans ce milieu : « J'ai néanmoins accouché à l'hôpital en France, car accoucher seule en Espagne, s'il y a un problème, t'es isolée. Mais il y a des médecins qui m'ont encouragée dans ce que je faisais « continuez comme ça », par exemple je ne voulais pas de péridurale » ; Alice affirme ainsi l'isolement et la solitude de prendre une position comme la sienne : « il faut être un peu sûr de soi pour assumer sa position » ; « En France il y a une pression sociale de la médecine. Si t'as pas le bagage scientifique et du soutien, t'es seul ». Selon elle, il y aurait moins de « pression sociale » en France comparée aux Etats-Unis. Elle définit trois étapes dans la réaction d'autrui suite à son choix de mode de vie : « Un, on te tourne en ridicule, puis vient l'agression, et enfin vient l'acceptation, mais il faut tenir ». Les sciences sont, selon Alice, « sur-spécialisées » ; « il y a des millions d'euros, mais les scientifiques ferment les yeux ». On s'est senti complètement extraterrestres dans ce monde-là, c'est pour ça qu'on a arrêté la science. Ils ne veulent pas remettre en question ce qu'on leur dit. Et financièrement. D'ailleurs Claire m'a demandé par qui j'étais financée.

Son engagement alimentaire l'amène à trouver des manières de faire afin de maintenir la commensalité : « avec les autres, je mange une salade quand l'autre mange son truc ». Elle présente son intégration dans différents cercles de sociabilité et ce que cela implique : « d'anciens amis ne mangent pas cru, alors on met tout sur la table, et nous on mange plutôt nos trucs ». Toutefois, Alice

ne dit pas accorder de l'importance au repas, selon elle, la convivialité réside dans d'autres activités, comme par exemple la marche. Parfois ça m'arrive, en France, de manger quelques légumes cuits (asperges vertes cuites), mais pas de viande, pas de céréales. Quand j'ai eu une grosse journée de distribution. Mais c'est pas le cas de son compagnon, lui en 10 ans, il n'a jamais touché au cuit. Il va moins chez les autres aussi. « On est plutôt « brut », soir salades, guacamole ça peut arriver. Pas de crusine. Rarement jus et smoothie » ; « Manger comme ça c'est plus une libération. Les gens ne font plus rien pousser et cuisinent tout. Nous on fait pousser mais on n'a pas le temps de cuisiner. La crusine nécessite plein d'appareils. On mange basique, on ne s'assoit pas longtemps à table, sauf le soir »

Alice n'apprécie pas tout le réseau crudivore. Selon elle, certains sont guidés, dans leur démarche, par « l'appât du gain », et « horriblement chers ». Il est important de connaître les personnes auprès desquelles acheter des produits. La confiance apparaît importante. « Nos prix sont inférieurs à ceux du bio » ; « Le cru c'est aussi un peu éthique ».

Alice et son compagnon éduquent leurs enfants à la maison par le CNED, cela prend 1h30 par jour : « Il n'y a pas mal de corvées dans notre paradis ».

Aux Etats-Unis, on a rencontré des gens qui mangeaient cru, on était étonné. On s'est senti moins seul.

« On a regardé la littérature scientifique sur les effets de la cuisson, effet des aliments sur l'inflammation chronique des intestins ».

Quant à l'organisation du festival, Alice disait avoir envie de créer une semaine de vacances sportives et offrir ce qu'ils mangeaient : « On proposait des groupes de discussion sur des sujets, pas de conférences. Une personne qui modère à chaque fois. Tout le monde est au même niveau. Puis on suggère d'essayer les choses et de sentir sur son corps. Pas en écoutant quelqu'un. On est tous un peu différents, on ne peut pas faire de généralisation ». Les savoirs expérientiels sont ainsi valorisés. Alice évoque des déceptions quant à des personnes qui sont intervenues pendant le festival « Au début on était un peu naïfs ; au début on a invité des personnes connues pour les faire participer sans les payer. Par exemple D.: il voulait qu'on lui paie le transport, pas de camping mais être à l'hôtel, méprisant. Il venait pour l'argent » ; « Il y a des personnes c'est un peu leur égo. Du coup on s'est dit « on fait notre truc sans personnes de connues » ». Elle est satisfaite de son festival où « les gens sont heureux de venir, il y a quand même un espoir dans l'être humain. Il y a un aspect social, des amitiés qui se créent »

Alice s'est fait une opinion des personnes de confiance au sein du réseau crudivore : « les plus intéressants, ce sont les plus stables. Aujourd'hui tout le monde veut être coach en alimentation vivante. Un copain y pense, mais j'essaie de l'en empêcher, non l'alimentation vivante c'est pour ton hygiène de vie. Les gens n'arrivent plus à réfléchir par eux-mêmes ». En revanche, les instinctos lui font « peur » : « J'ai vu au festival des instinctos, et certains passent des commandes. Ils font peur, vieillissent très mal, ils ont des problèmes de réflexion, ils perdent la boule. A cause de la viande crue. Ils ont des articulations abimées ».

Jules

Date : 06/02/2017

Durée : 30mn

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : entre Grenoble et Chambéry

Age : 38 ans

Activité : Producteur de films

Mange cru depuis : 6 ans

Prise de contact : J'ai contacté Jules suite aux conseils de Patrice qui m'avait mise en lien avec lui.

« L'alimentation, c'est une recherche qui date depuis longtemps » : en 2009-2010, son ex-compagne et lui sont partis faire le tour du monde en tandem. Depuis 10 ans, il ressentait un mal être lié à l'alimentation « conventionnelle ». Le sport intense était permanent, Jules dit avoir ignoré « les signaux du corps » et que « l'alimentation conventionnelle demandait autant d'énergie qu'elle en apportait ». Il développe une relecture de sa pratique alimentaire antérieure : « Dans l'alimentation, j'ai expérimenté des trucs débiles ».

C'est la rencontre avec une figure du réseau qui a amorcé son changement alimentaire : « J'ai rencontré I. : cela a réduit les champs des possibles. C'est parti d'une curiosité professionnelle : c'était un personnage atypique, j'ai voulu faire un documentaire sur elle. J'ai trouvé son discours plein de bon sens, cela résonnait en moi et j'ai fait le cobaye. Ça fonctionnait. Je m'y suis mis à fond. Cela a libéré beaucoup d'énergie. Intellectuellement ça me plaisait. Tout convergeait. »

Jules évoque les difficultés relationnelles suscitées par le changement alimentaire : « Au niveau familial, c'est difficile de changer les gens malgré eux. Ma compagne suivait par solidarité, mais ce

n'était pas le même engagement, ça a contribué à la fracture entre nous ». Pour lui, cette alimentation « représente un engagement. Ça fait un effet boule de neige dans plein de domaines ».

Lors de l'entretien, Jules raconte que ses références sont empruntées dans des domaines variés (scientifique ou non). Il porte particulièrement son attention sur les études autour des cellules cancéreuses, les biostatistiques, l'agroéconomie et les études sur les animaux. Selon lui, l'agrégation de ces références est « une forme de convergence ». Il est investi auprès d'une figure du réseau crudivore en faisant connaître et en diffusant la pratique pour « capter des personnes qui ne peuvent pas se rendre au stage pour lequel il peut y avoir des mois d'attente ».

Voici la manière dont Jules mange : depuis plusieurs années, il ne mange rien de solide le matin. Seulement une boisson au réveil, de l'eau de mer ou citron chaud, du jus de légumes. Plus tard des fruits et des légumes et après, des légumes graines germées, légumes. Si besoin de « carburant » : oléagineux, fruits secs. Selon lui, le « 100% cru est du sectarisme, je ne me reconnais pas dans la démarche régime calculé ». Il consomme principalement des aliments bio, de producteurs locaux. Il organise des « ateliers crus », sur la route auprès de particuliers pour « combler ceux qui ne peuvent se permettre d'aller chez I. »

Jules vit dans un habitat partagé. Il écrit des articles. Jules s'est procuré du matériel pour préparer ses aliments : « J'ai un blender, un mixer, un déshydrateur, un extracteur de jus »

« Il faudrait que je produise moins de films, et ai plus de temps pour donner du savoir, et pour les loisirs. Ce n'est pas cohérent de vivre à 200 à l'heure et d'avoir une alimentation vivante. C'est une démarche de vie globale avec des pièces d'un puzzle qui s'assemblent »

Il raconte les effets de son changement alimentaire : « le passage au cru a clarifié mes idées, il clarifie les pensées. C'est une source de bien-être naturel qui donne la capacité à réaliser tous ses rêves » ; « Energie de joie quasi-permanente, il n'y a pas de défiance vis-à-vis de l'avenir ». Pour Jules, la trajectoire n'est pas « linéaire », « ça fonctionne comme une spirale, il faut être indulgent avec soi-même. Il faut rêver beaucoup, se demander beaucoup. L'alimentation vivante contribue à une sérénité. Tu as la foi de faire les choses ». Sur le plan physique il décrit des améliorations : « je carbure bien, si ce n'est mieux qu'avant. La cure du foie a fait disparaître les allergies printanières ».

Il se considère comme une figure du crudivorisme, « on est tous ultra actifs ».

Jules évoque son approche du savoir et de la prise en charge médicale : « Je ne rejette pas la médecine allopathique face à la médecine naturelle. Ce n'est ni la panacée, ni le 1^{er} réflexe mais c'est utile. Ma première fille est née en urgence par césarienne, sans cette médecine je pouvais perdre ma compagne et ma fille. Il faut rester humble ».

Francine

Date : 10/02/2017

Durée : 3h

Lieu de l'entretien : chez Francine

Lieu de résidence : dans la région lyonnaise

Age : 73 ans

Activité : retraitée. Ancienne institutrice

Mange cru depuis : 33 ans (instincto)

Prise de contact : Laura qui m'avait conseillée de la contacter.

L'entretien se déroule dans une partie de sa maison où elle donne des séances de constellation familiale. Il y fait froid, elle me conseille de garder mon manteau, elle dit ne pas mettre de chauffage.

En 1984, elle fit un voyage d'un an en Inde. Elle est revenue très malade, atteinte d'une furonculose qui dura 4 ans. Quelqu'un lui avait parlé de l'alimentation. « A l'époque je ne faisais pas le lien entre l'alimentation et la santé. Je suis allée à une conférence de G. C'est lui qui créa l'instincto qui est différent de la mode actuelle du cru qui est plus démocratique. J'avais 42 ans ».

« Pendant la conférence, G. était venu avec B. qui avait un cancer des poumons et disait en avoir guéri, il avait les résultats pour en attester. C'était pour montrer la guérison par le cru. Le lendemain je me suis inscrite à un stage, je me suis lancée comme ça, je n'avais plus le choix et en quelques jours ça a été spectaculaire. Une plénitude sans cuisson », « Sublime » « léger », « j'avais choisi en bandant les yeux ».

Francine revient sur les différentes phases de la carrière :

« Pendant les 7-8 premières années, ce fut une phase où j'avais la terreur d'être malade, jamais de cuit. Puis je me suis dit, bon il y a quand même plein de gens qui mangent cuit et qui ne sont pas malades. J'ai essayé de revenir à une alimentation normale positive. Ça s'est mal passé. Je vais

bien, sauf de temps en temps, je fais plaisir à mon petit fils et mange avec lui, « voici comment j'étais malade avant ». Il y a des effets, des symptômes quand elle mange cuit.

Elle a ensuite ouvert un resto-boutique crudivore à Lyon : « Ça a été magique. C'est une idée qui nous est venue à 3 dont un objecteur de conscience. J'avais créé une association pour avoir accès au marché de la gare. Il y avait environ 20 personnes cru instincto dans mes contacts à Lyon. Un ami avait un local. En 15 jours ça s'est fait. Il y avait 100 personnes à l'inauguration. Plusieurs réseaux alternatifs me suivaient, mais les écolos m'ont lâchée : le cru, surtout en hiver ici, ça amène à consommer des produits exotiques, il y a en effet une incohérence apparente. Nous on mange comme des cueilleurs, c'est toute une réflexion à ré-avoir. Manger des fruits exotiques valait le coup pour être en bonne santé. En allant dans les zones froides, l'humanité s'est adaptée en cuisinant »

Sa démarche s'inscrit dans une recherche de cohérence dans son mode de vie « Je cherche à être plus cohérente. J'ai une petite maison en Sicile, pour les produits, Lyon c'est un peu plus difficile ». La pratique crudivore est, pour elle, crudivore « Certains ont choisi pour les raisons économiques de manger instincto « pauvre », ça n'a pas duré, pour rester cru sans frustration en hiver, les fruits exotiques comblent ».

Francine distingue le cru du cuit en faisant une métaphore autour de la construction d'une maison : « Le cuit, c'est comme si on construisait une maison avec des tuiles, des parpaings. Les instinctos, on commence par les fondations ».

Elle évoque la démarche du créateur de l'instinctothérapie : « il a voulu enlever tout ce qui est de l'ordre de la civilisation. Il alla vivre avec sa femme en forêt »

Les enfants c'est facile, tu n'as pas à expliquer. Personne ne sent là même odeur.

« Pendant des années le cru a été merveilleux, un succès. Il y avait à Lyon une centaine de familles. Je suis passée sur France 3. J'avais presque acquis que cela pouvait tout guérir. Comme le présente T. C'est vrai que ça y contribue vraiment ». Or, la confiance en la pratique pour guérir de tous les maux a été remise en question suite à un événement : « Mais B. est décédé d'un cancer des testicules et est mort en 3 mois alors qu'il mangeait cru. Il avait eu une rupture sentimentale. Le secrétaire du centre de M. est morte d'un cancer. Une amie est morte d'une leucémie. N., après 25 ans de cru, est morte d'un cancer de l'utérus. Ce n'était plus clair pour moi. Je me suis posé beaucoup de questions. »

Dans les années 90, « ça a été ma passion médecine d'Hamer. Maintenant concernant les symptômes je suis sûre de ce qu'il y a derrière. On me reproche de manquer de singularité pour l'analyse des maladies. Même pour mon chien j'applique ça ».

Francine évoque les changements de sa pratique alimentaire dans le temps : « En vieillissant la viande m'est passée, depuis 6-7 ans, mais toujours du poisson, rarement. Je m'accorde de l'espadon avec beaucoup de culpabilité. Je me sens plus en harmonie. Je me suis autorisée des salades. Je ne mangeais pas beaucoup de légumes, ça aide pourtant. C'est quand même moins bien ce que je faisais. Ceux qui font Jus smoothies pas assez bien, instincto summum du cru. J'ai essayé la lacto fermentation il y a quelques années : 8 jours où j'ai craché. Je fais des jus de carottes, avant j'aurais jamais fait ça ».

Francine compare son engagement à de la foi. Elle relate la rencontre avec son futur mari « J'ai rencontré un homme, R. qui devint mon futur mari, qui était atteint d'un cancer. Il n'y avait aucun espoir. Je l'ai rencontré un jour et il a dit qu'il voulait manger comme moi. A ce moment je n'avais plus la foi comme au début. Ça l'a sûrement aidé pourtant. Nous avons été voir une personne à Chambéry qui avait une autre vision du cancer. Ça a été la révélation de ma vie. Avec le scanner du cerveau, il était possible de raconter sa vie. J'ai senti la justesse et je lui ai dit la vérité, pour son père et le médecin il était foutu. Il a donc refusé la chimio, j'ai été témoin de la folie que c'est que de refuser. On est allé voir un acupuncteur pour aider. Dans la salle d'attente, on a rencontré un autre médecin chinois dans la salle d'attente, en voyant R. pleurer, il lui a dit qu'en Chine on ne mourait pas du cancer. Il lui proposa de faire du Chi Gong. L'acupuncteur fut horriblement cher ; quand il n'y pas le choix, les gens en profitent ». A l'issue, Francine dit avoir eu une lecture différente, sur l' « intelligence des maladies » ; « Je voulais apprendre ».

« Je n'imaginai pas vieillir aussi bien. Même si on fait des erreurs. Il faut avoir confiance en la vie. Peu de gens sont prêts à changer. Ma façon de manger cru est radicale. Moi je mange comme un singe, c'est la perte du lien traditionnel conformiste, la famille et la convivialité ».

Francine raconte comment elle a dû adopter une attitude particulière vis-à-vis d'autrui et de la science : « En mangeant cru je me mets à l'encontre. Je me mets en porte à faux par rapport au monde ». « Au début je faisais du prosélytisme sur le cancer. Peu m'écoutaient « si c'était vrai ça se saurait ». Il y a le lobby de la presse, et le système actuel ne va pas dans l'intérêt de la vie, mais dans celui de l'économie ». « J'étais prof d'italien dans un lycée, j'en parlais. J'ai dû apprendre à me la boucler. Ce n'est pas à moi de me sacrifier. Petit à petit ça se saura. Galilée a dû se rétracter.

La science est devenue la religion de notre époque et le vaccin est devenu le baptême. En Italie il n'y a pas cette arrogance. Moi si je n'avais pas mangé cru, je ne serais pas en vie. Je mange plus avec les saisons aujourd'hui ». « Le mieux peut être pas cru 100%, socialement. Mais j'étais malade, j'ai pas eu le choix ». « J'approuve le véganisme, mais mon expérience est particulière. J'étais végétarienne fanatique. Il m'a fallu avoir une nouvelle culture de la viande, voir pas quelque chose de mort. Il y a eu différents stades ». « Mon deuxième mari a mangé cru pendant 1 an. Ma fille a arrêté après 10 ans »

Francine m'explique un schéma des « bases pour être bien » :Cru + compréhension de la maladie + impact du transgénérationnel car « On est l'aboutissement de plein de choses de sa famille ».

« Quand on est malade on a des besoins spécifiques de produits de l'autre bout du monde ». « J'ai été malades quelques fois en trente ans ». « La maladie permet de prendre conscience de ce qui nous limite »

Marc

Date : 21/04/2017

Durée : 1h58

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Vincennes

Age : 59 ans

Activité : Informaticien dans le secteur pharmaceutique

Mange cru depuis : 30 ans (instincto)

Prise de contact : J'ai rencontré Marc lors de la rencontre « crue » chez D. le 26 mars 2017. Il m'a tout de suite donné ses coordonnées, visiblement intéressé par mon travail de recherche.

Au début du l'entretien, Marc me dit qu'il est habitué à parler de son alimentation, et donc le dispositif d'enregistrement ne semble pas le gêner.

Au début, il n'était « pas particulièrement dans une recherche d'alimentation radicale ». Il se disait curieux, il avait lu des livres sur la santé, ça ne l'avait pas emballé. Il avait l'impression que dans le domaine de l'alimentation, il y avait différentes idéologies, parfois contradictoires entre elles. Il avait le sentiment de ne pas avoir de moyens pour évaluer « qui a tort, qui a raison ».

Une amie, qui vivait à 80 km de chez lui, avait arrêté les produits laitiers, et lui conseillait d'en faire de même. Elle lui remet un ouvrage sur le crudivorisme : « La lecture m'a plus interpellé que révélé ». « Il y a une logique scientifique derrière tout ça, contrairement aux autres informations. » « J'ai passé un coup de téléphone à mon amie qui m'a donné les coordonnées de M. J'ai fait une formation un week-end. Là tout a commencé. C'était suffisamment concret : la théorie se vérifie dans la pratique. Je m'y intéressais plus pour la logique scientifique que pour la santé »

Marc disait ne pas avoir de problème de santé particulier si ce n'est l'acné : « Je préfère commencer cette alimentation par de l'acné que par un cancer ». Il raconte les effets quasi-immédiats de son changement d'alimentation : « Dès le début j'ai eu une belle peau. Plein de réactions positives autour de moi. Mais en 3 semaines j'ai perdu 18kg sans perdre de muscles et là on me disait « tu sors de camp de concentration ».

Marc a participé à la distribution de fruits et légumes au sein du réseau avec ses compétences d'informaticien. Il a connu d'autres personnes en les retrouvant lors des livraisons, et en a rencontrées d'autres à l'occasion d'un stage de 8 jours. Marc raconte sa première expérience « instincto » au stage : « la première fois, le midi la table, il y avait des fruits. Le soir, il y avait les protéines animales, poissons, fruits de mer. Moi j'ai toujours été un amateur de concombre. Parmi les légumes, c'est le poireau qui ressortait, plus que le concombre, l'odeur était plus agréable. 2 bouchées et après il devint piquant : là j'ai compris les mécanismes régulateurs du corps. Je me suis senti un peu frustré. Je voulais du concombre, mais il fallut ressentir tout ce qu'il y avait à table, et le concombre ne sentait plus rien du tout. Le poireau avait apporté tout ce dont j'avais besoin et probablement de façon plus forte que le concombre. ». « Quand on commence cette alimentation en étant malade, on a besoin d'une plus grande diversité d'aliments, d'un aliment spécifique. Quand on est en santé, on a moins besoin. J'avais pas besoin d'une variété extrême ». « En 30 ans j'ai été régulièrement là-bas à M., j'ai aidé à l'information aux journées portes ouvertes. Il y a quelques personnes de ma famille avec des problèmes de santé à qui j'en ai parlé. Personne ne s'y est mis à 100% comme moi ». « Moi j'ai une formation scientifique, la théorie ne marche que quand la pratique le confirme ».

Marc décrit sa manière de manger aujourd'hui « il faut trouver les 2-3 aliments qui régaler. Pour moi ce sont les tomates bien mûres, les avocats Haas sans traitement et les endives. C'est arrivé une fois, en entrant au super marché, de sentir l'odeur de la pomme alors qu'elles étaient à 10 mètres, « là c'est clair ». Il faut retourner acheter les aliments avec lesquels on s'est régalé » ; « Il faut faire comprendre les mécanismes et se poser la question « Qu'est-ce que mon corps a le plus envie de manger ? » ». Marc raconte avoir fait quelques « écarts », mais ceux-ci étaient « involontaires » :

« Par exemple, un œuf dur dans la salade qu'on dit crudité. J'ai peut-être consommé 1kg d'aliments cuits en 20 ans. Une fois ça a été volontaire au tout début, j'ai essayé le chocolat pour voir l'effet sur le plan scientifique. J'ai senti sur le palais le voile âcre désagréable, je comprends pourquoi avant je n'arrivais pas à arrêter le chocolat car il faut en reprendre pour enlever le côté âcre ». Le rôle de l'alimentation est de prévenir plutôt que de guérir, tandis que le médicament sert à se sentir un peu mieux quand on est malade. Comparé à d'autres pratiques crudivores, l'instincto est plus avancé. Les autres formes de crudivorisme ne durent pas dans le temps. Pourtant, selon Marc, « Il n'y a pas que l'alimentation dans la vie ». Il faut joindre l'utile à l'agréable : « ce qui est le plus agréable au corps, comme par hasard, ça lui est utile. Le corps n'est plus une partie distincte des idées, des projets, c'est un tout. Au moment où tu absorbes, on sent les vibrations dans le tube digestif, il prend l'énergie. Le corps ne se meut pas de la même manière. On ne pense plus le corps comme outil, au contraire, quand on sent que le corps n'est pas d'accord, on va plus avoir tendance à l'écouter ». En effet, selon Marc, il y a eu deux principaux changements liés à l'instincto : le fait d'être « plus connecté avec mon corps, si besoin est, le corps réagit mieux. Il y a un feedback du corps très rapide et très pertinent. Je n'ai pas une confiance totalement en mes sens. C'est toujours le corps qui parle. Confiance d'un bon niveau en cette alimentation pour combler les carences, à condition d'avoir un bon approvisionnement. J'ai une attitude de questionnement » et « ne plus faire de plans sur la comète. Faire plus attention au présent ». Cette alimentation incarne pour lui un idéal sur le long terme, et il faudrait que chacun mange comme lui. Il projette qu'en 2090, 90% de la population mondiale mangera cru. J'essaie de faire que les palissades entre le cru et le cuit s'effritent ».

Au travail il mettait en place des stratégies pour maintenir sa pratique : « J'étais chef de projet pharmaceutique, on ne me disait pas ce que je devais faire. Le midi c'était resto d'entreprise et je prenais seulement les crudités. Mon repas c'était surtout le soir. Il n'y avait pas beaucoup de magasins bios à l'époque. Je ne m'approvisionnais pas forcément en bio, mais chez l'épicier ». « J'ai rien caché aux autres. Je ne cherchais pas non plus à les convaincre. Ne rien cacher, sans en dire trop à chaque fois. Je donnais une réponse pas trop longue ». Puis Marc a eu une autre possibilité de « job » : « certains pas en accord avec la morale de l'alimentation. J'ai ensuite créé ma propre entreprise de coaching, j'utilisais la personologie, appris aux US, et la PNL (programmation neurolinguistique) pendant 7-8 ans ». La réaction d'autrui s'apparente à de la moquerie, du rejet, et n'« apparaît plus quand on a une étiquette, sans trop montrer les différences. Ça fait tellement différent que c'est trop, ça apparaît comme un renoncement. Dans ma famille, ils ne mangent pas spécialement cru ».

Valérie

Date : 14/02/2017

Durée : 2h

Lieu de l'entretien : chez Valérie

Lieu de résidence : dans la région de Saint Etienne

Age : 62 ans

Activité : retraitée. Ancienne institutrice

Mange cru depuis : 30 ans (instincto)

Prise de contact : C'est Francine qui me donna le contact de Valérie. Elles sont amies depuis des années. Valérie rencontra Francine dans les années 1980. C'était à une conférence à Lyon de G.

J'explique le but de ma recherche. Elle me dit qu'on l'a déjà interviewée deux fois il y a longtemps sur le cru, mais « les personnes n'y connaissaient rien et toi tu as l'air plus au courant ».

« Cela fait 32 ans que je mange cru, depuis 1985. Quand j'avais 30 ans, j'avais peu d'énergie. J'avais une alimentation standard, je consommais beaucoup de produits laitiers. Je voulais retrouver de l'énergie. J'étais allée à une conférence de G. Je mangeais bio déjà. A la suite de la conférence, on a jeté plein de choses à la poubelle, comme les pâtes. Mais c'est trop de choses d'un coup. On avait deux enfants, on en a eu ensuite deux autres nourris au cru dès le début ». Valérie relate « dé clic » : « mais c'est bien sûr. Je sais pourquoi j'allais pas bien. J'étais mal socialement, physiquement. Je me suis mise à aller vers les gens sans peur. Je pensais avant je suis inadaptée ».

Valérie revient sur le début, qui n'a « pas été en douceur ». Elle évoque des troubles du comportement alimentaire en début d'engagement et l'intégration difficile des normes alimentaires « Un peu de boulimie au début. Et avec le cru je pouvais manger beaucoup. Maintenant je fais moins de la boulimie. Au début je faisais des rêves où je mangeais des sandwiches, c'était un interdit. C'était en train de s'intégrer ». « Pendant les 2-3 ans qui ont suivi, j'ai fait pas mal d'aller retours avec une nourriture ordinaire ». Pour Valérie, c'était « trop dur socialement. Au bout de 6 mois mon mari s'est remis à une nourriture différenciée. Quand je faisais des aller retours j'allais assez mal. Je me sentais assez révoltée : « pourquoi la nourriture ordinaire moi je ne peux pas ». Ça a mis quelques années à s'installer. »

Valérie résume son engagement de la manière suivante : « C'est ma voie ». Cela s'inscrit dans une démarche plus globale car elle affirme : « en parallèle j'ai fait un travail sur moi. A l'issue j'ai pu

manger cru sereinement ». Au début son mari a fait un stage avec un repas cru. Valérie raconte qu'elle était déjà convaincue. Cette alimentation a augmenté sa sensibilité au niveau du goût.

Elle raconte avoir rencontré des difficultés en essayant de changer l'alimentation de l'un de ses enfants : « C'était compliqué, par exemple avec notre fils aîné, c'est comme si on lui disait « maintenant Dieu existe ». On le faisait manger cru, mais on s'est vite rendu compte que c'était compliqué socialement et qu'il faisait des échanges à l'école ». Cela les a amenés à changer leur approche : « On a ajouté du cuit aux enfants pour ne pas les marginaliser, au fur et à mesure. Je leur faisais de la cuisine hypotoxique, contre le lait et le gluten ».

Valérie a appris l'attitude à adopter avec autrui, et cela a varié dans le temps : « J'en ai pas parlé tout de suite. Quand j'en parlais les personnes se sentaient remises en cause. J'amenais mon panier, c'était simple car chacun mangeait plus ou moins dans sa salle de classe. Quand il y avait l'occasion d'aller au resto, j'essayais de prendre des choses sans assaisonnement. J'en faisais pas un cheval de bataille. Il faut éviter de résoudre une culpabilité et avec l'expérience j'ai appris à partager différemment, à faire goûter ». Relationnellement, cela a été difficile dans la sphère familiale : « Ça a été un peu compliqué en couple car mon mari et moi ne mangions pas pareil. Lui va manger cru quelques jours quand il ne va pas bien. J'ai voulu recréer une « maison normale » en préparant du cuit pour mes enfants, avec l'image de la mère nourricière. C'était plus conventionnel pour les enfants. Ma mère quand j'ai découvert le cru était déjà décédée. Ma grand-mère a accepté, elle a même essayé, mais ça ne lui convenait pas. Mes amis ont accepté que je vienne avec mon panier. Mais ils n'étaient pas motivés comme moi pour le faire et que ça dure. Il y a quelque chose avec la mère qui se joue : trouver sa propre nourriture, la bonne. Cru : rares sont les personnes que je connais qui sont en paix avec leur mère. Les personnes me voient comme crudivore, comme si j'étais que ça. Comme si je ne parlais que de bouffe. Avec Francine on partage tellement d'autres choses. J'aime la danse, le chant, rire. Il y a des personnes qui mangent cru qui pensent que c'est la seule vérité, rien d'autre. »

Elle raconte sa manière de manger : local, mais réalise aussi des commandes de fruits exotiques, notamment en hiver. Un de ses enfants les a sensibilisés aux jus. Elle mentionne néanmoins la difficulté de gérer les contradictions de son engagement : « ça me pose tout de même question au niveau éthique de consommer exotique, prendre la nourriture d'autres populations qui parfois ne vivent de rien ». Sa manière de manger a évolué : « au début on était un petit groupe. J'ai commencé en mangeant de l'ananas. J'ai pas bien fait comme il faut. Les légumes sont arrivés il y a 15 ans. J'ai mangé de la viande rouge crue, des poissons séchés ». « Il y a 7-8 ans un de mes enfants

est devenu végan. J'ai réfléchi au spécisme. Je mange encore des coquillages 2 fois par an. Je comprends aussi ce plaisir de manger ça. Les trois premières années de cru j'ai fait des écarts, comme aller au resto manger des spaghettis. J'ai fait du riz au lait végétal pour mes enfants, j'aimais faire ça pour eux. Maintenant je ne mets plus les pieds dans la cuisine. Depuis 3-4 ans je ne prépare plus rien niveau nourriture, sauf des légumes cuits pour mon mari. Ce ne me manque pas. Des produits crus m'évoquent la même chose que des produits cuits. La transmission pourtant me manque. J'ai un vrai plaisir de manger cru. »

Elle a expérimenté des cures et le jeûne : « J'ai déjà expérimenté l'envie d'en finir avec la bouffe avec un intérêt pour le pranisme. Et c'est cher la nourriture. Mon attitude est radicale. J'ai fait 3 semaines de jeûne il y a environ 10 ans. Puis j'ai refait 5 semaines, mais j'allais vers la mort. Je ressentais de la faiblesse. Ma motivation n'était pas la bonne ».

Quant aux effets de la pratique, Valérie affirme que ceux-ci ont été positifs. « Nous avons vécu deux ans à la Réunion. Mon mari avec le cru avait une énergie incroyable. Avec cette alimentation j'ai trouvé une paix intérieure fabuleuse ».

Valérie donne son point de vue concernant l'approche médicale. « Les maladies je les décode avec Hammer. J'ai été malade 3 fois ces trente dernières années. J'ai pas été voir le médecin, mais une personne dans le décodage biologique. J'ai eu un problème de gorge, c'était la communication. Mais tout n'est pas dû au cru, des gens pètent le feu sans ça. J'ai 62 ans et je suis dans une santé extraordinaire. Sauf ma vue qui baisse, je pensais qu'en mangeant cru je n'aurais pas ça. Il faudrait que je fasse du palming : c'est une discipline, il faudrait que je travaille plus avec des coques pour les yeux. », « Je suis tranquille avec la peur ». Son attitude ne fait pas l'unanimité dans son entourage : « J'avais eu un soucis au cœur, fatigue : deux enfants n'étaient pas ok dans le fait de ne pas aller voir le médecin ».

Valérie n'est pas impliquée dans le réseau crudivore et s'en est éloignée : « Mon mari a fait un stage à M. Là-bas ce qui m'a déplu, c'est le sectarisme qu'il y avait dans les lieux. Il ne fallait pas qu'il y ait un paquet de chips qui traîne », « Je ne suis pas restée en lien avec ces familles crudivores de Lyon. Ça ne suffit pas le partage d'expériences ». Elle questionne la dimension universelle du crudivorisme : « Je ne suis pas prosélyte. Depuis que T. a popularisé le cru, je dis plus facilement que je suis crudivore ». « Ce qui est juste pour moi n'est pas juste pour les autres. Je ne mange pas le matin. Ça a été difficile de ne pas manger pareil avec mon mari. » « D'ailleurs, si on est pas malade : pourquoi se casser les pieds avec le cru ».

L'une des difficultés, pour Valérie, est l'approvisionnement. Elle oppose différentes conceptions du crudivorisme : « La crusine c'est super pour la santé de façon générale, mais ce n'est pas la même confiance au corps qui sait tout. Avec l'instincto, c'est l'autonomie, le corps se débrouille. Je n'ai pas fait de la crusine. On est soi-même son testeur essentiel ». Selon Valérie, le crudivorisme est un idéal : « manger cru, c'est penser que le monde est bien fait », par opposition avec l'attitude de son fils qui est d'après elle, « il est végétarien, c'est penser que le monde est mal fait, que l'homme doit faire mieux ».

François

Date : 22/03/2017

Durée : 2h08

Lieu de l'entretien : chez François

Lieu de résidence : dans la région de Marseille

Age : 62 ans

Activité : Auteur

Mange cru depuis : 30 ans

Prise de contact : C'est Nicole qui m'a mise en contact avec François.

Avant que l'on se rencontre. François m'avait invitée à lire son livre. Celui-ci n'étant plus disponible en librairie, il m'a envoyé un exemplaire par voie postale.

L'entretien s'est déroulé chez lui. Il m'a fait visiter son jardin, il a un poulailler, des oies, un potager qu'il a abandonné, un abri où il fait sécher les figues, il l'a fait lui-même. Il peut en récolter des kilos et kilos. Il a aménagé un verger et un bassin d'eau. Il a des oliviers et il fait de l'huile. Dans sa cuisine, il y a des fruits, des légumes un peu défraîchis (il précise qu'il attend une commande), des pots avec des noix, noisettes, fruits séchés, etc. On s'installe dehors et il mange du chou pendant l'entretien.

François me demande en premier lieu de lui présenter ma démarche, les objectifs de ma thèse.

François s'est mis à manger crudivore, atteint d'une maladie chronique incurable ; cette alimentation lui a permis d'améliorer son état et de stabiliser celui-ci.

Il me parle de son expérience d'étudiant. Il a vécu une réaction de rejet d'un professeur qui encadrerait son mémoire de recherche. Il évoque des réactions « très humiliantes » face à son

mémoire. Pour lui, « Les gens sont verrouillés. A l'E. ils m'ont demandé d'écrire que manger cru est mauvais et c'est en particulier au sujet des champignons. Les champignons n'ont pas évolué avec nous. »

François a développé sa propre approche du crudivorisme ; selon lui, « notre comportement alimentaire est fossilisé en nous ». « G. a réhabilité l'instinct alimentaire, sans reposer sur la science. Il ne pouvait pas le démontrer à l'époque. Il a voulu démocratiser en parlant de 2 prises alimentaires par jour ; c'est plus facile au quotidien, mais oblige à faire des mélanges ». L'instinctothérapie c'est vivre comme un collecteur pour François.

Il est une figure du crudivorisme : « J'ai fédéré avec le mouvement crudivore. J'ai organisé des stages d'initiation ». L'investissement de François a néanmoins déçu : « j'ai vite déchanté quand ça prend du temps de convaincre une personne alors que des dizaines en parallèle sont convaincues par la science du cuit ».

C'est dans une perspective de diffusion que François avait réalisé son mémoire, afin d'obtenir une validation scientifique de ses propos : « J'ai commencé pendant deux ans à faire une étude sur les primates. Récupéré 20 000 données. Mais on m'a dit qu'il n'y avait pas de consensus dans la littérature sur l'alimentation des primates », « J'ai perdu mon directeur au bout de deux ans ». « J'ai pris un module sur l'alimentation alors que j'avais évité par peur de me confronter pourtant c'est ce qui m'intéressait. J'ai appelé la professeure et on a fini par rester 5h au téléphone ».

Son livre complète son mémoire, en prenant en compte l'environnement. Il souhaite rester prudent : « Avec l'environnement dans lequel on est, attention au cru, y aller avec prudence, c'est une réflexion, pas de sectarisme. Il ne faut pas, en revanche, que les déterminismes sociétaux soient un joker ». François se sent investi d'une mission pour transformer les représentations des individus : « Il faut que le cru soit un remède au cuit. Dans la tête des gens, jeûner, c'est arrêter de manger, alors que c'est incomplet. C'est « j'arrête de manger cuit ». Le cuit est mauvais, la littérature le montre, le cru est bon. Tu fais deux choses »

François a mis au point des stratégies pour « garder le contact avec la société » : « il faut garder un peu de cuit. Garder les aliments que l'on tolère le mieux, entre autres ; moi, je peux manger de la viande cuite ». Il souligne les variations individuelles dans ces choix stratégiques « Et puis c'est différent d'une personne à l'autre ». Trouver les aliments pour mener à bien cette stratégie a été le

fruit d'une expérimentation : « A des moments quand je faisais des écarts, je prenais du riz ou du quinoa. Je me suis rendu compte qu'avec le riz ça n'allait pas »

Pour lui, le travail sur les goûts est pertinent pour commencer la pratique crudivore et se défaire de certains « En fait faut aller jusqu'au bout, par exemple pour ceux qui aiment la pizza, en manger en manger et un jour on n'en peut plus. Ça s'imprime dans le corps ».

François décrit les différentes approches du crudivorisme et leurs limites respectives. Néanmoins, toutes ont le mérite de remettre en cause l'alimentation cuite : « Le paradigme culinaire est énorme, on s'en rend compte ces dernières années ». Il développe la sienne et raconte ses principes : « Manger cru est un système dynamique, en fonction des besoins des aliments à certaines périodes. Il y a des aliments qui en remplacent d'autres avec une information sensorielle. Une personne qui mange beaucoup de viande cuite, si elle teste de la viande crue, la réaction du système va être « non tu en as trop mangé ». La méthode est de bander les yeux ». François se positionne face à la question de la manipulation et de la transformation des aliments : « Le concombre, si on l'épluche, ça enlève l'arrêt sensoriel, il faut le contact avec la peau, pas d'arrêt instinctif sinon. Pareil pour l'orange. Je conseille de couper en quatre et garder la peau au contact des lèvres ». Vis-à-vis de son public, François dit apporter une information, et montrer plusieurs méthodes sans les opposer avec les atouts de chacune : « j'essaie de réunir ». Il réalise des stages d' « initiation sensorielle ». Pour lui, il y a une reconnaissance des besoins par les sens, « il suffit d'une fois pour savoir faire, c'est comme le vélo », « C'est la force de la sensorialité ». « Quand je fais des initiations, je vois comment les personnes mangent, ou se forcent quand tout est mélangé dans une salade, en revanche, sinon, les personnes ne prendraient que les aliments dont elles ont besoin ». Voici la synthèse sensorielle :

« Nous sommes tous équipés d'un système des besoins internes. Capteurs dans le cerveau. Nous les avons en permanence. Extérieur : le système sensoriel périphérique permet d'évaluer ce que je trouve dans l'environnement »

« Je me pose en rassembleur. Un peuple nouveau est en train de naître, c'est ce mouvement que je suis venu clarifier. Je ne vais pas critiquer les uns et les autres. Il y a 80% de naturopathes dans mes stages et je leur donne la clé qui va améliorer leur démarche. D'ailleurs, dans mes stages, les personnes viennent d'un peu partout en France, en Belgique, etc. »

La terminologie est d'une grande importance pour François :

« Qu'est-ce qu'un aliment natif ? Présent dans la nature, sans transformation chimique ou biochimique. « Natif » est un terme emprunté aux allergologues. « Originel » est ambigu, ça parle du passé, il n'y en a plus aujourd'hui ».

Il évoque différents stades de transformation :

« Le premier stade est le lavage. Autour de l'aliment il y a la flore commensale. La garder ensemence le corps avec la flore, par exemple, de la carotte. Il faut donc éviter de laver et prendre si possible des aliments bios pour garder les produits dans la peau. Quand les aliments sont traités, il y a trois molécules chimiques nouvelles qui y sont, alors que la cuisson c'est beaucoup plus. C'est donc pas si grave que ça, pour notre corps, que ce soit traité, sans parler évidemment des conséquences de l'agriculture, sur l'environnement, les sols, etc. Si on est coincé, on peut manger de temps en temps des produits traités. Il faut faire avec une dose massive pour que les problèmes arrivent ».

Ce que mange François aujourd'hui, « dépend des périodes ». Pendant les périodes de stages il y a une grande diversité d'aliments qu'il se fait livrer. Le reste du temps il faut que ce soit bio si possible et de la viande saine. Le rythme des repas doit correspondre aux besoins « Car dans la nature, il est statistiquement rare d'avoir deux aliments proches ; le repas correspond à chaque trouvaille et ça a été le cas pendant des millions d'années. Si tu manges un aliment très énergétique comme le durian, tu peux attendre des heures avant d'avoir de nouveau besoin de manger ». C'est pourquoi il y a une « très grande fluidité de l'organisme chez les crudivores ». « Il faut quand même ramener un peu de cuit toléré, le cru est un outil en complément ».

Son expérience de la maladie chronique incurable est multifactorielle et François raconte que son message a été inaudible auprès de la « médecine » car des « rémissions spontanées existent. Moi j'estime que dans mon cas c'est une rémission « active » pas passive ». C'est « Génétique, Ressources, Mode de vie. Il y a aussi des rémissions spontanées. Je cumulais les trois facteurs. En partant en bateau, j'en supprimais un, pas de stress. J'étais dans la bien-pensance biologique, mais le vrai changement a été l'alimentation crue. Quand j'ai publié mon bouquin, j'allais embarquer du monde, j'avais donc une responsabilité. J'ai donc réessayé le cuit pendant 3 semaines pour confirmer et j'ai fini à l'hosto avec une paresthésie ».

La publication de son ouvrage a intéressé des personnes atteintes de la même maladie « elles ont eu beaucoup d'améliorations. Personne ne s'est guéri de cette maladie, personne ne s'était affranchi de cette menace, peu de personnes dégagées de cette trouille pour parler ». La rédaction de ce livre était également une manière pour lui de faire comprendre à ses proches ce qu'il vivait.

François raconte l'exclusion qu'il a vécue du fait de sa manière de manger : « Je suis resté des années à vivre comme un schizo comme cueilleur, toute la dimension affective qui est posée en parallèle. C'est comme en couple, quand l'un et l'autre sont dans deux trucs différents, c'est dur pour que ça tienne. Pour lui, la pratique crudivore est un véritable engagement qui « attaque la culture, l'esclavagisme qui est la soumission de l'organisme que le crudivore connaît depuis longtemps » « Le cru pose la question sur notre société : pourquoi la souffrance est-elle considérée comme normale ? Pourquoi dit-on qu'avoir mal quand les dents poussent c'est normal ? Mes enfants n'ont pas eu mal, et la crise d'adolescence je l'attends encore. L'accouchement de la maman au cru, il n'y a pas eu de douleur ».

Chez lui, ses enfants et ses animaux de compagnie mangent cru : « Mes enfants sont au cru, mais pas intégristes. Quand petits ils allaient à la cantine, on leur préparait une salade composée. A la fac ils ont fait de leur mieux. Le plus cru possible, ils se sont construits ainsi. Ils ont une construction à partir du cru qu'ils auront jusqu'à la fin de leur vie. Par rapport à l'état de nature. Ils sont nés crus, il n'y a pas eu de conditionnement, jamais eu d'interdit, d'éducation. Chez l'enfant, l'autorité, l'interdiction créent un rapport de force, la nourriture se substitue à l'amour. »

Maxime

Date : 11/02/2017

Durée : 2h20

Lieu de l'entretien : chez lui

Lieu de résidence : dans la Drôme

Age : 49 ans

Activité : Informaticien

Mange cru depuis : 24 ans (instincto)

Prise de contact : C'est Nicole qui m'a donné son contact.

Maxime réside dans un immeuble type HLM. Il travaille dans l'informatique et crée des logiciels. Il commence l'entretien en précisant qu'il a commencé par l'instincto mais n'a « pas trop réussi » : « Je ne fais pas le choix avec l'odorat comme il faudrait ».

Il a découvert l'instinctothérapie en trouvant un livre sur le sujet dans la bibliothèque de sa mère « branchée ésotérique, New Age ». Il trouva la théorie « surprenante, pas familière ». Avant toute chose c'était « Curiosité de savoir si je pouvais devenir quelqu'un d'autre ».

Maxime raconte qu'il mangeait cru pendant son service militaire, après l'obtention de son diplôme d'ingénieur à Grenoble. Il amenait sa nourriture et ne se rendait pas au réfectoire. Il dit ne pas beaucoup parler du cru et ne pas manger avec les autres. Son expérience est, selon lui, « partielle », notamment du fait de sa consommation de cannabis au début. « Le cru est arrivé après le commencement du cannabis, depuis mes 20 ans, mais arrêt à 33 ans. Je suis allé une fois chez un psychiatre, il voulait me mettre sous anti déprimeurs. J'ai eu une perte de sensation physique. J'ai perdu la sensation d'être moi. Le cannabis est devenu ma camisole chimique, j'étais toujours dans le même état. Il n'y avait plus de vie dans mon corps. A 33 ans, j'ai vu un ami comme le miroir de moi-même, il était devenu obsédé par le cannabis. Ses pensées étaient obsessionnelles, il a régressé, ça a été un électrochoc pour moi. J'ai senti que le cannabis faussait les relations. Avec le cannabis je ne pouvais pas avoir de relation amoureuse ».

Maxime s'est rendu dans un château où était prôné l'instinctothérapie et il relate cette expérience : Je suis allé à M. entre 1993 et 1995. J'avais vu une petite annonce d'électricien là-bas. J'aidais au câblage. Puis ça ne m'intéressait plus, je n'avais pas de relation là-bas. C'était pour la vie en communauté et le crudivorisme que j'y suis allé. »

Après cette période à M., « j'ai fait deux repas cuits par semaine, ce qui revient au cuit pour moi. Je me suis autorisé toutes les friandises dont j'avais envie. C'était monstrueux. J'avais toujours ma base crue. Ça a duré 5-6 ans. Depuis 2008 je fais de moins en moins d'exceptions, soit une à deux fois par mois ».

Maxime affirme qu'il faut être prudent quant au choix des produits à consommer, comme par exemple la viande qui est un concentrateur de toxines. « Il faut faire attention au choix de la viande, s'assurer que les animaux sont élevés dans un respect de leur nature ».

« C'est pire de manger un animal qui a mangé cuit pendant 3 ans que nous-mêmes mangeons cuit » ; « Pas en ordre » est un terme instincto désignant par exemple les œufs de poules qui ne mangent pas cru. « Il faut relativiser la consommation animale. Tout est relatif. Il y a des histoires inventées autour pour ne pas manger de viande. C'est vrai que la violence gratuite c'est insupportable. Je prends au sérieux les végétariens et végétaliens. Je suis contre l'élevage industriel ».

Maxime amène un agenda où il note tout ce qu'il mange. Il pèse sa nourriture. Il y a beaucoup de fruits, miel, oléagineux, viande, avocats, peu de légumes. Maxime souligne qu'il manque de légumes et que pour cette raison son alimentation est déséquilibrée. S'il « va mal », Maxime affirme qu'il « pourra dire qu'il n'a pas été au cru à 100% et que ce n'est pas la faute du cru ». Il tient également un blog qui garde « les traces des conneries que je fais ».

Selon lui, l'instincto est « très simple, je mange quand j'ai envie ». Cette alimentation présente des bénéfices car « j'ai plus d'énergie, je bosse chez moi, je peux travailler jusqu'à 90h par semaine ». Cependant, il reconnaît faire des écarts, « Quand j'exagère, j'ai les symptômes comme le cuit notamment au niveau des articulations ». « Je ne suis pas malade sauf exception. Si c'est vraiment trop je me fais vomir » ; « Le cru c'est peut-être ce qui m'a sauvé aussi. » lorsqu'il évoque son ancienne addiction au cannabis. Depuis 2000, « je me dis que c'est chiant de vivre sans cannabis. Ça me donne envie de crever, mais je n'ai pas de pulsions suicidaires ». Sa relation amoureuse entre 2004 et 2008 l'a aidé à surmonter la boulimie, « la vie est redevenue intéressante, j'ai retrouvé des sensations ».

Aujourd'hui il ne mange pas le matin, il ne fait pas de mélanges et n'assaisonne pas. Il dit avoir une « base de cru » depuis l'âge de 25 ans. Maxime raconte faire des « exceptions », comme par exemple la sauce bolognaise qu'il mange chez sa mère. Il ressent les effets. Par exemple, il explique s'être retrouvé aphone pendant trois jours après avoir consommé un pot de sauce. « Le vrai cru, j'y vais au fur et à mesure ». « J'ai toujours été à fond dans la bouffe. Boulimie dure, a diminué beaucoup avec l'instincto ont de la boulimie. Il y a un arrêt instinctif quand tu manges ». Maxime achète ses aliments en magasins biologiques, chez des agriculteurs locaux, même si ce n'est « pas en ordre ». Il connaît bien les réseaux de distribution crudivore et se renseigne beaucoup.

Il évoque les différences entre les approches du crudivorisme. Ceux qui suivent T. ne sont « pas aussi passionnés que moi ». Maxime évoque des rassemblements crudivores, mais il les fréquente peu. La théorie de G. est pertinente selon lui : « sa théorie qui tient la route et qui pourrait s'avérer juste. Pourquoi le cru pourrait nous transformer profondément ? Il est aussi une référence pour les relations amoureuses ». « Souvent les crus sont pas bien car ils ont commencé très malades. G est un point de repère lumineux ». Le « cru » de T n'apprend pas les bases de l'alimentation instincto. Tandis que l'« Alimentation originelle est probablement une réalité, comme il y a un million d'années, mais on ne sait pas exactement ce qu'ils faisaient ; donc on regarde les primates, pour regarder en arrière et refaire l'expérience de cette époque-là. Il n'y a pas besoin d'en dire plus, il faut supprimer enclos, élevage, laitage. Produits de l'agriculture : supprimer. Les céréales sont en

réalité la création de l'être humain. Avant il n'y avait probablement que des fruits et des légumes, des noix. G. a créé une théorie mais aussi une pratique. Il a une expérience de plus de 30 ans, il est le boss. Sa théorie est la suivante : chauffer crée une réaction chimique et apparaissent ensuite de nouvelles espèces chimiques existant à l'état de traces dans la nature. En consommant des aliments cuits, cela revient à proposer à l'organisme de nouvelles classes de molécules, et qu'est-ce qu'il se passe avec ces molécules-là ? Les molécules posent problème et les maladies sont un processus de désintoxication de ces molécules. La cuisson est un accident de l'histoire qui n'est pas conforté par l'analyse moderne. C'est du délire complet et cela montre que la théorie est déconnectée de la réalité. Les mecs ils n'ont jamais mangé cru. L'expérience est essentielle », « Dans la tête des gens, le cru c'est des bactéries, question d'hygiène, à tuer. Ça devient un contresens », « L'instincto devrait être la base de tous les autres types de crudivorisme ».

Maxime se présente comme étant « hyper scientifique » en adoptant une attitude de doute : « Je décortique tout, c'est un process, qu'il n'y aurait pas eu dans la nature. Je pose des questions aux producteurs : où sont les bêtes en hiver ? Quelle est leur alimentation ? Bio ? Compléments alimentaires ? » « Moi je suis structuré dans ma tête ».

Maxime décrit des activités qu'il mène en parallèle de son engagement telles que la danse et le massage.

Il évoque la dimension sociale de la pratique crudivore et les stratégies mises au point pour justifier son engagement : « Quand on me demande pourquoi le cru, je dis entre le cru et le cuit j'ai préféré le cru ». Maxime est conscient des réactions suscitées par l'évocation de sa pratique : « La théorie instincto n'est pas perçue positivement par les gens. C'est une technique de changement des gens par l'alimentation. Ça crée une transformation à l'intérieur étonnante, d'ordre spirituel qui ne signifie pas pour autant éthéré » ; « Le cru, parfois ça marche pas pour la relation. La vie n'est pas très intéressante sans les autres. J'abandonnerai toutefois pas le cru même si je suis en relation avec quelqu'un qui mange cuit. J'ai survécu grâce à ça » ; « Je ne suis plus le même homme. Je suis avec des gens qui sont dans des trucs marginaux, un peu hors normes ».

Jacques et Nicole

Date : 21/01/2017

Durée : 4h

Lieu de l'entretien : chez eux

Lieu de résidence : dans la Drôme

Age : tous deux soixantaines

Activité : Gérants d'une association crudivore et participant au circuit de commandes de fruits et légumes

Mangent cru depuis : 20 ans pour Nicole, et 5 ans pour Jacques

Prise de contact : Laura m'a conseillée de les contacter

Dès mon arrivée chez eux, il y a deux personnes qui passaient une commande pour des légumes. Nicole m'explique qu'ils font des commandes.

Nicole a découvert le crudivorisme il y a 20 ans environ, elle vivait à Aix-les-Bains et se consacrait à l'hôtellerie. Elle cherchait un cadeau à offrir et pensa à une cure dans une thalasso, et on lui a dit de venir elle aussi. Là-bas on lui demande si elle a une pathologie particulière, et elle explique que ses chevilles enflent. Le médecin lui dit que le chef lui préparera des repas crus. Elle voit immédiatement les bienfaits et se met à faire des salades chez elle. Elle ne savait pas comment s'y prendre. Elle venait acheter de la casse chez un producteur. Elle avait appris que c'était bon pour « détoxifier » le corps. Un jour, il n'y en avait plus. On lui avait dit de contacter une personne pour passer commande à Grenoble. En arrivant dans le local à Grenoble, elle rencontra des instinctos, et s'intégra à leur groupe. On lui banda les yeux une fois pour lui faire sentir les aliments et choisir ceux qui la mettaient en appétit. Le cru a été un « cheminement » pour Nicole : « on enlève au fur et à mesure des aliments, puis ça finit vers l'hygiénisme ». Aujourd'hui Nicole et Jacques mangent tous deux tout cru.

Jacques s'est « mis au cru » en rencontrant Nicole il y a 5 ans. A l'époque, il travaillait en tant que commercial dans une mairie en Isère. Il fait de l'ostéopathie énergétique. Il dit sentir les énergies avec les mains et les détails du corps.

Nicole raconte que l'association est un projet depuis longtemps. Ils ont acheté cette maison, où même les animaux mangent cru, avec un parc d'un hectare derrière où ils ont planté des arbres fruitiers et des plantes. Cette maison était déjà un lieu d'accueil pour les alcooliques et toxicomanes. Ils ont fait des travaux et aujourd'hui ils proposent un programme (que Jacques me donne, et souhaite que je diffuse autour de moi). Ce programme propose du yoga des yeux, des ateliers « cuisine vivante », du jeûne, de la radiesthésie, etc. Ils animent des diners crus et rencontres tous les premiers week-ends du mois. Il s'agit aussi d'un habitat partagé, ils me font visiter la maison et les chambres : il y a du couchage pour au moins 30 personnes. Nicole m'apprend que l'organisation

s'inspire du fung chi pour la diffusion des énergies. Les personnes qui viennent ici sont averties qu'il n'y a pas de quoi cuisiner et qu'ils mangent cru. Un homme qui était alcoolique est resté ici des mois et en est sorti sans son addiction, d'après Jacques.

Les commandes sont de plus en plus conséquentes. Ils reçoivent des caisses et des caisses à acheter en gros et les distribuent. Ils achètent bio, mais aussi à la biocop. Ils se rendent dans des salons de bien-être pour se faire connaître. Ici, dans le village, ils passent « un peu pour des fous », mais ils ont fini par se faire connaître, même la maire atteinte du cancer s'est intéressée au cru, et les personnes disent « ah c'est ceux qui sont crus ! ». Ils ont été aux rencontres du réseau crudivore, et ont tenu un petit stand. Ils ne connaissent pas personnellement T. D'ailleurs, quand je suis arrivée chez eux, Jacques m'a demandé si « toi aussi tu regardes les vidéos de T. ? » Il me raconte que beaucoup de personnes ici viennent car elles regardent ses vidéos. Souvent ces personnes disent qu'elles mangent cru alors qu'elles « ne font que des jus, et se rendent compte en venant ici que c'est vraiment un mode de vie, parfois elles n'y sont pas prêtes, car ça implique des conséquences ». Nicole dit que « manger cru, c'est pas que l'alimentation, c'est un changement au niveau social, des amis, c'est un engagement dans la façon de vivre, et ça fait peur à certains ». Pour sensibiliser les personnes qui viennent chez eux, ils leur proposent de dîner avec eux, car « ça leur permet de voir ce qu'ils mangent, parfois c'est une bonne surprise car les personnes ne s'imaginent pas que ça puisse être bon, coloré, ça peut donner envie. Ce n'est pas une secte ».

Jacques me raconte une mauvaise expérience qu'il a eue avec une personne qui s'intéressait à son activité et qui, au final, a publié un article contre celle-ci, d'où une petite méfiance vis-à-vis de ma recherche.

Nicole et Jacques me racontent leur « journée type ». Le matin, Nicole ne mange pas, tandis que Jacques mange des fruits. Le midi ils mangent ensemble ainsi que le soir. Le soir ils mangent des protéines : graines germées, tartares d'algues, etc.

Ce que l'on mange ensemble ce soir pendant l'entretien : des graines germées, une grosse salade, de la sauce crue, des algues. Il y a aussi des herbes qu'ils vont chercher dans leur jardin (orties, romarin, etc) du chourave, de la betterave, un jus, du fauxmage (imitation de fromage à base de noix mixées). Nicole me dit qu'on peut manger avec les doigts et que c'est « plus proche de la nature ». Cependant, Ils me disent que lorsqu'ils sont tous les deux ils ne mangent pas tout ça, c'est plus simple, ils ne font pas des jus tous les jours. « Il faut faire attention aux combinaisons alimentaires ».

Ils ne prennent pas de médicaments. Jacques évoque des améliorations de sa santé, notamment de son mal de dos qui avait créé une sorte de paralysie de ses jambes. Il était aussi « quasiment aveugle » et sa vue s'améliore de jour en jour. Par ailleurs, Jacques, dans un an, aura fini son travail en Isère et pourra se consacrer pleinement à l'association.

Les enfants de Jacques ne mangent pas cru, mais s'y intéressent un peu. Ceux-ci mangent cru quand ils leur rendent visite. Les enfants de Jacques n'allaient pas à la cantine quand ils étaient petits, il a toujours accordé de l'intérêt à ce qui est « bon », « bien fait » ; il fait lui-même son pain, d'ailleurs c'est quelque chose qui a été dur à éliminer de son alimentation. Concernant les « écarts », Jacques dit qu'à la cantine de son travail il va manger ce qui est proposé, car il mentionne que c'est important de ne pas « se culpabiliser et de manger en conscience ».

Je demande s'il y a des plats ou des saveurs qui leur manquent ou ont manqué. Nicole dit que bien sûr, mais que lorsqu'elle en mange de nouveau, elle essaie de « manger en conscience » et se rend compte qu'elle n'aime pas tant ça, par exemple les patates. Elle ressent plus fort les « méfaits » de ces produits.

Nicole affirme qu'en termes d'hygiène ils évitent d'utiliser des produits que la peau va absorber. Elle raconte, en fin d'entretien, qu'elle a été à l'institut Hippocrate il y a 20 ans, et qu'une copine lui avait proposé d'y aller pour une semaine de cure. Elle n'avait pas fait « le lien », à l'époque, avec le crudivorisme, que « c'était une expérience comme ça ». Suite à ces propos, Jacques dit qu'« il n'y a pas de hasard dans la vie, on fait des expériences qui nous guident ».

Jacques et Nicole portent autour du cou un collier de grosses perles de toutes les couleurs, je leur demande ce que c'est, il s'agit d'un collier aux couleurs de chaque chakras, pour les rééquilibrer. Dans leur salon se trouve des étagères pleines de livres présentés, sur le crudivorisme et sur le bien-être. Ils disent que ça aide les personnes qui viennent constater qu'il y a des écrits sur cette alimentation.

Alex

Date : 08/11/2016

Durée : 2h

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : dans la région de Tours

Age : 23 ans

Activité : Naturopathe, chef

Mange cru depuis : 4 ans

Prise de contact : via son site internet

Alex me demande en quoi consiste l'objectif de ma thèse.

Il passe facilement du français à l'anglais. Dans son parcours, il était « à la base » intéressé par des études de chiropracteur, puis finalement s'oriente vers une formation de naturopathe. Il me parle beaucoup de Marchesseau et Dargère et m'explique les différences théoriques entre les différentes écoles. Il se forme en parallèle à la « crusine » aux Etats-Unis. Lorsque je lui demande le temps de formation, il me dit qu'il n'y a pas besoin d'y passer beaucoup de temps, en trois semaines, par exemple, « c'est suffisant ».

Il s'était intéressé à l'alimentation crudivore via quelques références anglo-saxonnes et youtubeurs. Il semble avoir un peu de gêne à l'assumer, il dit que « ça évolue après ». En France, il suit T. qu'il n'a toutefois jamais rencontré. Je lui demande s'il a déjà imaginé une collaboration avec lui et il me parle de la dimension géographique : lui investit plutôt le nord de la France alors que T. le sud et « c'est bien comme ça ». Son rêve aurait été de vivre en Amérique centrale, là où il s'est marié. Car pour lui les êtres humains ne sont pas « faits » pour vivre dans les zones froides : « Nous sommes faits pour consommer des aliments vivants que l'on trouve en quantité plus on va vers les tropiques ».

Alex achète ses aliments « un peu partout », « même en grande surface comme Grand Frais » et « l'hiver ce sera moins local ». Il pratique le jeûne intermittent (c'est-à-dire qu'il ne mange pas le matin, et attend d'avoir faim). Il mange un peu cuit parfois. Il est difficile pour lui de faire un long jeûne du fait de son métier qui nécessite de goûter ses préparations. Je lui demande qui sont ses clients, « grosso modo des personnes mangeant cru et voulant se faire plaisir, des personnes voulant faire découvrir à des proches, ou des personnes voulant se mettre au cru ».

Il se considère comme « végétalien cru ». D'ailleurs il articule davantage sa pensée autour de son engagement végétalien que crudivore. Alex dit qu'il y a besoin de personnes qui, comme dans le mouvement vegan, manifestent une certaine agressivité, mais il trouve que « le plus efficace pour convaincre c'est de montrer que c'est accessible et faisable pour tous, que ça peut aussi être bon ».

Vis-à-vis d'autrui, Alex explique qu'il ne veut pas parler de sa manière de manger à table, et propose qu'il y ait une discussion à ce sujet en dehors des repas. Il précise qu'il ne fait « pas trop de concessions », pour lui il faut trouver des « tactiques », qu'il m'expose, pour suivre au maximum son régime alimentaire : prévenir son hôte, appeler le restaurant, demander un plat spécial, apporter ses propres aliments, etc.

Alex souligne une différence entre la France et le Etats-Unis où il fut formé à la crusine. Pour lui la France est en retard et « c'est culturel » : « Elle doit apprendre des erreurs du crudivorisme que les Etats-Unis ont déjà expérimenté et auxquelles ils ont su trouver des solutions ». En France, selon lui, « on est prêt à payer moins pour de bons restaurants contrairement aux Etats-Unis ». Il est souvent amené à se déplacer dans son activité de traiteur.

Pendant l'entretien, Alex me demande ce que je mange, et se positionne un peu en coach vis-à-vis de moi. Il me parle de sa démarche de naturopathe, mais aussi du taoïsme et précise que la « dimension spirituelle est importante ». Tout au long de l'entretien, il boit beaucoup d'eau. Il explique que « le spirituel » est venu après, pendant ses études de naturopathie, où il y a plusieurs « corps » dans l'approche holistique. Il suit des personnes sur plusieurs séances en fonction de leur besoin. Il dit faire de la prévention. Il fait des arts martiaux et aime beaucoup lire.

Pour lui, « le végétalisme et la permaculture sont l'avenir » : « On n'a pas besoin de viande ». Il aime élaborer des plats mais l'idéal, selon lui, c'est de manger le plus brut possible.

Pour lui le plus compliqué c'est le social. Sa compagne mange comme lui.

Franck

Date : 28/04/2017

Durée : 2h16

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Portugal

Age : 82 ans

Activité : auteur

Mange cru depuis : 53 ans

Prise de contact : J'ai contacté Franck grâce à Gérard.

En amont de l'entretien, j'ai lu son livre et je le lui fais savoir au moment de me présenter. Il répond en expliquant « la lecture c'est le côté accessible, sans la dimension émotionnelle ».

Il vit au sud du Portugal. Il souhaitait vivre l'expérience d'une forêt fruitière avec des animaux. Cette région n'est pas trop chère, et le climat est bon : « On arrive à faire pousser presque tout sauf le durian ».

Franck me raconte son histoire en amont de la pratique crudivore : « Avant, j'étais très gourmand et gourmet. Pendant la guerre on manquait de nourriture. En 1946, après la guerre, en Suisse, il y avait de nouveau de la nourriture. En 1948, mon père me filmait en train de chercher les œufs de Pâques. Il y avait un culte de l'abondance. Je me souviens de la première orange. Elle avait un goût extraordinaire, mon père disait que c'était mieux d'y mettre du sucre. Avec le sucre on se met à en manger plus. Le goût de l'orange disparaît au fur et à mesure. Cela avait déjà suscité une interrogation. J'ai continué à manger en bon suisse, notamment du fromage. Avec la première fondue bourguignonne, je me suis rendu compte que le bon goût décroît. Je suis musicien et j'ai fait une tournée de concerts aux US. A Kansas en particulier. J'étais sensibilisé car j'avais eu un cancer, et j'ai suivi un traitement avec la doctoresse Kousmine. Aux US j'allais acheter les aliments tels qu'ils étaient dans des magasins « bio », ou « health food ». J'ai été amené à manger cru car mon réchaud ne fonctionnait plus. J'ai mangé du chou rouge cru et ça a été la première constatation : c'était bon puis virait au désagréable, puis piquait la langue ».

Franck raconte s'être rendu compte que, tous les jours, son chou changeait de goût. Cela amorçait l'idée que le goût est là pour doser et qu'avec le cru ça varie. Lorsqu'il le consommait avec du ketchup, cela camouflait. Le ketchup ne change pas. « Personne ne parlait d'instinct à l'époque ». Pour Franck, « on serait adapté aux aliments non transformés. Au bout de 6 mois je me suis lancé dans l'expérience du cru. Il y avait plus de raisons de penser que l'on est adapté au brut ».

Il raconte le début de sa pratique avec les effets ressentis : « Je ne savais pas si j'allais finir mieux avec ça. Il y a eu un mieux-être, ça réussissait aussi avec ma femme, puis avec nos deux enfants ». A l'époque, il vivait avec sa famille du côté de Zurich, dans la campagne. Ils suivaient le régime Kousmine.

Franck raconte avoir suivi une formation de physicien et être attiré par le doute scientifique. Au début, c'était du tâtonnement. Il mangeait les légumes du jardin. L'été 1964, « on commençait à mettre sur la table ce qu'on avait de cru. Il y avait peu de choix, c'était pas fantastique quand même. Il n'y avait pas d'importation de produits exotiques à l'époque ».

Il revient également sur les tentations : « Les tentations sont apparues, avec un besoin obsessionnel de bouffe cuite, fromagerie, pâtisserie. Puis je craquais pour me dégoûter. Je me souviens qu'en mangeant ces choses-là je me sentais moins bien. Et en même temps la nourriture crue semblait moins bonne. Cela faisait tomber le plaisir alimentaire ». A l'issue de cette période, « J'ai compris qu'il fallait un régime cru sans aucune exception. Cela a mis un an à se mettre en place ». Il y a une dépendance à la cuisine, selon Franck. Il raconte qu'un héroïnomane est venu dans son centre et aurait dit « c'est plus facile de sortir de l'héroïne que de la cuisine ».

Franck raconte que son premier enfant a été élevé « au cru », et que sa femme mangeait cru pendant la grossesse. L'accouchement a été sans douleur et rapide. Il s'est ainsi posé la question entre les circonstances de cet accouchement et le cru. Les cinq enfants suivants sont nés à la maison.

Franck décrit sa relecture de la Bible : « croquer dans la pomme est considéré comme une malédiction biblique. Non, c'est le cuit qui a une tendance inflammatoire. Avec le cru il n'y a pas de blessures, pas d'infections, pas de traces d'œdème, pas de cicatrices ».

Afin d'élaborer sa théorie, Franck disait avoir beaucoup lu pour combler ses lacunes en biologie. L'inflammation est une réaction immunologique, « il y a un phénomène de nettoyage de l'organisme » et « L'alimentation a un rôle beaucoup plus grand sur les maladies ».

Il raconte que ses amis se sont intéressés à son approche et voici ce qu'il leur expliquait : « Nous sommes adaptés génétiquement aux aliments que nous donne la nature, comme les grands primates. De dire ça néanmoins n'est pas scientifiquement correct, mais cela pose les questions suivantes : Est-ce que les aliments transformés sont adaptés à notre génétique ? L'adaptation a-t-elle eu le temps de se faire ? Or il y a un facteur de 400 générations pour entrer dans le génome, sauf que beaucoup de facteurs d'adaptation sont nécessaires. Il y a aussi eu la découverte des molécules de Maillard. Comment le bon goût des arômes, par exemple les patates grillées, est en fait composé de millions de molécules. Nos enzymes sont-elles adaptées à ces molécules ? ». Franck explique que leur ingestion mobilise un « travail complexe dans l'organisme ». Il y a une transformation mais pas complètement, c'est une « Accumulation de molécules étranges dans le corps ». L'un des constats de cette accumulation est la mauvaise odeur du corps : « Avec l'instinct, les odeurs disparaissent, par exemple celle des pieds. J'ai fait l'expérience, on m'a traité de crade, de ne pas me doucher pendant plusieurs mois et il n'y a pas eu d'odeurs mauvaises, c'est-à-dire anormales. Il y a toutefois des poisons qui ne sentent pas mauvais. »

Franck adopte une position de rejet face aux savoirs médicaux : « La médecine part dans de mauvaises directions. Elle part du référentiel culinaire. On applique un axiome de l'adaptation à la cuisine. On crée des diététiques contre tel truc, contre tel truc. On observe ce qu'il se passe avec l'instincto, on isole la cause à l'effet. J'en avais parlé à mon prof sauf qu'il bossait pour l'institut de recherche laitière suisse, un lobby. Il m'a convoqué en me disant que ça tient debout. Il lança l'expérience sur le traitement UHT du lait en se demandant si c'était nocif. Il a ensuite commencé à publier mais m'a dit « j'ai été obligé d'arrêter sinon je perdais ma place ». Il y a eu des médecins qui ont voulu faire ça. Comme le docteur F. près de Grenoble. Il était fasciné par l'instincto. Il proposait aux patients de changer de régime, mais les patients ont foutu le camp. Le public n'avait pas envie de changer de nourriture. Ma belle-famille me traitait de fou, on disait que j'allais faire mourir mes gosses. Or, il y a eu des résultats concluants. » ; « J'ai rien contre la médecine en principe. J'ai eu une tumeur au genou, je me suis fait opérer. C'était un excès de protéines qui avait créé des tissus inutiles. J'ai arrêté la viande ». Il avance, par ailleurs, que « les recherches scientifiques font perdre un temps fou ».

En Suisse, 50 personnes pratiquaient l'instincto à cette époque : « Moi ça me permettait de voir de près les réactions ». Franck raconte avoir fait des tests sur des souris. « Le pain les excitait » : « Peut-être mêmes effets sur les hommes. Les hommes tournent en rond dans leur culture ». Franck fit un lien entre alimentation et état psychique. Il observa les effets de certains aliments et notait un « problème du lait » : « quand je buvais du lait, il y avait l'apparition d'infections, même du bio. J'ai testé le lait de chèvre sur l'agneau, il est mort. Mon amour pour le fromage est parti ». Il fit un « essai des tartines sur les enfants », cela a eu des effets sur leur comportement. « A l'époque on ne connaissait pas les effets du gluten ».

« J'ai pas parlé d'instincto avant 1973 ». Il fit sa 1^{ère} conférence après 9 ans d'expérimentation, et il commença sur « Le blé et le lait : deux tabous qui nous tuent ? », « Même avec le point d'interrogation, j'ai eu les flics sur le dos. Les boulangers du coin étaient mécontents. Ils m'ont laissé faire ma conférence. Il fallait être prudent. » Franck explique que son « idée de départ » était « d'y voir plus clair pour moi, puis il y a eu de plus en plus de personnes. En donnant des cours, le mouvement s'est mis en place ». Il mit au point une méthode avec une « table conséquente ». « Au début, il y avait l'importation de produits exotiques. C'était le début des avocats, une bonne découverte. Probablement que l'organisme humain a toujours été adapté préférentiellement à des fruits exotiques. Il y a une réaction de détoxination plus nette. Il est dur de différencier la toxination et la détoxination. Les aliments de la nature déclenchent la sortie de molécules accumulées et cela

doit être supportable. Les réactions doivent être limitées dans le temps et les symptômes réapparaissent un peu. Il y a des éruptions. »

Dans son désir de mettre au point son approche, Franck raconte avoir découvert des règles : « J'ai cherché des critères pour obéir à l'instinct correctement. C'est pas facile de l'utiliser de façon exacte. Il y a plusieurs règles de l'instincto. Une molécule non originelle peut amener des problèmes dans le corps, c'est une notion que Seignalet a accepté. Il y a eu une recherche, en 1998, menée par une équipe de Toronto sur le diabète juvénile. Elle présente la destruction des cellules actives qui forment l'insuline. Beaucoup de psychiatres et médecins le reconnaissent ».

Franck évoque que T, une autre figure du réseau crudivore, a pratiqué l'instincto et mentionné les difficultés liées à la reconnaissance de cette pratique : « C'est dur pour les gens de parler de tout ça. Je savais que j'allais avoir des emmerdes. Après mon cancer, je me suis engagé à me mettre au service de la vérité quelle qu'elle soit, même si ça fait chier. Ma mère m'appelait contrarius. J'ai toujours remis en cause ce qu'on m'apprenait systématiquement ».

Franck raconte son « angoisse de mort avec la bouffe », qui a baissé avec l'alimentation crue : « On se raccroche moins à tout ce qu'on croit, ça amène à un état d'interrogation, pour aller vers le naturel ». Il se réfère à une « culture primitive » et raconte rester « en ouverture », et ne pas « s'investir dans l'affirmation ou le rejet » qui est, selon lui, l'état de la science.

Dans le temps, son positionnement au sujet de la viande crue a changé : « Je pensais qu'on y était adapté. Or, il y a une grande différence entre la viande sauvage et celle de boucherie. En boucherie, il y a une sélection de ce qui a le meilleur goût. Le résultat c'est que la viande de bœuf, cochon, agneau, cheval a un goût plus facile à l'arrêt que celui des viandes sauvages. Les viandes sauvages sont plus désagréables à l'arrêt instinctif. J'ai mis 30 ans pour l'admettre, j'avais la tête dure, ma femme est morte, elle mangeait beaucoup de viande ». Il compare son approche à celle d'autres figures du crudivorisme « Le mouvement crudivore c'est bien, crudivore, qui fait de la crusine. Je fais partie de l'un des trois à avoir amorcé le crudivorisme ».

Franck a fait de la prison pendant 12 ans, accusé de pédophilie. En prison, des personnes du réseau lui amenaient à manger : « En prison, le 1^{er} garde laissait passer tout ce que je voulais en bouffe », puis cela a changé : « Pendant 6 mois, ils m'ont forcé à manger de la cuisine. J'ai dit que je risquais de mourir. Je mangeais des rebus de fruits pénitenciers. J'ai fini au lit pendant 2 mois, perdu 5 cm.

Mon avocat s'est inquiété et a fait une demande exclusive ce qui est très gentil. Il a attesté que c'était dangereux pour moi de manger cuit.

Diane

Date : 11/01/2017

Durée : 1h40

Lieu de l'entretien : chez Diane

Lieu de résidence : dans la région d'Aix-en-Provence

Age : 49 ans

Activité : sans emploi

Mange cru depuis : 6 ans

Prise de contact : C'est Martina du stage Régénère qui m'a mise en contact avec Diane.

Originaire d'Aix-en-Provence, Diane a vécu à Paris, puis 4 ans en Allemagne. Elle est de retour à Aix-en-Provence depuis quelques mois. Son mari travaille à Paris, il est militaire, il part le lundi et revient le vendredi. Ils ont décidé d'acheter cette maison : elle avait besoin du soleil et voulait un petit jardin. Elle travaillait avant dans les ressources humaines, c'était beaucoup de pression et de responsabilités. Elle a fait un burn out et ne travaille plus. Cela dit elle a repris ses études il y a quelques années pour avoir une licence de psychologie.

Diane est végétarienne depuis la vingtaine du fait d'une « Compassion nécessaire envers les animaux ». Elle raconte également avoir été boulimique à l'adolescence, autour de 17 ans et dit « faire un peu d'anorexie, toujours ».

Elle a des migraines de façon chronique, « ça a diminué avec le changement d'alimentation ». Elle en avait plusieurs fois par mois, pendant 2-3 jours, et maintenant environ une fois par mois. Elle dit avoir décidé de jeûner pendant la migraine et que ça aide. Elle avait vu une vidéo sur les migraines de T. Elle découvre les vidéos de T. en 2011, elle a alors 44 ans. Son mari et elle le suivent toujours. Elle parle de T. comme de quelqu'un de proche, dit pourtant ne jamais l'avoir rencontré, ne jamais avoir fait de stage. Diane a fait l'acquisition d'un juicer. Ils ont aussi un blender.

Quand ils vivaient en Allemagne, Diane raconte qu'elle avait envie de manger chaud le soir plus que le cru, donc ils mangeaient beaucoup de cuit. « C'est plus simple ici et l'été cela va plus de soi,

j'ai appris à faire des salades, ça m'a demandé d'apprendre ». Diane a lu des livres pour apprendre à faire des jus de légume et donne maintenant des conseils à son entourage. Le matin, soit elle ne mange pas, soit elle mange des fruits, rarement des smoothies, elle se fait aussi des jus parfois. Elle dit qu'elle fait des jeûnes intermittents aussi. Elle achète à la biocop. Quand son mari revient le week-end, ils vont faire de grosses courses, sinon elle va en ville à Bio c bon faire quelques petits achats en semaine. Elle distille l'eau qu'elle boit. Elle continue de manger des aliments cuits comme des lentilles, du quinoa, du steak de lupin. Elle aime se faire des tisanes, manger des dattes, des pruneaux. Ayant souffert de constipation, Diane raconte qu'avec cette alimentation « ça va mieux, mais que la grande découverte fut les lavements ». Elle disait qu'ado elle était très mince avec un ventre gonflé et que sa taille maintenant s'est affinée grâce aux lavements. La médecine traditionnelle ne donnait pas de réponse à ce qui lui arrivait, elle était en quête d'autre chose lorsqu'elle justifie de sa pratique alimentaire. Quand elle va chez des personnes, elle dit manger ce qu'il y a à table « pour être polie », même si ça la rend malade. Dit que sa famille n'avait pas de « culture » de la nutrition.

Concernant le réseau crudivore, Diane dit aimer « aller en ligne », mais ne pas participer. Pour elle, « Internet est sans filtre, donne des infos brutes ». Elle me dit que Martina et Bruno lui ont suggéré d'aller avec eux à un collectif local qui prône la transition des modes de vie, « un collectif pour repenser par des actions individuelles le vivre ensemble, le service, la permaculture, la création d'une monnaie locale, etc. », mais « elle a eu la flemme ».

Ce qui l'intéresse en ce moment est « la détoxé du foie », elle dit qu'il faut mettre une bouillote sur le foie après avoir mangé, et ressent les bénéfices très rapidement. Elle aime boire des cafés de temps en temps. Elle a arrêté le gluten et les produits laitiers, mais mange de temps en temps du chèvre. Diane prend des compléments de plantes et utilise des cosmétiques bio ou les fabrique elle-même.

En dehors de la thématique alimentaire, Diane réfléchit à son mode de vie. Elle me parle beaucoup de la pollution électroménagère. Elle a mis ses appareils à la terre. Elle affirme ensuite que « la spiritualité est quelque chose d'important ; je médite et je suis passionnée par la danse salsa ».

Diane est inquiète par rapport au futur. Elle envisage deux perspectives, l'une très sombre, « dans le mal-être, l'individualisme et la pollution », l'autre « le changement, revenir à du plus naturel et plus sain ». Pendant l'entretien, elle est émue de voir « une jeune » qui veut du changement et en pleurs. Elle me dit qu'elle est très émotive, semble gênée, alors je la rassure.

Dit que son mari et elles sont perçus comme des « emmerdeurs ». Elle me parle de sa mère, et le fait qu'« elle ne veut pas entendre », qu'elle a quelques soucis de santé, mais que « vu comme elle mange mal elle s'en sort bien ». Elle lui dit qu'avec tous ses yaourts au frigo ce serait bien qu'elle arrête, mais cette dernière ne veut pas. Au début, elle disait avoir « beaucoup d'enthousiasme pour convaincre, les gens ne mesurent pas l'importance de l'alimentation. L'alimentation est aussi une démarche de respect de l'environnement. »

A la fin de l'entretien, Diane veut en savoir plus sur ma recherche. Elle me demande si je peux donner des conseils au vue des autres personnes que j'ai rencontrées, ou qui seraient dans la même « quête », mais j'ai du mal à comprendre ce qu'elle voulait. Je n'ai pas de conseils à donner, ou de personnes à lui conseiller. Diane semble déçue.

Jean-Paul

Date : 27/04/2017

Durée : 2h

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : dans le Val-d'Oise

Age : 78 ans

Activité : retraité. Ancien informaticien

Mange cru depuis : 10 ans

Prise de contact : J'ai rencontré Jean-Paul à la réunion instincto à Paris le 26 mars 2017.

C'est Jean-Paul qui m'a contactée par email, visiblement emballé par ma recherche et souhaitant y contribuer. Nous avons convenu d'un rendez-vous par Skype.

Au début de l'entretien, il me demande de resituer ma recherche. Il me demande si je mange instincto. N'étant pas instincto, il m'explique le principe de l'instinctothérapie. Il existe un instinct alimentaire qui se manifeste avec l'odeur : « L'instincto nécessite un grand choix et d'être discipliné ». Un autre instinct est celui de l'arrêt instinctif. Celui-ci fonctionne seulement avec des aliments « naturels », sans les mélanger avec d'autres, ils deviennent moins agréables au goût. « La découverte de l'instinct alimentaire est très intéressante. Les choses les plus évidentes. Parfois ont

part d'explications complexes, pour aller vers de plus simples, pour finir avec un schéma limpide et parfois ça arrive tout à la fin »

Jean-Paul raconte son expérience alimentaire en amont de l'instincto : « Au début j'étais pas à l'aise avec l'alimentation. J'ai des souvenirs pénibles. Je me souviens de dimanches midis en famille où on mangeait bien, puis l'après-midi était foutue. J'avais souvent des maux de ventre. J'ai cherché dans la macrobiotique, plus de bio, puis j'ai bien aimé la viande crue. J'ai recherché de la qualité dans l'alimentation. Puis je suis naturellement allé de plus en plus vers le cru ».

Selon Jean-Paul, « Il y a le problème social de cet aspect alimentaire ». Il revient sur son engagement instincto : « Moi au début de l'instincto j'étais seul et triste. Puis c'est devenu un acte naturel, avec du plaisir et de la joie. Je me rends compte que l'on mangeait pour le groupe et pas pour soi. Ça n'avait plus de sens. D'un seul coup, tout de suite, ça a été un bonheur de manger quelque chose qui m'appelait ». « J'ai commencé l'instincto entre 1987-1988. J'allais naturellement de plus en plus vers le cru. Une personne m'a parlé de G., j'ai lu son livre et je me suis dit « Merde il a raison, c'est vraiment ça, c'est ça ». J'ai passé 15 jours au centre de M. c'était exceptionnel ». Jean-Paul évoque le fait d'arriver à « un état instincto » qu'il assimile au bien-être et à la paix.

Il passa une partie de sa vie à vivre entre chez lui et le centre de M. Il était informaticien et aidait à refaire le système et le cahier des charges de M. qui sert toujours à faire tourner l'activité.

Jean-Paul décrit le travail d'une autre figure du crudivorisme, D. qui a écrit un livre, et il se positionne de la manière suivante : « mais il est resté sur le plan théorique, rien de pratique n'a été fait. C'est dommage. Il pourrait exister un centre dans lequel retrouver ce qui était à M. en gardant les idées de G., mais il est une personne complexe. Il a d'autres intérêts derrière la tête. Il faudrait créer quelque chose de clair et rendre l'approvisionnement plus facile ». Il montre aussi ses désaccords avec d'autres approches du crudivorisme : « Mais certains font n'importe quoi comme de la crusine. C'est jouer à faire de la cuisine, ça ne fait pas avancer. Il faut revenir au contexte fondamental. Il faut des moyens financiers pour le faire. ». Toutes les autres techniques dérivées de l'instincto, par exemple ce que propose T. avec les jus, sont moins bien. Jean-Paul précise que T. était pourtant instincto à la base, « Mais il pousse à mieux consommer néanmoins ». « S. a tiré de l'instincto des principes par rapport au gluten, a fait des choses commerciales, du pas gênant. C'est gênant que ce soit gênant. Il faudrait sortir de ça. »

Pour Jean-Paul, les produits exotiques ne sont pas indispensables. Il ne faut pas considérer les achats alimentaires « comme un budget, mais comme un cadeau qu'on se fait ». Il achète en boutique bio dans la région de Paris, et dans des magasins asiatiques. Il dit ne plus pouvoir se permettre financièrement de passer des commandes d'aliments exotiques. « Il faut beaucoup de discipline personnelle. L'alimentation étant souvent la compensation émotionnelle de quelque chose ». Jean-Paul dit qu'il lui arrive de faire des écarts et de se « trouver pas bien ». Le problème des produits exotiques sont les dépenses de CO2 au niveau du transport : « La Chine doit faire des efforts, car moi je suis une goutte d'eau à côté, niveau pollution ». Au quotidien, Jean-Paul a deux ou trois prises alimentaires. Il dit ne pas ressentir le besoin de manger le matin, et s'être aperçu que ce n'était pas très bon de manger beaucoup le soir tard car cela provoque une digestion la nuit. « Je grignote un peu, sur l'envie et pas sur l'instinct. On se discipline ». Jean-Paul me conseille de manger du crabe cru en me présentant un savoir-faire : « Il faut le laisser mourir d'une certaine façon, la chair est bonne. C'est délicieux. Le crabe cuit lui est indigeste, c'est lamentable. Mais la perfection n'est pas de ce monde ».

Jean-Paul élève des moutons « en ordre », c'est-à-dire qu'ils mangent cru également (luzerne bio). Il a également essayé de faire des plantations.

« L'art culinaire n'est pas quelque chose d'innocent. C'est l'art de créer de bonnes odeurs et sensations gustatives et c'est diabolique. » Dans cette perspective, Jean-Paul raconte avoir mangé pendant 10 jours en famille de la même manière que ses proches et qu'il ne pouvait plus respirer à la fin.

Il ne se positionne pas en opposition face au « point de vue médical », qu'il estime « intéressant quand même », même s'il cherche des équivalents « naturels » plutôt que des médicaments. Il lui arrive de se rendre chez le médecin, mais il ne suit pas les prescriptions : « prendre des médicaments, c'est comme sauter les yeux fermés d'une fenêtre sans savoir à quel étage on est ». Il raconte que l'instincto l'a rendu très sensible. Les prises de sang lui permettent de s'assurer qu'il est « toujours dans les fourchettes ». Ce qui intéresserait Jean-Paul est de se soigner par les plantes, « Mais c'est un business ». Selon lui, l'herboristerie contrarie des intérêts économiques, or, « si l'instincto se développait, ce serait un marasme des intérêts économiques, car il y a un business énorme autour de la maladie et de la vieillesse ».

Jean-Paul manifeste son désengagement à l'égard du réseau instincto : « Je les ai rencontrés à M. ou lors de commandes. On finit par se connecter les uns aux autres. Il y avait une réunion chez B. chaque année, j'y vais plus. Les réunions crues me gonflent un peu ». Les désaccords qu'il a avec

les autres instincto ceux qui ne partagent pas leur repas et cela lui semble invraisemblable : « Moi j'aime quand on partage, on pourrait vraiment pratiquer l'instincto en prenant ce qui va à chacun avec tout ce qui pourrait être apporté. Une fois j'avais mangé un peu de viande séchée d'un ami, on m'a demandé de rembourser et je ne le vois plus. Il y a des gens chez qui je vais en amenant à manger. Parfois j'y vais sans bouffer. C'est bien de ne pas manger aussi. Je jeûne quand je ne vais pas bien ou quand j'ai fait trop de bêtises comme le cuit, ou mélange protéines et sucre ». Il a élaboré des attitudes pour maintenir ses cercles de sociabilité en faisant des concessions : « Parfois quand je vais chez des gens qui mangent cuit, je mange un peu de cuit ». Selon lui, lorsqu'il s'agit d'autrui « on les met mal à l'aise quelque part car ils savent que ce qu'ils font n'est pas top. Le fait de ne pas partager avec eux ce qu'ils font est une sorte d'agression ».

Jean-Paul raconte l'éducation instincto qu'il a donné à sa fille : « avec l'instincto les enfants se développent mieux, il n'y a pas de conflit. Les parents les laissent manger ce qu'ils veulent, pas de conflit car pas d'obligation, pas de frustration ». En revanche, les divergences avec sa compagne suscitent son incompréhension : « Je ne comprends pas pourquoi ma compagne rejette l'instincto, elle veut être dans la médecine, alors qu'elle a eu le cancer, c'est peut-être une façon de me mettre à distance. Je ne peux rien lui dire, c'est une forme d'accusation ».

Pour Jean-Paul, l'« aspect culturel » de l'alimentation est la plus grosse difficulté : « c'est un phénomène hygiénique et social. Je me rends compte que l'on ne sait pas échanger autrement qu'en s'invitant à manger et à boire un verre ». D'où son idée de créer un espace de partage et d'échange, sinon « le repas seul est un événement triste ».

Simon

Date : 16/12/2016

Durée : 45mn

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Paris

Age : 34 ans

Activité : coach et conférencier sur l'alimentation et la santé

Mange cru depuis : 10 ans

Prise de contact : Il m'a été recommandé par une figure du crudivorisme que je n'ai pas pu interviewer.

Dès le début de l'entretien, Simon instaure le tutoiement, et dit que le vouvoiement crée une distance et qu'en anglais tout le monde dit you. Ça le met plus à l'aise, il ajoute que l'on a presque le même âge.

Simon vit à Nantes. Il est chimiste de formation, il est allé à l'ENS de Lyon et a passé une année en échange au Canada, puis il intègre les Ponts et Chaussées avant de faire sa thèse sur les biocarburants au Royaume Uni. Il dit qu'il croyait aux discours innovants sur l'impact environnemental des biocarburants et s'est rendu compte d'une « supercherie », après avoir terminé sa thèse. Alors que ses recherches étaient financées par Total, « entre autres avec intérêts privés », il est vite repéré comme « nuisible ».

Il a ensuite travaillé dans le secteur de l'eau. Il raconte qu'au sommet de la Terre de l'UNESCO, il avait posé une question sur le bio au président de Danone et il se trouvait « presque plus proche de cet homme que du bio ». Et il dit ça avec étonnement. « Cassage les idées des grandes entreprises ». Il travaille ensuite pour les énergies alternatives.

En 2003, après avoir consulté un naturopathe par curiosité, il arrête les produits laitiers, car il trouvait les propos « cohérents ». Les questions sur l'environnement l'ont amené à celles sur l'élevage. En 2008, il va voir un film au cinéma avec sa femme « Meat the truth » et sa femme lui déclare à la suite qu'elle veut devenir végétarienne, ce qui l'étonne, puis finalement il s'y met lui aussi. C'est par la suite que les changements alimentaires ont été portés par des intérêts pour la santé. Il va se former avec Christian Tal Shaller. Pour lui c'est « le pionnier du crudivorisme en France ». Il est également allé se former à l'Institut Hippocrate, en Floride, pendant 3 mois, mais ce n'était « pas toujours très scientifique » et « manquait de faits scientifiques ». « La France est très en retard » ; en revenant il décide de se spécialiser dans l'irrigation du colon, dit que ça ne le gêne pas. Il conseille en alimentation entre 2014 et mai 2016, mais il arrête car il n'a pas assez de temps. Pour lui Internet est le moyen « le plus évident ». Simon organise des Webinaires, où il y a plusieurs milliers de personnes à le suivre (quelques centaines en direct, puis le reste en replay). Il dit qu'il vend des produits à la fin. « Je n'impose rien » sinon « leur cerveau disjoncte ». Maintenant, il lance un programme de nutrition avec un médecin nutritionniste « un peu médiatique et qui cherche à rester anonyme » : « Toute science n'est pas objective ».

Simon connaît des crudivores du réseau ainsi que des « paléos », mais ce n'est pas son approche : « trop viandards et en faveur des céréales ». Il a rencontré des figures du crudivorisme, mais souhaite adopter une approche « scientifique ». En revanche, il n'aime pas l'« énergie » de T. qu'il

trouve « trop extrême ». Selon lui, « beaucoup de gens se lancent dans des chaînes Youtube, ils font du buzz, de l'instantané, et cela a un préjudice sur l'image du cru végétal ».

« Il ne faut pas que l'alimentation soit une prison, une religion ». C'est pourquoi Simon se considère comme « flexitalien » et non comme crudivore. Cependant, il raconte que son approche a évolué dans le temps : « Au début j'étais très radical, 100% bio, un peu moins maintenant ». Depuis qu'il a eu ses enfants, il a moins le temps de « se faire du cru un peu élaboré », du coup son alimentation est plutôt végétalienne, et cru à 80%. « J'ai fait des erreurs en termes de références au début ».

Simon partage avec moi ses références en fin d'entretien.

Yvan

Date : 02/02/2017

Durée : 1h15

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Paris

Age : 61 ans

Activité : Informaticien

Mange cru depuis : 33 ans

Prise de contact : J'ai contacté Yvan suivant les conseils de Nicole. Il me donne la possibilité de me rendre à la rencontre instincto du 26 mars 2017.

Yvan travaille dans l'informatique. Il teste des logiciels tout comme sa femme. Lors de la première prise de contact téléphonique, il manifeste de l'intérêt pour ma recherche. Animant un blog sur l'alimentation crudivore, il réalise lui-même une enquête via un questionnaire. Il aimerait davantage cerner les attentes des personnes qui s'intéressent à l'alimentation crudivore.

Cela fait une trentaine d'années qu'il mange cru. Depuis 1984, il a élevé ses enfants au cru avec sa femme. Il me dit tout de suite que la difficulté de cette alimentation c'est le « social » : c'était compliqué pour ses enfants en grandissant. « C'est tellement marginal. Ils ont changé, ça n'a pas été facile pour eux, ils ne mangent plus comme ça. »

Le crudivorisme, ils l'ont connu par la « méditation transcendante ». Ils étaient déjà sensibles à « l'alternatif », au « new age ». Une personne de la méditation transcendante mangeait cru, ça les a intéressés sa femme et lui. Ils se sont procuré le livre de G. Comme ils vivaient dans la région parisienne et qu'il y avait le château de M. à une trentaine de kilomètres de chez eux, ils ont été à un week-end d'initiation. L'initiation s'est faite les yeux bandés pour développer l'instinct en présentant beaucoup d'aliments.

Ils y sont retourné plusieurs fois pour « re baigner dans l'univers du cru ». Le « bien être est assez rapide ». Yvan explique qu'ils faisaient l'expérience de la « détoxé quand on arrivait ensuite à bien pratiquer. Ce n'est pas un régime frustrant. Avec le cru, la seule règle c'est de ne pas manger de cuit. C'est plus facile à respecter que de calculer les quantités de tel ou tel aliment ».

« L'instincto c'est G. qui a découvert, inventé cette méthode. » Lorsqu'il n'y a pas de mélange, c'est l'odorat qui choisit ce qui doit être consommé pour combler les besoins. « La réalité était jusqu'à présent occultée ». Avec l'instincto, il y a une sensation de satiété. « Avec le cuit, c'est une image que l'on a un appel instinctif attrayant. L'odorat fonctionne avec le cru et moins avec le cuit. C'est un conditionnement par l'image ».

Selon Yvan, G. a attiré autour de lui de cette façon. Il décrit deux formes de crudivorisme : « Le cru sans mélange est différent de l'alimentation vivante qui vient des pays anglo-saxons. » « Il y a eu des personnes qui ont appris le cru par G. dans les années 1980 et qui ont aujourd'hui la 60aine ». « Le problème c'est qu'ensuite G. a inventé des théories sur la sexualité et ça a détruit son mouvement. Ça a été une tragédie pour tous les gens comme moi. Ça nous convenait, il y avait eu beaucoup de guérisons. On se retrouvait montrés du doigt comme une secte pédophile. »

Yvan raconte que sa femme a toujours eu des « problèmes avec l'alimentation », et principalement des soucis de digestion. En particulier, elle n'arrivait pas à consommer de la viande, des œufs et du poisson crus car « ça ne passait pas ». Yvan mange des œufs et du poisson crus. « Le cru, ce qui nous a décidé à y aller c'est la cohérence de la théorie. Le constat c'est que c'est possible de manger cru ». « Pour le milieu médical, dans les années 1980, c'était impossible de manger cru. On a eu des soucis avec les médecins par rapport aux enfants ».

Yvan affirme qu'il a eu des effets positifs avec cette alimentation. Il note des changements dans sa pratique : « Il y a eu une évolution mais dans les produits alimentaires. Par exemple, il n'y avait presque pas de bananes à l'époque. Il y avait de bons produits bios que l'on n'a plus et l'inverse. Il

n'y avait pas de magasins bios il y a vingt ans. On commence à trouver des produits bios exotiques ». Sa femme et lui achètent leurs aliments en gros dans le réseau de distribution crudivore en ligne. Ils ont une « certaine confiance » car le réseau est tenu par des crudivores. Il y a des produits quasiment introuvables comme le fruit du pili. Sinon, ils font leurs achats dans des marchés et magasins biologiques. Ils vont aussi chez un producteur local et bio devenu une biocop où ils trouvent des variétés anciennes.

Le problème avec « l'alimentation vivante anglo-saxonne », selon Yvan, c'est qu'elle est « certainement moins facile à tenir sur le long terme ». Le principal travers qu'il relève est le fait de chercher à imiter le cuit. C'est souvent trop gras et complètement déséquilibré dans le souci d'imiter le cuit. Le cru dissocié semble inatteignable. Dans son organisation quotidienne, Yvan, la veille au soir, prépare des lentilles à tremper, des pois chiches et du sésame. Il s'agit de « ma protéine ». Il mange un légume le matin avec 600 grammes de fruits, « je pèse toujours ». Il raconte que c'est « facile à manger au bureau ». Il estime qu'il n'est « pas vraiment instinctif au sens pur », c'est-à-dire d'avoir le choix sous le nez.

Selon Yvan, « avant le cru, j'avais l'odorat atrophié ». Lorsqu'il n'y a pas assez de choix, il se sent « frustré ». « Il faut des aliments pour combler les besoins et pas de transformation. »

Ces trente dernières années, il a « goûté quelques petites choses cuites ». C'est différent pour son épouse, car elle a été diagnostiquée comme atteinte d'une maladie grave en juillet dernier. « Je pense qu'elle manquait de certains aliments à cause de ses problèmes de digestion qui la dégoûtaient. Elle manque d'oméga 3 et mange du coup du maquereau en boîte et du poisson en conserve. C'est la seule exception qu'elle fait au cru. C'est comme un complément alimentaire. C'est ce qui lui convient le mieux. Peut-être aussi que c'est psychosomatique ». Yvan dit ne pas être contre la « médecine généraliste », mais ne dit pas qu'ils ont essayé des médecines alternatives telles que l'acupuncture et le shiatsu. Sa femme a été hospitalisée. Sa maladie l'interroge.

Dans le rapport à autrui, Yvan se dit peu touché par ce que les autres pensent, toutefois il affirme essayer « d'être discret », notamment dans certaines circonstances comme des missions professionnelles pendant lesquelles il mange sur place : « si je n'ai pas d'autre choix que d'aller à la cantine, je prends un plat vide ». Il raconte avoir fait une exception à l'occasion d'un entretien d'embauche où on lui a proposé d'aller au restaurant. Il avait pris un « menu light » et raconte avoir eu une « sensation de vide » et ressenti des effets secondaires. Selon lui, c'est parce que le microbiote intestinal n'est pas adapté à ce qui arrive « il faut se réadapter au cuit ».

Lorsqu'il va au restaurant, il va choisir, par exemple, un restaurant qui sert des huitres, ou bien prévenir qu'il faut préparer un repas cru.

Parmi ses connaissances rencontrées à M., la plupart a maintenu son engagement, mais que l'une a arrêté en disant que c'était « pour le social et très cher » de manger ainsi. Yvan commente en affirmant « c'est certes moins cher si tu manges de mauvais produits transformés, tandis que le cuit peut être cher aussi ».

Yvan dit ne pas faire de prosélytisme à cause des « sous-entendus dans le mot instincto » depuis les théories de G. L'instinctothérapie est « mal définie scientifiquement » selon lui. Sur son blog, il se garde d'employer le mot instincto. Il faut « évangéliser le cru ». Au début, son blog était une initiative avec un associé, mais il est aujourd'hui seul à s'en occuper. Le travail sur le site se fonde sur l'idée de construire une communauté sur l'« alimentation sensorielle ».

Pour Yvan, le cuit est polluant pour l'organisme et « le cru est normal ». « La pollution par l'alimentation c'est comme la pollution extérieure, c'est l'activité humaine par rapport à la nature. L'agriculture est un enjeu, la production du cuit pollue la nature. Le cru doit être respectueux. J'avais déjà un engagement écologique, il a été accentué par le cru ».

Valentine

Date : 14/12/2015

Durée : 2h34

Lieu de l'entretien : chez Valentine

Lieu de résidence : Marseille

Age : 40 ans

Activité : Psycho-énergéticienne

Mange cru depuis : 2 ans

Prise de contact : J'ai rencontré Valentine à l'occasion d'un événement crudivore qu'elle organisait chez elle à Marseille.

« J'ai toujours été passionnée par la santé » « mon travail va être de réparer la Terre »

Ce qui l'intéressait depuis petite : « je suis attirée par les lois de la vie, qui ensuite s'individualisent en chacun. Une vérité insondable ». Dans l'écologie, la nature « on voit ces lois de vie ». Elle disait

comparer ces lois à celles en lien avec la santé : plus je m'écarte de ce que l'homme mange à l'origine, moins je serai en bonne santé ».

Valentine raconte que petite elle mange du « fait maison, il n'y a jamais eu de surgelés à la maison », personne ne mangeait de bio. « J'ai été élevée dans un esprit de qualité, et maintenant avec mes références actuelles, je me dis, c'est fou ce que t'as mangé comme sucre, ce que t'as mangé comme lait ».

Après ses études de sciences, Valentine a fait des études de naturopathie. A mis en pratique les propositions de régime dans sa formation. « J'ai jamais été médicamentée, je n'ai pas eu envie d'être dans la symptomatique ».

Valentine a découvert le régime Seignalet, cela « a fait sens, car j'aime bien comprendre. Je n'ai jamais été en mauvaise santé, d'où le besoin de comprendre, ça m'a passionnée » « Je trouve que c'est fou que l'organe clé de la digestion ne fait pas le travail qu'on lui demande ». Elle découvre que tout ce que l'on mange va dans le corps.

Elle a commencé à enlever le gluten, le lait et à essayer de manger cru en 2007. « Pendant un an on était à ça avec mon chéri ». « Quand on invitait des amis, on faisait carpaccio de bœuf ». « ce régime nous a mis en joie ».

Valentine est tombée enceinte, elle était végétarienne et commençait à avoir des appétits de viande qui « venaient contrecarrer mon éthique, or je me disais que les signes du corps sont importants, donc j'étais dans une dualité : tu as l'air d'avoir envie de viande, t'écoutes ton corps ou t'écoutes ta tête ». Un médecin chinois lui a dit de manger plus de viande alors qu'elle n'en mangeait plus depuis 7 ans : « ça valide mon ressenti intérieur, donc mon corps avait bien senti ce qui lui fallait ». Il y a eu des changements dans son alimentation suite à sa grossesse. Il y a eu une période d'étapes avant de « revenir à Seignalet, jamais drastiquement, jusqu'à il y a deux ans »
« On a toujours mis tout notre argent dans l'alimentation »

Le cru est arrivé il y a 2 ans suite à une période « déprime » avec une crise de foie après les fêtes de Noël. Elle a jeûné pendant 3 jours « et je me suis rendue compte de l'état dans lequel j'étais, j'ai retrouvé mes capacités intellectuelles »

Elle avait trouvé les vidéos de T. et était intéressée par son discours qui était plus ouvert « j'ai capté la pertinence du message, même si Seignalet en parlait déjà du cuit et du cru, mais j'avais plus compris sans lait et sans gluten, j'avais pas capté le message du cru. Je me suis dit, ça vaut le coup

de tenter et de mettre plus de cru dans mon alimentation ». Il y a eu une phase d'apprentissage avec la recherche. Valentine dit que « la mise au cru a augmenté ma vitalité », sans pour autant être au 100%. Elle a atteint 80%, et notait un petit tableau.

Aujourd'hui elle estime être entre 60 et 80 et préfère ainsi, sinon c'est trop de contrôle et elle perd les bénéfices de l'alimentation. « Moi j'aime bien me prendre la tête pour comprendre certaines choses, mais après il faut que je me laisse aller »

Elle ne s'est jamais établie en tant que naturopathe : « devant l'impuissance à aider les personnes à changer leur comportement alimentaire j'ai dit non ». Valentine a changé de voie, mais le crudivorisme l'a fait revenir à ça. Ce qui la passionne est d'aider à l'autonomie des gens « avec l'alimentation c'est rapide d'être autonome ». Elle s'est réinscrite à une formation à distance, non pour faire du suivi de naturopathie, mais pour faire de la pédagogie en séances individuelles, ou faire des conférences.

« si les gens sont un minimum acteurs de leur santé, la première chose à laquelle ils pensent est l'alimentation »

Valentine a un extracteur de jus et éduque ses enfants pour manger le plus de cru possible.

Valentine a eu une période de difficultés quant au crudivorisme quand « je m'accrochais à ça, il y a eu une période, je crois que c'est totalement humain, quand on découvre quelque chose, on a tendance à aller dans son extrême, et à croire que c'est la vérité, que c'est formidable. On est le nez collé sur sa découverte. Et pendant cette première année c'est difficile parce que les repas avec les autres devenaient pas agréables ».

« j'avais été végétarienne, et végétarienne chiante, c'est-à-dire à juger les autres et qui ne va pas manger un bout de viande. Puis j'ai pris conscience en remangeant de la viande pendant ma grossesse, et en cessant après, que j'incarnais pas mes valeurs. A finalement juger l'autre, et à me positionner comme ça, j'étais pas dans les valeurs humaines importantes pour moi. Je suis flexitarienne, donc je ne parle pas de mon alimentation, sauf si on m'en parle. Sauf les amis qui me connaissent font attention qu'il n'y ait pas de gluten. »

« Rien n'est ni bon ni mauvais, c'est selon l'instant, la personne »

Martina et Bruno

Date : 11/01/2017

Durée : 1h48

Lieu de l'entretien : dans un salon de thé à Aix-en-Provence

Lieu de résidence : dans la région d'Aix-en-Provence

Age : Martina a 54 ans, Bruno 51 ans

Activité : Martina est psychologue et Bruno sans activité

Mangent cru depuis : 3 mois

Prise de contact : J'ai rencontré Martina et Bruno à l'occasion du stage R.

Nous prenons chacun un thé, je les invite pour les remercier. J'ai proposé que l'on fasse un entretien à trois, car cela peut être intéressant de voir le couple interagir. Ils racontent « tout faire ensemble ». Martina m'avait dit que leur parcours a été « assez commun ». Elle est psychologue et lui a perdu son emploi l'été précédent.

Martina a commencé à acheter des paniers à la première AMAP d'Aix-en-Provence, il y a environ 15 ans. Elle explique qu'elle a une « sensibilité pour les petits producteurs ». Elle s'est ensuite intéressée au biologique et aujourd'hui porte un intérêt pour le local. Martina et Bruno mangent totalement bio.

Martina a deux filles de 23 et 25 ans, les deux ont été à l'école Freynet. Quand elle était allée demander le programme pédagogique de l'école la plus proche, on lui avait dit qu'il n'y en avait pas car la mairie ne leur donnait pas de bus. Pour Martina il était inconcevable que ses enfants suivent le cursus conventionnel : « il faut que les enfants fassent un tour dans les alentours, aillent découvrir les animaux et les plantes, ça c'est un vrai projet pédagogique ».

Bruno et elle sont aussi investis dans le collectif « Aix en transition ». Ils racontent qu'ils y a « l'idée de services rendus les uns aux autres », comme par exemple, si Martina veut faire venir quelqu'un pour aider pour le potager, en échange elle donnera une partie de la production. Ils font aussi de la danse salsa ensemble depuis des années, 3 fois par semaine dans un bar dansant à côté, c'est l'occasion aussi d'aller au restaurant pour eux. Le problème c'est que ce n'est pas biologique. Ils ne cherchent pas « spécialement le bio à tout prix au niveau des restos ».

Bruno raconte qu'il a le souvenir de son grand père qui cultivait son potager, à la campagne, et que ce souvenir donne un cadre pour choisir ce qui est bon. Pour lui l'alimentation est quelque chose d'important, c'est « manger bien ». Depuis qu'ils mangent cru, ils ont tous deux perdu du poids. « Ce qui est compliqué c'est la mise en place. La santé prime mais c'est aussi une question d'environnement dans l'alimentation. Il faut se concentrer sur soi pour aider les autres. ». Ils mangent plus cru depuis 3 mois. Ils disent que pour l'instant ils voient les bénéfices de ce qu'a dit T. Ils ont remplacé le micro-ondes par le déshydrateur.

Martina se dit hypocondriaque et raconte que l'alimentation lui donne la sensation de « contrôler quelque chose », ou que ça fait « effet placebo ». Elle se dit qu'elle ne risque pas de développer de maladies ainsi. Selon elle, l'alimentation a amélioré sa santé, notamment ses allergies. Martina prenait parfois des médicaments, mais évite maintenant. Tous deux se font des jus, mais aussi des crackers crus. Elle regarde les vidéos de recettes de certaines figures du crudivore proposant des contenus en ligne. Le stage R, malgré ce qu'ils n'ont pas aimé dans la personnalité de T. et les « groupies » comme dit Martina, c'est la découverte du jeûne sec de 24h. Elle raconte qu'avant elle n'aurait jamais tenté l'expérience. Depuis ils en font une fois par semaine. Martina explique que depuis elle ne fait plus d'insomnies alors qu'elle en souffrait auparavant.

Bruno mangeait des tartines le matin, maintenant il mange beaucoup de fruits. Quand ils sont ensemble ils mangent les mêmes aliments. Ils se font au minimum un repas cru par jour. Sinon ils préparent des légumes de saison qui doivent être locaux et biologiques. Ça arrive qu'ils préparent les légumes le lundi pour toute la semaine. Ce fut le cas cette semaine, et pourtant ils jeûnaient ce jour-là. Martina est contente de se dire qu'en jeûnant un jour de jeûne sec, c'est l'équivalent de trois jours de jeûne à l'eau. Bruno évoque le fait qu'il se rend compte qu'il mange moins, car il se pose la question de ses besoins. Il dit qu'au restaurant on sert des portions, qu'il s'est toujours dit que c'était donc ce que devait manger un homme, et non pas est-ce que ça lui va ou est-ce que ce n'est pas trop pour lui.

Dans son discours, Martina tente de mettre à distance T., et insiste sur le fait « qu'on ne veut pas être extrémistes, ou faire secte ». Martina raconte faire de nombreuses recherches sur Internet, et être assez active sur les réseaux sociaux. Bruno affirme que c'est souvent Martina qui cherche des informations. Lui dit que ses sources d'information sont le *Canard enchaîné* et que chaque semaine il y a un article sur l'alimentation, et que « si tout le monde lisait ça, ça changerait ». Pour Martina, « c'est compliqué de changer, ça demande de faire des efforts. » C'est pour ça qu'il ne faut pas convaincre, mais être et puis inspirer ».

Martina a regardé un reportage Arte sur le jeûne. Les deux me conseillent de regarder le film *Demain*, qui donne des exemples de transition qu'il faudrait appliquer. Martina et Bruno me disent que « les personnes ne comprennent pas forcément ce que signifie le terme de transition ». Ils ont commencé à faire un potager en permaculture. Martina raconte que les voisins qui font des potagers les prennent pour des fous, car ce n'est pas en ligne, par exemple. Ils ont aussi récupéré des poules de réforme. Ils ont des œufs. Bruno dit qu'il a l'impression de ne jamais en manger des œufs car Martina s'en sert en partie pour faire un shampoing avec.

Martina et Bruno me parlent d'une expérience chez des amis. Ils étaient venus avec un cageot de légumes de saison à faire cuire, et le couple d'amis ont insisté pour aller acheter d'autres aliments et faire du cru, sachant qu'eux ne mangent pas cru, laissant leur cageot de légumes s'abîmer dans la chaleur de la cuisine. Ils me disent qu'ils n'ont pas trop compris pourquoi, si c'était pour leur faire plaisir ou au contraire. Martina me dit qu'elle sent qu'ils sont toujours « un peu à côté dans la société ». Ils s'entourent beaucoup de personnes comme eux. Bruno me dit qu'il y a peu d'hommes aussi investis sur ces questions et que c'est une question de sensibilité.

Martina travaille de nouveau, mais elle avait fait « une sorte de burn out » avant car elle devait « gérer trop de choses », dans une association notamment, où elle faisait des recherches de subventions.

Pierre

Date : 02/03/2017

Durée : 1h45

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Toulouse

Age : 47 ans

Activité : Ingénieur et professeur dans une école d'ingénieurs

Mange cru depuis : 4 ans

Prise de contact : J'ai rencontré Pierre au stage R. à l'automne 2016. Nous avons opté pour un entretien par Skype car il vit à Toulouse.

« Le cru il y est arrivé par l'hypnose ». Un ami à lui était hypnothérapeute et sa femme prof de yoga. Un soir, ils étaient venus avec un ami à eux qui faisait une cure de jus. « On a parlé d'alimentation. Ça m'a intrigué ».

« En janvier 2014. Je faisais 107 kg. J'avais déjà fait un régime il y a 20 ans. Je sentais qu'il y avait plus que la perte de poids ». Pierre raconte que le changement alimentaire a apporté de « la clarté mentale, la détoxé ». Ses amis lui avaient fait rencontrer une personne qui faisait un jeûne. Son amie lui parle des vidéos de T. : « Je regarde une vidéo, le gars a la tronche d'un toxico, ça ne me dit rien. S. me dit de continuer à regarder. Bon c'était intéressant. J'étais dans une recherche de bien-être. Un soir j'ai de nouveau échangé avec le mec du jeûne. Je me suis lancé dans une cure de jus du jour au lendemain. Ça a duré 18 jours. J'avais dit à ma femme, à partir de maintenant je ne mange plus. » Pierre a perdu 20 kg en trois mois. Il raconte avoir ressenti un bien-être. « Le changement a été très facile pour moi. Après la cure, je ne me suis mis à manger que le soir. J'accompagnais mes collègues à la cantine le midi avec un verre d'eau. Je me suis rendu compte de l'addiction alimentaire des autres. Une collègue pensait que si je ne mangeais pas le midi j'allais mourir. Manger ainsi a eu un impact sur ma psychologie, je suis plus calme, plus posé. En ouvrant la porte de l'hypnose, ça a ouvert d'autres portes. Déjà je ne buvais pas de café, pas d'alcool. Je faisais déjà un travail sur moi, un contrôle émotionnel ».

Le père de Pierre est diabétique et sa mère a eu un cancer du côlon : « Moi au départ c'était pour le bien être. Mais ça a aussi amené à une autre compréhension du symptôme. En même temps je me disais tu as 45 ans, il faut commencer à faire attention ». « J'avais vu une femme qui faisait de la biorésonance pour essayer, elle m'avait dit de faire attention au gluten. J'avais déjà une curiosité pour la santé. Cette femme m'avait recommandé un bouquin de diététique Tao. Mais pour moi, il manquait un côté rationnel, c'est beaucoup Yin et Yang, j'avais besoin de ce côté qu'apportent les vidéos de T. J'avais aussi les témoignages de mes amis. Avec un copain on s'est lancé à deux là-dedans. On a fait une cure de jus. Lui a eu des symptômes de détoxé, pas moi car ça faisait déjà un moment que je faisais une transition alimentaire, au moins 10 ans, petit à petit. Je ne buvais plus de lait car je le digère mal, pas de café ni d'alcool. Je n'avais pas d'objectif de transition alimentaire. J'ai une bonne base, une bonne constitution. Il n'y a pas que l'alimentation. Le seul symptôme qui m'embête c'est de perdre mes cheveux, je pensais devenir chauve, mais avec l'huile de ricin les cheveux ont en partie repoussé ». En effet, Pierre raconte avoir été « sensibilisé » jeune. « A 13-14 ans, j'ai essayé la radiesthésie avec ma mère. J'ai été ouvert à l'alternatif ».

« Toutefois je suis ingénieur intégré socialement »

Pierre raconte l'organisation de ses prises alimentaires et les changements au cours du temps : « Le soir je me faisais un repas de crudités, salade, carottes, produits de saison. Sauce bananes écrasées avec du citron. En vacances je me faisais ma salade. Puis je me suis remis à manger deux fois par jour. J'ai toujours été gourmand de desserts, j'en prenais de temps en temps ». Il explique les deux raisons qui l'ont poussé à se rendre au stage R. Il s'agissait pour Pierre d'avoir « une formation plus structurée, avoir des informations » et de « manger cru sans emmerder personne. Avoir une ouverture vers d'autres qui partageaient cette dynamique ». « Pour moi c'est une dynamique dans le sens où c'est expérimenter et changer ».

Pierre raconte que son « changement radical n'a pas été conscientisé » et « le changement est entré dans le concret de la vie quotidienne ». « Ça a été plus difficile familialement. Pour ma femme, ça a été difficile sur la longueur pour notre couple. Ma femme se questionnait : « qu'est-ce qu'on partage ? » Les restos ne me convenaient plus. Quand tu sais au sens de l'expérience qu'il y a des choses dont tu n'as plus envie. Elle, elle avait envie d'une vie bien rangée. On ne partageait plus ces plaisirs de la table. Elle s'est culpabilisée par rapport à ce qu'elle mangeait. Elle avait peur que je puisse avoir un regard culpabilisant sur ce qu'elle mangeait. On partait dans des chemins différents. Les enfants, je leur fais ce qu'ils veulent. Une fois je leur ai proposé de faire sans gluten pendant 15 jours, j'aurais dû faire plus pour qu'ils sentent les effets. Je n'ai pas insisté de nouveau. Je ne les force pas à manger avant d'aller à l'école contrairement à beaucoup de parents. Je ne suis pas du tout dans l'orthorexie. Quand je vais au resto, je prends des plats qui me conviennent. Parfois je prends de la viande tartare, quitte à manger de la viande, autant que ce soit tout ce qui y est. Je consomme peu de viande, moins de produits laitiers, je sens que je ne peux plus manger de pizzas ». Pierre raconte ressentir les effets de la consommation d'aliments cuits et qu'il ne consomme presque pas d'eau en mangeant cru. Au fil du temps, les goûts de Pierre ont changé. Il dit ne plus se sentir attiré par la viande. « Par rapport à la crusine je suis assez roots, j'épluche les carottes et voilà, à la croque. J'aime le côté simple, moins je m'emmerde, mieux je me porte. Un facteur limitant est de manger à heure fixe, c'est parfois un sacrifice que je fais, quand je suis seul, je mange quand j'ai envie ». Pierre raconte une anecdote de repas au restaurant avec son ex-compagne : « Quand j'allais au resto avec ma femme, je commandais une salade, et le serveur pensait toujours que c'était pour elle, je mange comme une femme qui fait attention à sa ligne ».

« Quand je me sentais mieux, je n'étais plus le même homme. L'alimentation est une chose, mais aussi la stabilité émotionnelle ». Il évoque avoir des « phases que cru » dans un état « émotionnel stable ». En ce moment, il consomme 50-75% de cru. Au travail, il va manger cru 4 jours sur 5 à la cantine. Pierre dit interpréter les symptômes. Il s'est procuré un extracteur de jus, un couteau

japonais, un presse agrumes mécanique, un distillateur d'eau, un mixer acheté après le stage R., et des bocaux pour la lacto fermentation. Pierre achète ses aliments chez un producteur bio, « j'achète quasi exclusivement du bio, en biocop, bio de chez Lidl. Pour les enfants j'achète aussi de la viande bio, leur pain au lait. En revanche, la crotte même bio ça reste de la crotte. A la Biocop j'y achète que fruits, légumes et dentifrice sans fluor. Je ne vais pas dans une AMAP car je n'en ai pas trouvée ou pas bien pour les horaires. »

La période de séparation avec son ex-compagne a transformé son alimentation « L'été avant la séparation on a fait une dernière semaine de vacances à 4. Je me suis dit que j'allais m'autoriser à manger comme avant. J'ai fait des apéros, bu des sodas, j'ai comme une addiction qui a repris. La séparation remonte à il y a 6 mois. J'ai repris du poids, presque tout ce que j'avais perdu. J'ai remarqué que quand je perdais du poids les gens s'inquiétaient, mais pas quand j'en ai repris. On est dans une société où c'est bien vu de prendre du poids ».

Pierre décrit son approche pour diffuser la pratique : « Je ne fais pas de prosélytisme. Pour certains ça accroche, pour d'autres pas. Si on me demande j'en parle. Mon frère a testé, il y a eu la même réaction de la part de son épouse que la mienne. Ma collègue qui était inquiète un jour s'est dit « je mange comme toi ce midi » et elle s'est pris une assiette de crudités. Elle a perdu 12 kg depuis et a changé psychologiquement. Plein de personnes m'ont demandé ce que je faisais, peu sont passées à l'acte. Le discours est lié aux croyances que ce n'est pas l'alimentation qui va changer. Je conseille à ces personnes le film *Gros malade et presque mort*. Je l'ai visionné moi-même avant de passer à l'acte. Je conseille aussi une vidéo de T. et le livre *Et si on s'arrêtait de manger de temps en temps ?* J'ai réalisé que le midi de plus en plus de personnes mangeaient comme moi alors que j'ai arrêté d'en parler ». Pour Pierre, son attitude vis-à-vis d'autrui et le désir de sensibiliser à sa pratique a changé au cours du temps. Il l'explique de la manière suivante : « Au début, c'est comme une bonne nouvelle que tu as envie de répandre ».

Pierre est intéressé par des formations sur le « contrôle de la posture, intuition, émotion. Je suis maintenant plus dans une démarche de proposer du développement personnel. Je n'ai pas envie de voir des personnes qui vont mal. L'hypnose a changé ma vie et j'aime changer la vie des autres. J'aime croiser les informations. J'écoute dans la voiture les vidéos. J'ai pas peur, j'ai une approche froide. Quand j'entends parler de trucs qui me semblent intéressants et pas compliqués je le fais. J'investis sur le futur, sans me ruiner la santé et le moral. L'approche de T. c'est d'expérimenter. Il a un discours libérateur, différent de l'orthodoxie ».

Pierre raconte que sa « transition » a commencé il y a 15 ans et que celle-ci a été « une leçon de vie » : « J'ai compris qu'on n'est pas tous pareils, les vérités sont fluctuantes. A un moment il y a des choses qui résonnent avec ce que l'on est en soi. A partir du moment où on explique, n'impose pas aux autres, on peut avoir une vie sociale normale en ayant une alimentation différente. Il faut être tolérant, être ouvert, ne pas exiger la tolérance des autres. Je mène ma vie : si je suis un exemple pour les autres, tant mieux, si je suis un contre-exemple pour les autres, tant mieux. Je me suis posé la question : « est-ce que je pourrais remanger normalement pour la personne que j'aime ? » La réponse est non. Il y a un non-retour. Ce qui m'avait attiré dans le discours de T. c'est de changer de modèle de perception ».

Solange

Date : 14/03/2017

Durée : 1h

Lieu de l'entretien : téléphonique

Lieu de résidence : Paris

Age : 54 ans

Activité : Chef

Mange cru depuis : 6 ans

Prise de contact : J'ai contacté Solange par Patrice.

J'avais remarqué Solange dans une émission en replay sur l'alimentation où elle était avec Laura. Elle a un site et a tourné quelques vidéos sur Youtube. Solange donne des cours de cuisine et écrit des livres de recettes.

A l'occasion d'un trekking en Inde avec ses filles végétariennes, elle a fait un jeûne à l'issue duquel elle n'avait plus envie de manger des aliments cuits, mais seulement du cru : « ça a mis les compteurs à zéro. Ça fait silence dans le corps. J'ai entendu l'appel du cru. Après je pense que la cure de pomme c'est top, sans aller dans le jeûne ». Cette expérience s'est déroulée il y a 6 ans. C'est sur Internet que Solange cherche des informations pour apprendre comment s'alimenter après le jeûne. Elle s'est ensuite formée en Californie : « J'ai vu qu'il y avait une école de gastronomie crue le Living Light, j'y suis allée. »

Solange revient sur son parcours, « Depuis mes 12 ans je goûte des vins. J'ai une reconnaissance gustative très forte. J'ai été à beaucoup de grands restaurants dans ma vie. »

La découverte de l'alimentation crudivore a été synonyme de changements : « le cru a été un grand changement, je ne voulais pas en faire un métier. On m'a dit que ce que je faisais à manger était hors normes. J'ai besoin de silence, de recevoir des messages intimes pour faire des recettes. J'ai abandonné mon métier pour ça. L'excellence de ce que je fais touche les gens ».

Solange est intéressée par les questions de santé, de plantes et des animaux. Elle dit ne pas regarder la télé. Elle a lu de nombreux ouvrages sur le crudivorisme, notamment des références anglo-saxonnes, ainsi que des livres de recettes. Pour elle, il peut y avoir de la frustration dans ce régime, donc il faut créer des recettes : « Le cru est vif, pur, sincère, vibrant. Il faut être clean pour recevoir de l'inspiration. Seulement quand je suis heureuse. Le cru il faut que ça existe. Je deviens une autorité dans le cru. La Rawfood est un art jeune ».

« Je ne sais pas si j'aurais survécu à toutes ces batailles sans le cru, sans garder une amertume ». En changeant son alimentation, Solange raconte avoir découvert un « bien-être physique » et s'être mise à courir avec une bonne capacité de récupération. « En vieillissant je vois augmenter mes capacités. C'est ça que j'ai envie de dire ».

Solange est curieuse quant à ma recherche, et est étonnée par le nombre de personnes que j'ai pu interviewer. Pour elle, peu de personnes mangent ainsi et de la même manière qu'elle. Lors de l'entretien, elle est assez remontée.

Selon elle, il y a une « dénaturation » de l'information sur Internet. Elle dit en faire les frais car on lui pique ses recettes. Par conséquent, elle dit se désolidariser du « mouvement Rawfood » ». Des gens dénaturent ce mouvement ». Elle déplore des activités de coaching autour de l'alimentation crudivore, « c'est un scandale, c'est pour l'argent ». Pour Solange, cette alimentation est une passion, et elle souhaite « rendre au mouvement Rawfood ce qu'il lui a donnée. Avec le cru les gens ingèrent et rendent à la terre ». Il y a des dérives. Une figure du crudivorisme lui aurait piqué ses recettes après lui avoir montré ce qu'elle faisait. « Pour moi c'est un aveu de manque d'inspiration. Je ne veux pas diffamer sur les réseaux sociaux, je n'ai pas envie de faire ça » ; « j'ai été naïve, généreuse. Le cru n'est pas un gage d'honnêteté des gens. J'ai fermé ma gueule ». Dans le réseau crudivore, « Il y a des vrais et ceux qui veulent de l'argent ». T., par exemple, « a un problème d'égo ».

« Le cru donne de l'énergie que je recycle ». Solange compare son alimentation à de la musique en termes d'harmonie. Elle s'est réorientée professionnellement afin de faire de sa passion son travail : « Je suis nulle en marketing, c'est pour ça que je dois m'améliorer ou faire autrement, je m'entoure de personnes qui savent faire. Il faut que je fabrique des produits. Je fais des livres de recettes, mais un livre sur papier ça me fait pas vibrer. » Les nombreuses visites de son site et les messages de reconnaissance la touchent beaucoup.

Sa pratique du crudivorisme n'a pas été linéaire. Elle a fait des écarts et présente leurs effets : « Dernièrement j'ai mangé cuit pendant 3 semaines, c'était une période avec un anniversaire. Le cuit ça plombe, j'ai senti baisser mon niveau de vibration. Alors qu'avec le cru je suis au taquet. Ça donne de la joie, de l'énergie, de l'optimisme. Je me demande, étais-je comme ça avant ? J'aimerais nourrir ce mouvement comme il m'a nourrie. »

En ce moment, Solange mange beaucoup de pommes. « J'ai acheté un souffleur, j'expérimente les soupes, et je mange des salades alors qu'avant je n'étais pas trop salade ». Elle achète ses aliments dans les magasins bios. « Je mange cru chez moi. Je mange cuit chez des chefs. J'ai une névrose alimentaire, pour que ce soit passionnel ». L'un de ses projets est de publier un livre sur le témoignage de son expérience avec ses conseils.

Marie-Louise

Date : 09/03/2017

Durée : 54mn

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : dans la région de Nice

Age : autour de 70 ans

Activité : Dentiste

Mange cru depuis : 34 ans

Prise de contact : Patrice m'avait mise en lien avec Marie-Louise.

A la première prise de contact téléphonique, Marie-Louise me dit qu'elle a connu le crudivorisme par un ouvrage de Martin Gray, *Au nom des miens*, qu'elle a connu par la suite. Celui-ci avait ses enfants qui mangeaient cru. Elle, ce qui l'intéressait à ce moment-là, c'est qu'elle voulait avoir un

enfant. Avec le cru elle dit avoir eu un « accouchement dans la joie » même si cela a été un effort. Pour Marie-Louise, la décision de manger cru « C'est important que ce soit une démarche dans le corps, alors qu'aujourd'hui c'est trop intellectuel ». Elle raconte que Patrice est venu d'une révélation, alors que beaucoup de gens suivent des sortes d'effets de mode. « Le cru demande de l'honnêteté, du raffinement. Il faut avoir le courage de se remettre en cause ». « J'ai toujours eu une base de cru. Se déprogrammer de tout le culinaire prend du temps. J'ai recherché une alimentation adaptée à la reminéralisation des dents. J'ai écrit sur ce sujet. »

En 1974, elle raconte avoir « déjà un intérêt pour l'alimentation ». Suite à la lecture de Martin Gray, cela a été un premier référentiel important. Marie-Louise a eu 2 enfants. Le deuxième fut crudivore jusqu'à 18 ans. Elle raconte s'être brûlé les yeux, et que cela avait guéri, notamment en faisant du jeûne. « La médecine que j'avais apprise, on vient après les symptômes ». Elle s'est mise à manger plus de fruits, de légumes, et n'aimait pas trop la viande. Elle a été à une conférence sur le crudivorisme dans laquelle étaient exposés les bienfaits du crudivorisme. En 1984 elle est allée au centre de M. plusieurs fois.

Marie-Louise dit avoir un « parcours singulier », commençant par une formation en « médecine traditionnelle », puis en « médecines douces » et enfin en alimentation crue. Elle dit avoir formé plus de 200 dentistes en Italie. Beaucoup de crudivores ont des problèmes de dents et ne le comprennent pas. Ils manquent de protéines et de vitamine D et mangent trop de fruits, trop de sucres, trop de fruits secs. Elle dit que les autres dentistes n'ont pas cette compréhension. Elle a suivi des formations en sophrologie, en homéopathie, sur la posture, en bio-psycho-généalogie, en médecine quantique, etc. « La médecine ne me suffisait pas. C'est une médecine de symptôme et de maladie ». « Je ne prends pas de médicaments, le peu que je prends c'est de l'homéopathie, de l'huile essentielle et du baume du tigre ».

« J'ai peu de relations avec mes confrères. J'aimerais partager plus, vers une médecine de santé. Ils devront passer par là. La cause des causes est alimentaire. Et la remise en cause est difficile. J'essaie de vivre le cru en cohérence. C'est une évidence pour moi. Mes sens sont très développés. Mon odorat en particulier. J'ai du mal à supporter les odeurs fortes des hommes ». Selon Marie-Louise, « En mangeant cuit, les gens ne sont pas dans le respect du corps. La santé est un choix ».

Marie-Louise prépare des jus et achète ses aliments principalement dans les magasins bio, sur les marchés de petits producteurs et achète des fruits exotiques. « Je n'achète plus un produit sans regarder l'étiquette. Même le bio autorise 1% d'OGM. C'est un scandale. Ce qui est en train

d'arriver aux enfants est dramatique. Il y a des solutions, c'est pour ça que c'est urgent de transmettre »

Son rêve est d'aller vivre à la Réunion, ou sur l'Ile Maurice.

Pour Marie-Solange, son histoire alimentaire est un cheminement. Elle dit avoir fait beaucoup de recherches en la matière et avoir toujours gardé au moins 75% de cru. Elle souligne qu'il ne faut pas « être sectaire » dans ce domaine-là en mentionnant des situations dans lesquelles elle a été amenée à manger cuit chez autrui. « Souvent en sortant soit je ne mange pas, soit j'apporte des fruits. Mes petits enfants mangent cru. Je n'endoctrine pas. » D'après elle, « C'est une question de relation de soi-même à soi-même, pas un problème vis-à-vis des autres. Ça n'agresse pas qui que ce soit. Ce n'est pas une religion. Des personnes vont bien à manger cuit. »

Avec l'approche instincto, il faut se faire confiance. Or, Marie-Louise précise que les sols sont aujourd'hui « dénaturés » et qu'il faut compenser parfois avec des compléments, ou avec un peu de protéines. En revanche elle n'est « pas trop pour les compléments ».

Elle connaît d'autres figures du réseau crudivore, et dit qu'il y a « des choses intéressantes chez les uns, les autres, je ne vais pas critiquer, mais je sais de mon expérience ce qui va. Tout mixer n'est pas une bonne chose. Quand je donne des conseils, je dis « ayez des avocats, mangez vert, des protéines. Que des fruits c'est certes agréable, mais il y a un retour de bâton » ; « Il faut savoir entendre les messages. On ne sait jamais à quel moment quelqu'un va s'intéresser à ça, si c'est la maladie, ou autre. Moi je suis une rare personne qui s'est mise au cru sans passer par la maladie » ; « Il y a des personnes qui manquent de connaissances en passant au cru. Elles suivent des personnes qui font figure de gourou. Il ne faut pas suivre quelqu'un ».

Marie-Louise préfère manger brut. Croquer implique moins de problèmes de dents. Pour elle, la physiologie de la bouche donne la clé de compréhension du corps. C'est une démarche globale. Elle a trois projets de livres en cours : l'un sur l'expérience de vie, l'autre sur le dentaire et la guérison des caries, et le dernier sur le dos.

Danial

Date : 02/12/2016

Durée : 4h17

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : dans la région parisienne

Age : 39 ans

Activité : entrepreneur et ancien chercheur

Mange cru depuis : 10 ans

Prise de contact : Le premier contact que j'ai eu avec Danial a été téléphonique. C'est Patrice qui m'avait mise en contact avec lui. Lui-même avait réalisé une interview avec Danial auparavant.

Danial est né en Nouvelle Calédonie où il a vécu jusqu'à son adolescence. Ses parents sont antillais. Il me dit que très tôt il n'aimait pas certaines viandes, et qu'on le catégorisait de végétarien (alors qu'il aimait le poulet par exemple). Il n'aimait pas le goût, la texture de la viande. Tous ses grands-parents ont eu le diabète, « même s'ils sont morts âgés ».

Danial a fait un an de prépa ingénieur en France et était parti par la suite à l'université de Pennsylvanie où il a fait des études de biochimie dès 1999. Il a fait sa thèse de doctorat sur la médecine moléculaire et en particulier sur le cancer du cerveau. Il a travaillé au CHU de Harvard à Boston et a notamment été président d'un comité pour la valorisation des travaux de recherche. Cependant, Danial trouvait qu'il travaillait « trop pour le système », qu'il y a deux grandes entreprises qui dirigent tout le reste et qu'il n'avait « pas envie de rester là-dedans ». Il me raconte que lors de ses expériences de culture de cellules souches cancéreuses, il s'est rendu compte que les cellules cancéreuses n'étaient pas si « fortes » que ça, même plus faibles que les autres, et qu'elles se développent dans des conditions réunies : notamment grâce aux protéines animales et au sucre. Il dit qu'il faut stopper les conditions qui permettent leur prolifération. Il raconte que des personnes ont guéri du cancer et ont été suivies pas des naturopathes. Il a assisté à une conférence par un chercheur de l'université du Texas travaillant sur le même phénomène que lui, celui-ci avançait dès le début de son discours que le cancer est une maladie métabolique. Pour Danial, ceci est très important.

Lorsqu'il arriva en 1999 aux Etats-Unis pour ses études, il voyait régulièrement à la télé une publicité qui passait en boucle sur les centrifugeuses pour faire des jus de légumes. La personne qui présentait le produit était très connue dans le domaine du bien-être, elle avait créé des salles de sport appelées Gold Gym. Danial dit que le cancer est une maladie de riche. Il faisait beaucoup de sport et en fait toujours. Il s'est mis à faire des jus et trouvait qu'il avait une bien meilleure récupération. Danial dit que du fait de sa discipline à l'origine, la biochimie, il était sensible aux questions de mode de vie et d'alimentation, ce qui le poussait à rechercher les causes contrairement aux

médecins. Il s'interroge beaucoup sur l'alimentation. Il se pose la question « pourquoi est-on malade ? » et me dit que les médecins en général ne savent pas répondre à cette question. « Beaucoup de cancérologues ne savent pas pourquoi on meurt du cancer ».

Danial raconte avoir eu un déclic en regardant le documentaire « Gerson Miracle » puis plus tard « Sick, fat and nearly dead ». Il me raconte l'histoire de Gerson, médecin allemand, qui soigne des maladies, notamment la tuberculose. Lorsqu'il était lui-même malade, il a essayé tour à tour chaque catégorie d'aliment pour voir les effets. Par l'expérience il voit que ce sont les aliments crus et végétaux qui sont bénéfiques. « Gerson part de l'alimentation comme base. C'est l'élimination, il se focalise sur le foie et les reins. Lorsque les chaires de médecine et les laboratoires s'intéressent à ce qu'il fait, il est auditionné et un décret le condamne à cesser d'exercer alors qu'il avait des résultats positifs. Il s'installe donc à Tijuana au Mexique, très proche de la Californie où des états-uniens peuvent le consulter ».

« L'épigénétique donne raison à la biochimie ». Danial raconte que la « tradition naturopathie » est présente en Allemagne depuis très longtemps. Il est contre les suppléments alimentaires.

Danial aimerait ouvrir une clinique comme ça en France. A la fin 2011, il décide de rentrer en France et en a « marre du monde de la recherche et de l'hypocrisie du système ». Le documentaire d'I. est « en accord avec moi-même », « c'est un déclic ». Il se met à faire des cures de jus, des teintures mères, des tisanes, et des purges. Lui qui aimait beaucoup les laitages et le fromage, surtout étant revenu en France, se met à boire 2 litres de jus de légumes par jour et sa consommation de produits laitiers baisse. Il mange principalement des fruits. Sa transition a été facile. Il se sent « avec plus d'énergie, moins de besoins ». Dès son retour en France, il s'était dit qu'il allait chercher du travail dans un laboratoire de recherche sur le cancer, il dit qu'il a candidaté dans l'un d'entre eux, et que s'il n'a pas été pris c'est parce qu'il était plus diplômé que le directeur de l'unité, qu'ils cherchaient le mouton à 5 pattes et qu'ils n'ont pas voulu de lui. Finalement il a fait un conseil d'entreprise à la défense. Aujourd'hui il vend des extracteurs de jus. Il a voulu faire un stage chez I et m'en parle beaucoup pendant l'entretien. Il est davantage d'accord avec la méthode de cette figure du crudivorisme, qu'avec celle de T. car il ne propose pas de purge, mais d'autres pratiques comme les lavements alors que lui est contre. Il trouve, en revanche, que T. s'est beaucoup documenté et est « tout à fait juste sur le plan scientifique ». Selon Danial, plusieurs méthodes peuvent marcher et certains vont trouver que celle de T. est vraiment bien, d'autres celle d'I., etc.

La méthode d'I est plus instinctive : « ça ne sert à rien quand on dit qu'il faut manger ceci cela. C'est difficile de réussir et ça crée du contrôle. I. dit d'aller vers ce qui nous donne envie. Moi-même j'ai des périodes où je n'ai envie que d'un fruit, en ce moment mangue, puis après c'est remplacé par un autre. Quand il s'agit de fruits, le corps a un bon instinct ». Danial raconte manger en saison et en abondance. Il mange souvent bio. Le matin il mange une purée de fruits, ça peut lui tenir jusqu'au milieu de l'après-midi.

D'après Danial, « en France, il y a un blocage culturel, notamment lié à l'idée de culture culinaire ». Mais il dit qu'en parlant avec des nutritionnistes, ce n'est pas vrai, que beaucoup de français mangent des pâtes et du jambon. Que même l'idée que nous ayons une meilleure alimentation qu'ailleurs est seulement justifiée lorsque l'on considère le sud de la France, sinon beaucoup de beurre.

Pendant l'entretien, Danial revient sur l'étymologie du champ de l'alimentation. Il raconte que nutrition vient du latin, « faire croître, faire grandir », et que l'alimentation renvoie au « développement de l'esprit », elle conditionne « notre rapport aux choses ». « En matière de nutrition, je ne veux pas faire du mieux l'ennemi du bien. Il faut amener les gens à l'autonomie. En vendant des extracteurs je reste tout de même dans le système. Je ne suis pas d'accord avec les nutritionnistes. La recherche c'est comme le reste du système, on se fonde sur la théorie avant la pratique, on pousse les disciplines à être des religions où les chercheurs n'ont pas intérêt à ce que leur modèle, leur idéologie, soit remis en cause car il y a des enjeux financiers et donc c'est un frein au progrès ». « Il faut qu'il y ait une libération des injonctions extérieures ».

Selon Danial, il y a une différence entre l'envie de manger et le fait d'avoir faim. « Le mental est ce qui permet d'apprendre. L'expérience est ce qui permet de comprendre. Il faut donc expérimenter. C'est l'expérience qui devrait guider la science. L'empirique ». Pour lui « il faut faire son chemin en premier puis aider les autres devient possible ». Le « changement de vie » peut souvent amener à la séparation dans le couple. Danial se dit satisfait de sa vie et ne ressent pas un besoin à combler par l'extérieur. Pour lui, beaucoup de personnes se « cherchent des excuses en parlant du social ». Ne pas obliger quelqu'un à faire quelque chose.

« L'alimentation est la base de la santé ». Il présente une opposition entre « médecine du peuple et médecine des initiés ». Selon lui, les formes de naturopathie sont de « l'allopathie ». Danial ne se soigne pas avec des médicaments, il utilise des huiles essentielles. Avec les jus verts, il dit se sentir « plus relax, avec les idées plus claires ».

Danial évoque la « question de la spiritualité » : « L'alimentation amène d'une façon ou d'une autre à la spiritualité qui est différente de la religion. Le capitalisme est une religion, et l'esprit religieux est hermétique, c'est un esprit de guerre, beaucoup de gens sont là-dedans ».

Il souhaite rester en France, et aller dans le sud. Il est en lien avec des naturopathes. Des médecins lui demandent des conseils, ont envie de tester les jus.

André

Date : 30/05/2016

Durée : 1h50

Lieu de l'entretien : dans son laboratoire

Lieu de résidence : dans la région d'Aubagne

Age : 52 ans

Activité : Directeur d'un laboratoire et physicien

Mange cru depuis : quelques années (imprécis)

Prise de contact : J'ai rencontré André à l'occasion des rencontres chez Valentine.

Sa femme, originaire de Trinidad et Tobago vient me chercher dans sa Mercédès à la gare. Elle me dit au cours du trajet qu'elle a fait des études d'anthropologie à UC Berkeley. Elle travaillait sur les primates et ajoute qu'elle s'y connaît parfaitement bien en alimentation et que c'est ce qu'elle partage avec son mari. Nous arrivons au niveau de leur maison qui domine la colline. Le laboratoire est légèrement en dessous, avec des grandes baies vitrées, il est très moderne.

La secrétaire d'André, une stagiaire en chimie, est présente jusqu'à la moitié de l'entretien. André me montre des huiles essentielles qu'il a élaborées, qui sont « différentes » de celles que l'on trouve habituellement sur le marché. Il me propose une tisane provenant d'une entreprise dans laquelle il a des collègues et qui produit des très bonnes tisanes selon lui. Il dit qu'eux aussi ils ont commencé dans un garage. André me demande de préciser ce sur quoi je travaille, et il ne veut pas que j'enregistre tout de suite lorsque qu'il me parle de ses produits. Il semble relativement gêné par l'enregistreur. A plusieurs reprises il me dit qu'il ne faudra pas laisser un petit passage ou un mot.

Le laboratoire est une pièce assez petite où sont entassés des cartons remplis de produits. Nous sommes interrompus à eux reprises par des coups de téléphone au cours de l'entretien. Il dit qu'il est surmené et qu'il accueille tous les jours des personnes.

Il adopte une posture pédagogique ; j'ai la sensation d'être face à un enseignant. Il me parle relativement peu de son histoire et j'essaie de l'y ramener. Il me dit qu'il est intéressé par ce que je fais car « il faut arriver à comprendre ce qu'il se passe dans la tête des gens pour qu'ils changent leur alimentation ». Selon lui c'est « le psychisme qui est important ». Il ne me prend pas très au sérieux et semble déçu.

La maison est très grande, presque vide, moderne et équipée en high tech. On retrouve sa femme qui est sur son ordinateur Mac. Dans la voiture, il me dit qu'on aurait pu parler du jeûne, que ça aussi c'est très important. Il espère qu'il y aura bientôt une autre réunion crudivore chez Valentine « pour que les choses avancent vraiment et que ça ne reste pas qu'à l'état de discussion ».

Cécile

Date : 05/12/2016

Durée : 1h45

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Thaïlande

Age : 32 ans

Activité : Bloggeuse, youtubeuse

Mange cru depuis : Anciennement crudivore, végétalienne

Prise de contact : J'ai contacté Cécile via son blog.

Cécile est traductrice. Elle est « végane », a été « frugivore » et crudivore pendant un temps (depuis 2008) et avait créé sa chaîne sur Youtube en 2013. Elle a beaucoup voyagé. Elle raconte qu'elle avait, avant, le « rêve américain », à savoir, posséder une maison avec piscine, des enfants, etc. Mais elle « n'y est pas », elle se sent « libre ». Si elle pouvait arrêter son métier de traductrice elle le ferait, mais Youtube ne lui permet pas de gagner sa vie. Elle m'explique comment ça marche, et dit que « végane » ça ne marche pas trop : « ce sont les youtubeuses tutos makeup, mode, etc qui marchent beaucoup ».

Elle est passée à une émission de télé, la thématique de l'émission était « je ne me lave plus ». Elle avait été contactée par la production car dans une de ses vidéos elle parlait de ses soins. Elle me dit que tous les intervenants disent se laver et que « c'était faux ».

Elle a cessé d'être crudivore et frugivore car elle fait beaucoup de sport, du vélo en particulier, et que ça ne suffisait pas à fournir les apports nécessaires à son activité. Elle me parle d'un auteur et youtubeur qui avait publié une vidéo à ce sujet, notamment des jus qui enlèvent les fibres essentielles au corps, et qui l'avait réorientée vers le cru et le cuit. A la base, c'est le documentaire Earthlings (sur les animaux) qui l'avait fait réagir. Elle a été, en premier lieu, végétarienne. Cécile me dit que les crudivores sont « orientés santé uniquement et pas éthique ». Elle dit que le crudivorisme a tendance à être « gourouisé » contrairement au véganisme. L'essentiel de ses amis sont végans, car elle se sent bien ainsi et ne voit pas pourquoi elle se forcerait à aller vers « les omnivores ». Ses parents sont restés omnivores. Ceux qui ne sont pas sensibilisés par l'alimentation « s'en foutent et sont centrés sur eux ».

Cécile évoque les désaccords au sein du réseau crudivore : « J'avais posté un commentaire en désaccord avec T. sous l'une de ses vidéos et il m'avait bloquée. Maintenant on ne peut plus commenter en dessous. Je ne suis pas d'accord avec lui, il crée de l'orthorexie ». Le cru devrait n'être pratiqué qu'en cure, selon elle, mais pas « en mode de vie ».

Elle n'élabore pas beaucoup ses aliments. Elle boit un demi-litre d'eau en se levant le matin, mange cru le matin et le midi et principalement cuit le soir, notamment avec du riz. Elle aime quand les aliments sont plutôt « bruts », mais pour ses abonnés elle essaie de faire des recettes car « ça fait partie du mode de vie. »

Elle rencontre d'autres personnes véganes, et quand elle voyage de ville en ville, elle organise des pique-niques et des rencontres.

Sa chaîne est une passion pour elle, elle écrit ses idées dans un calepin en amont. Elle n'a pas beaucoup de matériel et me montre à la caméra son achat d'une caméra. Elle fait des vidéos thématiques sur l'alimentation, l'hygiène de vie, et le sport. Elle dit qu'elle ne veut pas être un gourou, qu'aujourd'hui elle a 18 000 abonnés et qu'elle a mis un message apparaissant sur son site stipulant qu'elle ne donne pas des conseils en tant que professionnelle. En revanche, elle se défend en disant qu'elle fonde tout ce qu'elle dit sur de la littérature scientifique car elle affirme que les youtubeurs sont trop évasifs et que leurs sources ne sont pas forcément bonnes. Les auteurs et

références qu'elle cite sont principalement anglosaxonnes. Au début, en 2008, il n'y avait presque personne à manger cru, elle a dû « créer sa connaissance toute seule ». Elle me disait qu'avant elle n'avait pas de motivation dans la vie, qu'elle n'était pas dépressive, mais pas joyeuse non plus. L'alimentation l'a aidée et d'ailleurs, elle dit ne pas avoir été malade depuis 2004.

Cécile me parle de « l'aspect social » et notamment du fait qu'il est « important de manger aussi du cuit pour partager avec les amis ». En Thaïlande, elle s'est rendue à un événement végétarien. Elle s'achète principalement à manger chez de petits producteurs locaux, mais aussi en supermarché. Les denrées sont souvent bio, mais « pas toujours car c'est cher. Pas toujours facile de manger de saison ».

Lorsque je lui demande si elle aurait des personnes à me conseiller pour ma recherche, elle me dit de ne pas seulement aller du côté des youtubeurs car ce sont des personnes plus engagées dans cette démarche de diffusion, mais qu'il y a beaucoup de personnes qui ne sont pas visibles. Elle me propose de publier un message sur sa page Facebook, pour que des personnes puissent me contacter pour ma recherche.

Jeff

Date : 16/02/2017

Durée : 1h15

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : dans la région d'Orléans

Age : 32 ans

Activité : Enseignant de français en lycée

Mange cru depuis : 4-5 ans

Prise de contact : J'ai été mise en contact avec Jeff par Adrien qui le connaît.

Jeff enseigne le français dans un lycée professionnel.

Il est végétarien depuis environ 15 ans (2002) pour des raisons éthiques. Jeff est devenu végane deux ans après. Il a consommé de plus en plus cru en même temps que sa pratique croissante du sport avec les années. « J'étais pas super sportif à la base. Ça a été une prise d'habitude au fur et à mesure. » Le triathlon l'a amené à prendre l'alimentation en compte, à se poser une « bonne question ».

« Avec cette alimentation il faut prendre le temps, c'est pas venu d'un claquement de doigt du jour au lendemain. La transition est très importante, je n'ai pas eu de détoxé ou d'effet négatif. »

Jeff raconte que sa décision de devenir végane est venue toute seule, « dans mon coin perso ». C'est « venu par la musique punk hard core très politisée, il y avait des groupes qui revendiquaient un message végétarien, anti drogue. J'ai lu beaucoup de choses et je me suis dit « ben oui ces mecs ont raison ». Ça a été un saut dans l'inconnu. J'ai fait du tofu dégueu, mais c'était un choix à faire car le goût n'est rien à côté de l'impact. Mais je me suis trompé, le plaisir est important aussi. Il y a tout un nouvel univers de saveurs. Les meilleurs repas que j'ai fait ont été véganes. Par le militantisme j'ai rencontré d'autres personnes. J'ai des amis là dedans. Mais c'est pas un critère de sélections pour avoir des amis. Je faisais partie de l'association PETA qui est une association américaine sur le végétarisme. C'était un réseau de personnes à droite à gauche, avec beaucoup de déplacements en Europe. Je participais à des tables d'information et à des concerts. On a mené des actions contre KFC et plein d'actions contre la fourrure. Je m'en suis retiré. Je trouve ça contre productif, les gens vont changer si on leur montre un exemple positif. Je trouve cool en revanche les tables d'information, ce n'est pas la même demande, on propose une information. Ça oblige à construire un argumentaire, à savoir répondre aux questions. Ça m'a permis de faire le tour de la question et de me conforter sur le fait que j'ai raison de faire ça ».

Le cru est venu il y a 4-5 ans. Par le biais d'Adrien et de personnes comme ça qui publiaient dans des éditions disponibles en magasins bio. Il y avait tout un mouvement autour du cru. J'ai testé car j'aime bien essayer. Ça coulait de source. Ça a été une évolution naturelle de mon régime alimentaire. Il y a 15 ans je prenais encore des produits transformés. Aujourd'hui, aucun produit transformé et presque rien d'industriel, tout bio ».

Jeff mange cru le matin et le midi. Il a une centrifugeuse depuis 10 ans. Il prépare des jus tous les jours. Il a également fait l'acquisition d'un blender : « je cuisine beaucoup, je fais de nouvelles recettes avec de nouveaux ingrédients. J'essaie de nouvelles choses. Des personnes comme Adrien m'inspirent. Le cru, c'est pas compliqué comme alimentation ». Il prépare un smoothie vert le matin (kale/épinard chia chlorela, bananes, huile de coco). Puis, le midi ce sont des salades préparées avec des produits de saison. Quand il dit avoir « des creux », il mange des bananes et des dattes. Le soir, il mange des légumes vapeurs et des céréales. « C'est pareil pour ma compagne. Elle est végane depuis 7-8 ans ». Les quantités consommées varient selon l'entraînement. « Avec le cru on peut manger beaucoup, ça va ». « Je mange essentiellement bio. J'ai passé des années sans aller

au supermarché. Je déteste l'ambiance, la lumière néon, les produits alignés les uns après les autres. L'ambiance est différente dans le bio, même si je ne suis pas dupe, c'est aussi du business. Rien n'est parfait. Je connais les gens là-bas avec le temps. Je fais un gros plein le samedi, puis le jeudi, et parfois je complète une troisième fois dans la semaine. Ça fait de gros volumes. Quand bien même la nourriture est plus chère, je ne compte pas pour la bouffe. Du reste on est raisonnable sur plein de trucs ». Depuis ses changements alimentaires, Jeff se dit en meilleure forme physique. « Je me sens égoïstement tellement mieux, c'est pas que éthique. Je ne suis jamais malade ». « Je fais du triathlon, je m'entraîne 3 fois par semaine, en tout 6-10h par semaine ». Au quotidien, quand il se rend au lycée, il prépare son déjeuner la veille pour le lendemain. « On est déjà allé au resto végan, il y en a de plus en plus, même à Orléans. Les amis qui nous connaissent, quand ils nous invitent, font du 100% végan ».

Il se rend chez le médecin une fois par an pour un certificat médical. Il ne consomme pas de médicaments. « Je vais mieux d'année en année, je me demande jusqu'à quand ».

Concernant son mode de vie, ses références sont généralement en lien avec le sport et fondées sur l'alimentation végane et le jeûne.

Jeff revient sur une période qu'il qualifie de militante et sur son changement d'attitude avec le temps : « Le monde est de plus en plus au courant de son alimentation. Je suis plus ouvert aujourd'hui qu'il y a 10-15 ans. Les gens sont plus curieux. Au début j'ai eu une période militante pour changer les gens. Avec le temps je me rends compte que c'est plus efficace de montrer l'exemple. Les gens se rendent compte que je suis toujours en train de faire du sport. Beaucoup de mes amis sont devenus véganes, végétaliens. Ça change positivement les gens ». Il a rendu de plus en plus visible sa pratique : « J'étais à Paris avant, même si je suis orléanais. Je mangeais chez moi le midi, et en venant ici, pour la première fois on me voit manger au travail. Je partage plus avec les gens. Ça a été facile car ils se sont mis à me connaître, notamment par le sport et après ils ont appris ma façon de manger, ce n'était pas au premier abord, ils me connaissaient avant, donc ça aide. Ça s'est bien passé avec les proches. Mes parents sont sympas, ils me laissaient manger ce que je voulais tant que je me démerdais. Quand j'ai décidé quelque chose, on ne peut pas m'en empêcher. C'est satisfaisant de voir 15 ans plus tard que les gens qui me disaient de la merde voient ce que je suis devenu. Ces personnes qui ne connaissent que dalle, qui te sortent que leur sœur a arrêté le lait et qu'elle est morte. Elles se prennent pour des gens qui ont un master en nutrition ». Selon Jeff, il y a eu une évolution des discours en faveur des changements alimentaires : « Les médias en parlent de plus en plus. Les réactions changent, maintenant on me dit « c'est bien mais moi je ne pourrais pas », ils s'excusent presque devant moi de ne pas faire pareil ». Jeff se dit « assez isolé » car

beaucoup d'athlètes « mangent de la merde » et qu'il a peu rencontré des personnes « dans le cru », quand bien même la plupart de ses amis sont végétariens ou véganes.

Jeff décrit sa position et les aliments cuits et non véganes qu'il intègre à sa pratique : « Je ne suis pas sectaire, la preuve, une fois on était 7-8 amis invités, pour nous faire plaisir l'hôte avait préparé des lasagnes végétariennes pour tout le monde, mais il y avait quand même du fromage dedans. Bon j'ai quand même mangé, car il y a un impact plus négatif si tu refuses ». Il présente également la hiérarchie des aliments qu'il tolère : « La ligne rouge c'est les animaux. S'il y a du lait ou un œuf qui traîne ça peut encore aller ». Il précise ne pas ressentir de frustration avec cette alimentation. « J'aime pas le mot « écart », si je fais ça c'est parce que je le veux. Je ne considère plus la viande comme un aliment potentiel. L'autre jour j'ai mangé des fallafels avec des potes, je ne considère pas ça comme un écart ».

« Je fais passer le message autour de moi, c'est tellement bien d'être comme ça, et pour les animaux aussi. Parfois les gens qui voient ce que je fais pensent que je mange en cachette le soir. J'ai du plaisir à manger comme ça. Cependant, aujourd'hui je suis un peu désabusé ; grosse illusion, je voulais que tout le monde devienne végane, j'y crois moins ». Pour lui, un frein de diffusion de la pratique et de sensibilisation tient au fait que beaucoup d'informations ne sont pas traduites et qu'il faut pouvoir lire l'anglais.

« J'ai expérimenté pour la première fois un jeûne, pendant environ 36 heures. J'ai lu le livre et le reportage Arte sur le jeûne nouvelle thérapie. J'ai trouvé la dimension thérapeutique fascinante et le préventif aussi. J'ai voulu essayer. Quand tu décides le jeûne, tu ne le subis pas. J'ai décidé que je ferait un jour de jeûne par mois. Mais le jeûne j'ai un peu de mal car justement j'aime manger. Cela m'a manqué non pas la faim, mais de ne pas avoir le plaisir de passer à table. Je n'ai jamais fait de cure de jus. Je ne ressens pas trop d'intérêt pour ça pour le moment. Je trouve scandaleux pour le jeûne qu'il n'y ait pas de recherches pour pousser plus loin ces choses-là. »

Jeff raconte avoir « un rapport conflictuel avec la médecine contemporaine. J'ai perdu ma mère d'un cancer il y a 2 mois et demi, ça faisait 10 ans qu'elle était malade. J'ai perdu beaucoup de personnes du cancer dernièrement. Ça fait longtemps que je me pose des questions sur ça. Quand je vois l'effet du jeûne je suis triste qu'on n'essaye pas plus. On se contente de donner des pilules comme si ça allait guérir. On passe à côté de choses simples pour être efficace. Peut-être que tout n'est pas à jeter dans cette médecine, mais il y a tout de même du lobby. Le cancer est un sujet qui a influencé ma vie ces dernières années ».

« J'ai été à des conférences sur la santé, sur le droit des animaux. J'ai été voir la conférence organisée par une association végane d'Orléans. Ça m'a gonflé car le docteur n'a pas de charisme, un peu mou, en surpoids. Il ne fait pas vivre le truc. C'était plutôt une conférence « Trouvons nous des excuses pour ne pas être végétarien/végane » ».

Sa compagne et lui ont acheté, il y a quelques années, une maison dans le Berry. Ils ont pour projet d'y habiter dans un an, un an et demi. « Projet impact positif ». Ils souhaitent organiser des séjours courts, week-end ou semaine, pas comme un gagne pain car ils sont salariés. Ils envisagent de proposer à des gens un autre mode de vie plus sain, alimentation, sport, yoga, ateliers cuisine le midi. Ils veulent « en faire un lieu pour se ressourcer et faire découvrir une autre façon de vivre ». Jeff a créé un compte sur Instagram pour partager son quotidien d'entraînement et d'alimentation.

Tristan et Fiona

Date : 19/01/2017

Durée : 2h10

Lieu de l'entretien : chez eux

Lieu de résidence : Marseille

Age : Fiona a 26 ans et Tristan 28

Activité : Tristan a fait des études de diététique et Fiona d'architecture

Mangent cru depuis : 2 ans

Prise de contact : J'ai rencontré Adrien aux rencontres chez Valentine.

Ils ne mangent que bio et se procurent leurs aliments essentiellement dans un magasin bio, le reste à Carrefour. C'est un gros budget, surtout que Tristan est en congé parental et que Fiona ne travaille pas. Pour eux, il est difficile de faire accepter leurs choix de vie.

Tristan et Fiona viennent de Marignane et sont ensemble depuis leurs 14 et 16 ans. Ils ont fait des études de pharmacie avant de faire des études de diététique. Elle a suivi des études d'architecture. Fiona me montre des livres qu'elle a empruntés à la bibliothèque, il s'agit de trois livres sur la crûsine, la pâtisserie, et les jus.

Quand Tristan me fait visiter leur appartement, celui-ci est relativement vide. Dans la cuisine, dans un coin s'entasse les légumes ; au dessus du frigo sur lequel est déposé un déshydrateur. Adrien est content de me le montrer. Il me dit que le frigo n'est pas adapté pour stocker des fruits et des légumes, car les étagères sont trop espacées les unes des autres. Ils ne mangent pas que cru, ils aiment la viande, mais en mangent moins notamment car Tristan dit se rendre compte que maintenant « c'est manger un cadavre ». Le cru est venu avec la grossesse de Fiona. Elle faisait des recherches sur la parenté, et entre autres, comme dit Tristan, « c'est venu avec la question des couches lavables ». Ça les fait rire de se dire ça. Ils disent « avec le total package de l'alternatif » : Fiona a accouché à la maison, elle allaite, ils mangent cru, ils ont déscolarisé leurs filles, pas de visite médicale. Lorsque Fiona était enceinte, elle faisait beaucoup de recherches sur Internet, sur le mode de vie, l'alimentation. Adrien avait trouvé une vidéo de T., mais il disait qu'au début « il n'était pas inspirant, il avait sa tête de toxico ». Son discours les a néanmoins intéressés. Tristan dit que sa mère ne comprend pas ses choix alimentaires. Lui dit que dans son travail de diététicien c'est difficile à gérer ces contradictions, d'obliger les personnes à manger, ou les prescriptions alimentaires. Il dit qu'il a travaillé en gastro antérologie et que les choses iraient mieux si on faisait des jus pour tout le monde. Me raconte que sa mère ne veut pas changer.

Ils disent qu'il y a eu un changement quant à la perception de la maladie, que ce n'est pas quelque chose qui vient de l'extérieur, mais qu'il faut enlever ses toxines. Au début ils ont été plus sensibles au gluten par exemple. Fiona raconte ressentir les bienfaits mais moins Tristan. Ce dernier aime cuisiner, d'ailleurs il me parle de M., il aimerait faire sa formation en ligne, mais c'est cher. Ça a été cher d'acquérir l'extracteur de jus. Fiona y résistait, « mais Tristan a réussi ». Ils aiment se faire des jus, manger des fruits, mais surtout c'est le plaisir d'élaborer des plats crus. Fiona insiste sur la notion de plaisir des saveurs. Elle dit aussi qu'elle a fait de mauvaises recettes, comme des crackers qui ont fini à la poubelle.

Ils font partie d'un même groupe de parents d'enfants déscolarisés à Marseille. Par ce biais, ils ont connue Valentine, et ont développé d'autres manières alternatives de vivre. Aujourd'hui ils sont contre le gaspillage et ils font du compost.

« Apprendre une autre façon de s'alimenter, ça prend du temps, on a pris notre temps, le cru c'est quelque chose d'idéal, mais pour l'instant on combine. On sent qu'on a encore besoin de céréales, ça reste une partie plus consistante de notre alimentation. Avant les fruits, on les considérait comme un plus, mais pas comme un repas. Maintenant on aime manger des fruits le matin ». Fiona me dit

qu'il n'est pas rare le soir qu'elle se fasse des pâtes. Tristan aime faire des pizzas et dit qu'il a appris à faire avec d'autres farines.

Pendant l'entretien, nous sommes tous les 5 à table, Fiona nous a servi des verres d'eau, des bâtonnets de carotte, des morceaux de poire et du guacamole.

Ils me disent que sans l'arrivée de leurs filles, ils n'en seraient pas là aujourd'hui. « Ce n'est pas facile avec la famille, mais essentiellement sur la question de la déscolarisation ». Fiona me dit que sa mère était institutrice. Il y a des réactions très fortes. Ils s'entourent beaucoup de personnes engagées dans des pratiques alternatives. Ils aimeraient peut-être faire un ou deux enfants de plus. Ils dorment tous ensemble dans la même chambre sur des matelas au sol. Ils ne vont pas à d'autres événements crudivores « à cause de l'entre soi, toutes les personnes s'y connaissent », mais eux ne les connaissent pas et ont peur de se sentir mal à l'aise.

Andrew

Date : 16/02/2017 et 17/02/2017

Durée : 3h

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Paris

Age : 54 ans

Activité : Andrew est commercial dans une entreprise de matériel médical

Mange cru depuis : 4 ans
Prise de contact : Patrice m'avait conseillée de le contacter. Je l'ai retrouvé par Facebook et l'ai contacté ainsi. On s'est appelé dans la foulée.

Il est flatté que Patrice m'ait conseillée de le contacter. Il me dit qu'il l'apprécie beaucoup, que si c'est de la part de Patrice c'est avec plaisir de discuter avec moi.

Andrew est commercial dans une entreprise de matériel médical. Il est très occupé et bouge beaucoup. Il me dit qu'il viendra sous peu à Marseille au magasin bio pour y faire une démonstration. Il me dit que ça a commencé en étant cobaye de ses propres démonstrations.

Parmi ses lectures figurent *L'alimentation ou la 3^{ème} médecine* de Jean Seignalet : « Je suis au raw pour cette raison-là et dans la technicité de la crusine ». Andrew a suivi des formations et « après c'est dans les réseaux ».

Dans sa trajectoire alimentaire, Andrew décrit plusieurs étapes. Il évoque le passage à la cuisine vapeur en 2008-2009 avec beaucoup de cru suite à la lecture de Jean Seignalet. Il tente d'éviter de consommer des « aliments non issus de l'agro alimentaire », puis, « ça s'est accéléré depuis 4 ans maintenant ». Aujourd'hui, Andrew dit manger à 80-85% cru en précisant « Je ne suis pas asocial. J'évite les céréales, le lait. Je ne m'expose pas devant les gens. Je m'adapte, si on me sert du bœuf bourguignon, je vais en manger, faire de temps en temps un écart ». En revanche, il précise, « Je ne suis pas végétarien ». Selon lui, l'expérience de la maladie, « met les gens en position de faiblesse ». « On les embête sur le cru avec de mauvais arguments du genre « on est chimpanzé, on est frugivore ». Or, non, l'homme a toujours été omnivore. Végétarien est une mode de notre société. Il y a 300 ans on n'aurait pas refusé de manger un lapin. La philosophie végétarienne est un doux rêve. C'est une tendance, et je respecte la position des gens. Ce qui m'embête c'est la mauvaise publicité qui peut être faite ». « Tout est vivant. On est dans ce vivant. Le vivant sera toujours avec ou sans nous et il y a des bactéries dans n'importe quel environnement. Il faut faire la part des choses de ce qui peut être romancé dans le cru et le vrai. »

En revanche, il se dit sceptique quant aux réseaux sociaux.

La « Raw végé nécessite un réel apprentissage. Les nutriments sont des acides aminés. Je n'ai pas les connaissances théoriques. Manger que des fruits et légumes non variés ça fait qu'on n'a pas assez d'acides aminés. Les personnes n'ont pas forcément ces connaissances. Ça ne va pas plus loin, cela peut rendre malade. C'est un problème de fond ». « La nature est faite de tout en chaque saison » « la variété est notre richesse »

Andrew raconte les effets de son alimentation : « Mon cholestérol a baissé de 40%. Aujourd'hui les clignotants sont bons ». Il utilise des plantes (orties, plantain, pourpier, etc.). « Ces plantes ensemble contiennent en tout 22 acides aminés, dont 10 indispensables sans lesquels l'organisme ne peut pas se construire. Mais elles ne sont pas forcément faciles d'accès ». « J'ai essayé d'avancer dans le cursus du cru sans être excessif. Il faut adapter en fonction de soi. »

Il me parle du Cameroun où il a été et a acquis une connaissance des plantes. Il évoque une logique de transmission générationnelle où les soins passent par l'alimentation. « Le travail in vitro isole les éléments, or in vivo ça ne marche plus. » Il oppose ce qu'il a observé avec la société occidentale «

on a tout fait, on ne sait plus cuisiner. Les problèmes alimentaires ont commencé avec la sortie de la guerre avec la création de la cocotte minute, ça a été un gain de temps, mais à haute température les aliments sont morts. Ça a tué les vitamines. Puis on a fait de la désinformation, on a cassé les recettes d'antan. Il y a une perte de la culture de l'aliment, une perte du repère familial. En France, la population a perdu sa capacité de savoir ce qui comestible dans la nature, ce qui peut être préparé, même le lait d'amande bio est industriel. Faire soi-même c'est mieux. Les maladies sont maintenant alimentaires car il y a eu une perte de connaissances et de la désinformation, comme les produits laitiers qui ont été une décision de De Gaulle : offrir du lait fut une décision d'Etat ». « Avant on faisait germer des lentilles, c'était un savoir entretenu, mais on ne savait pas l'expliquer. Qu'est-ce qui fait que du jour au lendemain on l'a perdu ? La guerre a obligé nos parents à vivre de tout, à manger les insectes, les racines. La guerre a laissé des traces. On ne veut plus des aliments consommés à ce moment-là, c'est trop douloureux. La souffrance est telle qu'un aliment rappelait ce souvenir, donc il a été enlevé. L'histoire a son rôle et aujourd'hui la société est un peu perdue. Il y a une dégénérescence avec la chute de l'âge moyen depuis 2-3 ans. Je pense que l'âge en pleine possession de ses moyens a baissé. Les dérives commencent à toucher les gens. Il faut une grosse évolution des personnes pour changer ».

Dans cette perspective, Andrew dit guider, comprendre et essayer avec l'alimentation. Selon lui, il est important d'« Expérimenter son corps ». « Le cru apporte réellement ce dont le corps a besoin. Je ne sais pas où est la vérité, mais il faut composer en comprenant les choses. Il y a eu une perte de la compréhension du rôle de l'alimentation. Avant on faisait, on reproduisait des choses que les générations faisaient bien ». Aujourd'hui, « on est à la Merci de tous les marketings, industriels, bio, réseaux sociaux qui imposent aux autres. » Andrew se dit, d'ailleurs, sceptique quant aux réseaux sociaux. « Je forme des médecins. J'ai suivi des cours de nutrition à Nice pour comprendre. En nutrition on peut dire tout et son contraire, que le végétal n'est pas bon. L'enseignement lui-même est venu désorienter les gens, il n'est pas fondé sur de bonnes bases, il y a une perte générationnelle ».

La vie est construite de telle sorte que la nature qui meurt peut revivre au printemps (les graines ne sont pas utilisables l'hiver, le blé meurt). Avant on trempait les graines pour enlever les acides, tout le monde faisait ça. Aujourd'hui le blé n'est pas trempé et préparé avec des levures chimiques ».

Andrew est en accord avec certaines figures du crudivorisme et en désaccord avec d'autres. Selon lui, certains sont trop portés sur l'alimentation, alors que « Pour moi le plus important c'est la dimension mentale, plus l'exercice physique, plus l'alimentation. » Il s'agit d'optimiser le fonctionnement du corps. « Le corps s'adapte à toutes les modifications ». « T. est un gars malin,

mais il ne peut pas dire que tous les autres sont des cons. Les médecins travaillent beaucoup, ils n'ont pas le temps. On a plus à gagner à partager tous ensemble une vision un peu différente ». Andrew n'apprécie pas l'approche des véganes, qui cherchent, selon lui, dans leurs publications à « convaincre les autres de notre foi, on n'obtient que des secousses et des remarques. Ce mode opératoire consiste à séduire les autres. Alors que c'est chacun son chemin. Moi je fais différemment, j'essaie par ce que je sais d'apporter des démonstrations chimiques. Il faudrait être végétarien ou végétalien. Les véganes cherchent à diffuser un peu comme le christianisme ».

Il évoque les enjeux relationnels autour de l'alimentation : « Ma femme est presque contrainte, forcée, pour cette alimentation. Ce n'est pas facile socialement car ça veut dire laisser la cuisine. Le changement doit se faire à deux, en couple, et pas seul. Mon changement est allé vite, ma femme ne comprenait pas. Le changement n'est pas facile dans la société ».

Andrew décrit ce qu'il mange : « j'ai besoin d'avoir du cru dans mon quotidien ». Il suit les saisons dans sa consommation : « Les plantes ne sont pas les mêmes en hiver. Je me fournis dans les Amap pour les légumes. J'ai eu une déception du bio, c'est quand même de nature hybride à 80-90% avec une perte de l'aspect nutritif. Je ne vais plus du tout dans les supermarchés. En ce moment, je mange des radis, patates douces, courges, salades, pollen et miel. Concernant les fruits exotiques, je mange de la papaye, mais je ne devrais pas selon la médecine chinoise. Normalement les aliments doivent être croqués. Les jus de légumes peuvent apporter en quantité, mais il faut en consommer ponctuellement, par exemple, 2-3 fois par semaine pour le petit dej ». Andrew n'est pas favorable au jeûne, car il est difficile de jeûner seul et que le jeûne a du sens seulement « quand l'alimentation est trop importante ».

Selon Andrew, les médicaments soignent pour maintenir malade et ne donnent pas les moyens d'aller mieux, ils sont « une machine à fric ». Il n'est « pas trop pour les huiles essentielles » qui sont des produits hautement concentrés. Pour lui, la maladie dégénérative montre un problème dans la société. « La philosophie des médicaments et médicaments de synthèse sont le même combat. De façon ponctuelle, ok, mais au quotidien ça n'a pas de sens. L'évolution de la naturopathie est également un problème de fond. C'est pas parce que c'est naturel que c'est mieux, il y a toujours une dimension symptomatique ». Dans cette perspective, Andrew envisage de publier un livre qui vise à expliquer comment fonctionne l'organisme : « ça intéresse parfois les pharmaciens. Je fais de la prévention notamment pour une compagnie d'assurance ». Andrew organise des stages localement et propose des suivis de coaching à 250 euros par mois. Il propose des recettes 2 fois par semaine.

« Plus j'apprends des choses, plus je m'interroge, plus on sait, moins on sait. Rien n'est définitif. On est dans une contradiction permanente, on ne peut pas donner l'exemple, on est sur l'ordi, le portable, on prend la voiture. C'est compliqué d'être en harmonie avec soi. La consommation elle nous a avalés. Je ne pense pas qu'on puisse revenir en arrière ».

A la fin de l'entretien, Andrew part au travail et me dit « je commence ma journée à vendre, pas forcément selon mon éthique ».

Fabien

Date : 14/01/2017

Durée : 2h40

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : dans le Val-d'Oise

Age : 37 ans

Activité : sans emploi

Mange cru depuis : 4 ans

Prise de contact : Fabien a répondu à l'appel à témoins diffusé sur le groupe « Vivons Cru » par l'administrateur sur Facebook. Lorsqu'il m'a envoyé un email, il s'était présenté en précisant : « 4 ans de cru, tout est dit ». Nous avons eu un peu de mal à fixer un rendez-vous. Fabien dit ne pas vouloir déranger les voisins avec le bruit. Se dit électro sensible donc peu accessible par téléphone qui reste souvent en mode avion.

Fabien énumère ses nombreux problèmes de santé, depuis l'enfance. Il évoque une « Tournée des médecins ». Il a pris de nombreux traitements, notamment des antibiotiques. Il dit avoir eu une intoxication aux métaux lourds en lien avec ces traitements successifs. Lorsque qu'il évoque son enfance, il résume ainsi : « En fait ma vie c'était la maladie ». Il raconte avoir eu des « faiblesses » et des problèmes à l'école qui l'ont « traumatisé » et en famille, en plus de troubles du comportement alimentaire.

Selon lui, son état de santé est lié à une condition physique de base : « Je suis né avec un capital énergétique peu élevé, peu d'énergie vitale qui permet d'évacuer ». Il se dit très émotif, ce qui l'a amené à consommer des antidépresseurs, des anxiolytiques, mais aussi de l'alcool pour lutter contre

le stress. Il a dû arrêter l'alcool à cause des médicaments, car il pouvait y avoir des effets secondaires. Les médicaments lui ont fait prendre du poids. Il est passé de 63kg à 100kg. « Mon cerveau a été détruit par les médicaments. J'étais intoxiqué par le tabac, l'alcool, les médocs, le chanvre ». Il évoque l'expérience d'un « gros bad trip » : « Je me suis fait très peur, il y a 6-7 ans. J'ai reçu des décharges d'adrénalines. Je me suis dit, si je m'en sors, je veux tout changer ». Dans cette situation, il se rappelle qu'il s'était mis à genoux et à penser : « je vais arrêter de croire tout ce qu'on me dit d'essayer ». Il commence par l'alimentation et par un régime aux Oméga 3 qui est anti inflammatoire et anti-stress. Petit il mangeait des tartines beurrées le matin et disait que ça le rendait malade. Il a remplacé le lait par le lait de soja et s'est rendu compte que ça lui faisait du bien. Il se rend compte qu'il est moins malade ainsi ; c'était il y a 15 ans. Il raconte s'être rendu compte d'une intolérance au lait et au gluten. Il suit une figure du crudivore qui « prônait quelque chose un peu comme la diète méditerranéenne ».

« Je me suis intéressé au chamanisme à une époque où ça faisait un lien avec la drogue. On reproduit des schémas archaïques chamanes sauf qu'on n'en a pas le mode d'emploi. On veut se soigner à la base. Les drogues permettent de fuir l'instant chargé de douleur émotionnelle ».

Avant ses changements alimentaires, il buvait 2 litres de coca par jour : « je faisais tout pour me détruire ». En 2009-2010, c'est « régime sushis » pour consommer des omégas 3. Il mangeait des sushis 3 fois par jour. « Il y avait déjà une notion de cru ». Il a commencé à se sentir mieux mais précise qu'il a dû ingérer des métaux lourds. Il constatait également une amélioration notamment au niveau du comportement, de la timidité. Le « Déclat » a été de regarder le documentaire *Gros malade et presque mort*. En 2012-2013, après le documentaire, il dit se projeter dans le personnage du film. Il achète un juicer. Mais il ne connaît pas de recettes, donc il réalise des recherches sur Internet et Youtube en particulier. Il précise qu'il lit très peu car il a des problèmes de concentration. Il raconte avoir voulu imiter des youtubeurs qui l'intéressaient. Le cru a amélioré ses allergies. Il évoque des « écarts » : « De temps en temps je voulais me faire plaisir, je mangeais un Paris Brest, un McDo, mais j'étais devenu plus ou moins raisonnable. Il y a eu à chaque fois réaction à ces plaisirs. Le corps s'habitue et j'avais des symptômes de ces écarts pendant 48 heures. Puis ton plaisir tu y réfléchis à deux fois. On est frustré. Un hamburger j'en ai encore envie ». Pour Fabien, l'alimentation est émotionnelle. A une époque il était « fruitarien » et consommait essentiellement des fruits, « mais avec le boulot, le manque de stimulants, la fatigue, pas de gras, pas de sel, pas de protéines carnées, pas de soleil, c'était difficile l'hiver ». Depuis 2 ans il a réintroduit le sel « mais du bon sel, pas industriel ». Il mange cuit le soir avec des légumes vapeur.

Il mange chez ses parents le soir, car il n'a plus de quoi faire de la cuisine, plus de frigo, et ses parents ne vivent pas loin.

« Je ne suis pas végan, pas végétarien, j'essaie de faire selon mon appétence. Parfois, je mange du poisson, des olives dessalées, rarement de la viande que je réintroduis pour stimuler. J'ai encore beaucoup de mal avec les choses cuites, et les céréales me font un effet, même les légumineuses. Je n'ai jamais fait de crusine, car trop de fatigue chronique, plusieurs burn out. Je cherche un équilibre entre détoxiner et stimuler ». Fabien consomme des plantes médicinales, en a des étagères entières (environ 200 plantes). La dernière fois qu'il a pris des médicaments c'était il y a 4-5 ans. « J'ai la chance d'avoir étudié la phytothérapie ». Il me présente des pots et leurs propriétés : « je prends des plantes adaptogènes ». « On a une médecine, c'est de la barbarie ». Il se dit moins malade qu'avant, mais toujours un peu, il est maintenant étonné quand il est malade car il y a une « perte de l'habitude de se sentir malade ». Il repense à l'enfance : « en fait je ne vivais pas » ; « Tu loupes la vie à être tout le temps en souffrance. Ça met la foi à l'épreuve ». Consommer le moins de chose revient à faire confiance à son instinct. Il ne pratique pas le jeûne qui laisse un mauvais goût dans la bouche.

Fabien a travaillé pendant 20 ans dans le domaine de la musique et s'est orienté vers les technologies qui le mobilisent moins d'heures au quotidien. Il y a cependant de la « coercition, c'est impérial, de la hiérarchie, comme à l'école ».

Il affirme qu'il ne s'agit pas seulement d'interroger l'alimentation, mais « Il faut aussi detoxiner l'environnement. Les amis toxiques, la famille toxique ». Ses proches ont peur, « ils me prenaient pour un fou. Je leur parlais d'hygiénisme ». « L'entourage, à partir du moment où tu trouves la vérité vont penser que je suis tombé dans une secte ». Il me parle de phénomène d' « inversionnisme ». Aujourd'hui, tout est inversé selon lui. Les banques détruisent l'économie, la médecine détruit la santé, l'air est pollué : « on a tout inversé de façon à nous nuire ».

Le crudivorisme lui a fait perdre du poids et a intéressé son entourage. Selon lui, « le côté santé est évacué pour le paraître mieux ». Son attitude a changé au fil du temps : « Au début je faisais du prosélytisme ; quand tu viens d'être convaincu, tu deviens prêcheur. Le meilleur moyen c'est d'inspirer. Aujourd'hui je ne prêche plus ». Parmi les effets qu'il évoque, il affirme qu'il n'a plus besoin de se laver autant, et qu'il a davantage de sensibilité aux odeurs notamment aux odeurs corporelles des autres. « Mes sens sont devenus plus fins ».

Il ne fait pas de crusine car dit avoir la flemme de nettoyer. Il achète ses aliments chez le primeur, de temps en temps en magasin bio, rarement en marché et super marché. Il amène ses aliments quand il va chez les autres. Il a un ou deux fruits de prédilection. « Il y a des périodes, par exemple là c'est kakis ». Pour lui, il faut manger à l'instinct. En revanche, certains plats et ambiances lui manquent. Dans sa réflexion sur son alimentation, il affirme : « Je suis très cartésien. J'ai besoin d'avoir des preuves. Le changement je l'ai vécu dans ma chair » et il valorise ainsi l'expérience. « Le cru donne un index sur le bon, le naturel, le bon pour le corps. » Il s'agit pour lui d'un cheminement autour du mode de vie. Il se sent bien à la campagne par opposition à la ville : c'est l'« enfer en ville où tout est toxique ». « Je ne me sens pas encore accompli au niveau personnel et émotionnel. Son objectif de vie est de la passer à la campagne ou à l'étranger près de la jungle. Un autre objectif est de cruser à long terme, pour combler le manque et retrouver des plaisirs. Il est allé manger dans un restaurant crudivore à Paris qu'il a trouvé très cher, avec de petites portions, pour le plaisir, mais très gras. « Ils devraient faire des plats plus conséquents et plus légers. Or moi je mange selon les combinaisons alimentaires. J'ai de la candidose. Je surveille ma glycémie ».

Il se rend dans des salons bio, bien-être et sur l'alimentation naturelle, les médecines douces « on me demande, mais où est ton stand ? car je suis devenu pointilleux, on me prend pour un pro. » « Je suis boulimique de connaissances, curieux. J'ai besoin d'être passionné pour apprendre. Si on veut manger cru, il faut s'informer, lire ». Fabien explique qu'il faut faire attention et ne pas y « aller trop à fond, car on garde les stigmates de la détoxé ». Il met en garde : « Au début on ne lit pas assez, on ne sait pas choisir les fruits, les dents peuvent casser ». Il ne faut pas changer que l'alimentation, « Il faut aussi un bon sommeil, du soleil. L'idéal est de vivre sous les tropiques. En été on mange sur la latitude de fruits, c'est un index du corps sur la latitude qui n'est pas la sienne l'hiver, même le bio est loin d'être le meilleur comparé aux fruits sauvages, aux fruits mûrs. Quand tu manges un fruit mûr, c'est l'extase, ça donne le sourire. Cette alimentation c'est comme un médicament ».

Fabien a assisté à des conférences de T., mais n'a pas fait de stages pour des raisons financières. Il a rencontré peu de crudivores près de chez lui. Il évoque les changements d'attitude des figures du crudivorisme et de son approche vis-à-vis d'eux : « Je ne vais plus sur les groupes, il y a trop de monde, plus la même ambiance, du troll. Avant c'était juste un groupe de conseils, de questions, pour introduire des gens, soutien à T. sans être groupie »

Muriel

Date : 19/12/2016

Durée : 1h56

Lieu de l'entretien : Par appel vidéo via Messenger

Lieu de résidence : Muriel voyage au Maroc au moment de l'entretien

Age : 49 ans

Activité : sans emploi

Mange cru depuis : 3 ans

Prise de contact : Suite au message relayé sur le réseau Vivons-cru sur Facebook, Muriel a été l'une des trois personnes à se porter volontaire pour un entretien. Suite à plusieurs échanges par email, nous avons convenu d'un rendez-vous par appel vidéo sur Messenger.

Muriel est originaire de la région de Lyon, où elle travaillait dans le service de contrôle de gestion d'un laboratoire pharmaceutique. Il y a neuf ans elle a décidé de tout arrêter pour partir en Argentine, pour être maître de son temps ; elle y donnait des cours de tango argentin.

Cela fait trois ans qu'elle s'est mise au cru « du jour au lendemain ». C'est sa sœur qui lui avait parlé des vidéos de T., mais au début elle n'avait pas accroché, c'était une vidéo où il était en Thaïlande et mangeait de la salade. Plus tard c'est une vidéo sur le sun gazing qui lui avait parlé. A cette époque elle se sentait épuisée, devait faire une sieste tous les jours. Elle raconte s'être mise à solariser son eau, son appartement était lumineux et « l'énergie a commencé à revenir au fil des semaines ». Elle pense qu'elle avait de l'anémie. Elle s'est mise « naturellement » à avoir envie de fruits au matin. Elle se considère comme frugivore.

Au début de l'entretien, elle me disait qu'elle voyageait avec une petite centrifugeuse. Quand elle est avec d'autres personnes, elle mange comme eux et avec eux. Au Maroc elle fait une cure de jus d'oranges, c'est la saison. Elle est au Maroc pour « échapper à l'hiver en France », depuis 9 ans elle n'y vit plus en hiver. L'autre jour, elle avait mangé un avocat, du couscous et de la soupe, ça l'avait rendue malade, elle pense que c'est à cause de la soupe. Elle me dit qu'en temps normal elle se serait fait un lavement, mais en voyage ce n'est pas pratique. Elle a déjà essayé le jeûne, pendant 59h, puis a rompu car elle se sentait trop fatiguée. Elle pense qu'elle aurait peut être dû faire un jeûne alterné. Pour rompre le jeûne elle était allée dans un magasin bio et n'avait pas trouvé les fruits appétissants, elle avait mangé une quiche.

Elle raconte avoir toujours mangé beaucoup de légumes cuits et de la viande deux fois par semaine. Depuis 3 ans, elle s'est mise à manger cru du jour au lendemain. Toute la journée, elle consomme des fruits et de la salade le soir. Au début, elle se préparait des légumes vapeur.

Muriel raconte avoir eu « un trop plein d'énergie au bout de deux semaines ». A Buenos Aires, elle avait honte d'acheter autant de bananes : l'un des marchands près de chez elle avait l'air surpris de la voir en acheter autant et comme il y avait 4 marchands autour de chez elle, elle alternait les magasins. Elle mettait les bananes en suspension dans son appartement, « ça faisait comme un arbre ». Au début de la pratique crudivore, elle mangeait toutes les deux heures, puis maintenant elle a espacé ses prises alimentaires. A ce moment-là, elle ne mangeait plus qu'une fois par semaine de la viande. Elle dit ne pas avoir eu de symptômes de détoxination. Elle perdait 1 kg par mois, est passée de 50kg pour 1m58 à 43kg. Ses proches s'inquiétaient et pensaient qu'elle était devenue anorexique. En France l'été dernier, elle avait fait un jour de jeûne par semaine. Elle pratiquait les lavements. Ses proches ne l'ont pas suivie dans son mode de vie. Une fois, elle avait fait des spaghettis de courgette avec eux et ça les avait surpris. Elle fait aussi de la lacto fermentation. Elle fait des courses tous les jours et stocke les bananes, avocats, ananas. Au Maroc elle achète 6kg d'aliments pour deux jours. Elle mange quand elle a faim, sinon elle suit les horaires des autres. Quand elle était rentrée en France, elle buvait un jus le matin, mangeait comme les autres le soir et rien le reste de la journée. Elle aime boire des laits végétaux passés au blender. Elle mixe parfois le cru et le cuit, mais surtout le cru. Elle comprend les personnes surprises par son alimentation : « Si j'avais jamais vu quelqu'un comme ça des années en arrière, j'aurais moi aussi trouvé ça bizarre ».

Elle ne lit pas car « c'est pas pratique en voyage ». Elle regarde quelques vidéos de T., et suit d'autres Youtubeurs.

Elle était partie en Argentine pour « être propriétaire de mon temps » lorsqu'elle avait 40 ans, quand elle avait pris une année sabbatique. C'était « 2 semaines après le cru » : elle avait envie d'être plus autonome et il n'était plus logique d'habiter en ville. Elle voulait aller dans un pays tropical. En Juin 2014, elle voulait vivre avec les indigènes au Panama, apprendre de leurs traditions ancestrales, notamment les constructions artisanales et leur enseigner des choses avec notamment la permaculture qui l'intéressait déjà à l'époque. « Mais ils mangeaient très mal : du cochon frit dès le matin, de l'alcool et ils étaient très gros ». Elle a ensuite été au Nicaragua et a eu un « coup de cœur ». Selon elle, le bio est important, mais elle ne mange pas bio depuis 9 ans, sauf quand elle est passée en France. Pour elle, il faut éviter le gluten et les produits laitiers, et « tout dépend de la qualité des aliments ». Muriel ne ressent pas de culpabilité, « il faut du plaisir ».

Son projet serait de vivre en communauté, et de créer un lieu pour recevoir un groupe de « fatigués chroniques ». Un jour elle aimerait acheter un terrain. Elle commence à chercher dans le Sud de la France, mais c'est compliqué d'obtenir les permis de construire. Elle imagine faire un cuisine avec un abri pour pouvoir faire des jus, de la lactofermentation et que les gens viennent avec des tentes. Elle dit en avoir « un peu marre d'être vagabonde » et de se sentir comme « SDF même si c'est voulu ». « Depuis 3 ans j'ai l'impression d'être une extraterrestre ». Pour son retour en France elle a cherché un habitat partagé, qui est une colocation crudivore. Elle a été à la première rencontre R. en Juin 2016, mais ça ne lui a pas plu. Elle n'a pas tissé de liens car les gens venaient à plusieurs. Beaucoup d'intervenants ne sont pas venus et elle dit avoir fait un atelier de plantes comestibles, mais n'a pas appris grand-chose, « ils parlaient surtout des arbres ». « L'ambiance n'était pas très chaleureuse. Je n'ai pas été saluée par T. qui se protégeait beaucoup. Je n'ai pas osé voir la star. Sa femme était très stressée par l'organisation. J'aurais pourtant aimé le remercier ». Manger ensemble c'est avoir la même énergie : « C'est tellement agréable de rencontrer des personnes et de passer du temps avec ceux qu'on aime ». Elle aime voyager seule, car c'est comme ça qu'elle rencontre des gens. Elle me dit qu'elle n'a pas trouvé de différences entre les différents pays vis-à-vis de son mode d'alimentation. Elle était en couple au début de son expérience en Argentine, et son alimentation étonnait son compagnon.

Depuis son changement d'alimentation, elle note des améliorations. Elle raconte ne plus être enrhumée, ressentir des améliorations au niveau des dents. Muriel a arrêté de laver ses cheveux avec du shampoing depuis 3 ans. Elle se lave à l'eau, n'utilise plus de savon : « Comme dit T. Je ne me vois pas du tout manger ma crème sur le visage. Le corps absorbe. Avec son changement d'alimentation, Muriel dit s'être mise à aimer courir sans souffrance. Courir, « C'était vraiment devenu comme une pulsion, un besoin ».

Pour terminer l'entretien, Muriel affirme : « Heureusement que ma sœur m'a parlé des vidéos de T. je pense que ça m'a changé la vie. C'est que du bonheur. Je me demande comment aurait été ma vie alors que j'étais fatiguée à 46 ans ».

Violette

Date : 27/10/2016

Durée : 1h45

Lieu de l'entretien : dans un café

Lieu de résidence : Paris

Age : 33 ans

Activité : souhaite développer son activité de pâtissière cru, à Paris

Mange cru depuis : 4 ans

Prise de contact : Patrice m'a recommandée de la rencontrer.

Nous nous retrouvons à un café près de son appartement à Paris. Lorsqu'elle arrive elle est très nerveuse, elle a lancé un financement participatif pour son projet de pâtisserie : elle a besoin de 10000 euros. Nous prenons chacune une tisane. Elle commence tout de suite à me poser des questions sur ma recherche, sur ma formation, sur ce qui m'a donné envie de la rencontrer. Violette semble très intéressée par ma thèse, souhaiterait la lire.

Violette a vécu 12 ans à Lyon avant de déménager avec ses parents en Irlande, puis au Portugal où travaillait successivement son père. A 18 ans, elle entame ses études dans les Beaux-arts à Leeds où elle vit avec son ami. Alors en surpoids, elle « tombe sur un livre sur le crudivorisme ». Elle « se lance », en ressent les bienfaits et crée des rencontres à Leeds de personnes qui mangent cru ou qui s'y intéressent. En 2013, un restaurant crudivore va ouvrir à Paris et son amie lui en parle, lui suggérant de postuler car ils cherchent un chef. Elle hésite longuement avant d'accepter. Elle y reste pendant plusieurs mois où elle assure toutes les préparations. Elle dit qu'elle a ressenti beaucoup de pression et que ce n'était pas son truc. « Le milieu de la restauration est comme ça et il y a beaucoup de turnover ». D'autres chefs lui succèdent, elle les connaît et est en contact avec eux. Elle travaille plus tard dans un restaurant vegan à Lyon, ça lui plaît, mais elle voudrait être son propre patron et « être libre ».

« Avant le cru », elle était professeur de Yoga et elle le pratique toujours. Elle aime les expositions, courir de temps en temps.

Son rêve c'est de vivre en Californie et d'y être pâtissière. Elle dit qu'à Paris, plus qu'ailleurs, « les gens ne sont pas intéressés par ce qui est bon pour la santé ». Elle illustre son propos en parlant d'Instagram où elle dit que les personnes préfèrent prendre en photo un gros hamburger qu'une salade crue. Elle dit qu'en Angleterre c'est différent, notamment à Londres, où être vegan est bien plus admis, diffusé, et avec beaucoup de possibilités. Elle dénonce le côté « hipster » du « véganisme ». Elle trouve que c'est dommage que ce soit « juste une mode », et « pas une vraie réflexion sur la santé ». Par exemple, « certains vont manger un hamburger vegan, mais ça reste très

mauvais. Ou boire un jus de légumes en se disant qu'ils ont fait leur part puis vont manger un hamburger ». En même temps, elle trouve que ça permet quand même de diffuser ça.

Violette mange cru toute la journée à l'exception du soir où elle consomme des légumineuses et céréales. Elle aime bien crusiner. Pour elle, le projet de pâtisserie c'est de reproduire des saveurs et textures de desserts connus, pour donner envie aux gens d'en manger. Elle organise d'ailleurs des tea-time chez elle avec ses préparations, et fait parfois office de traiteur à domicile. Elle a de nombreux outils comme le déshydrateur, le mixeur, l'extracteur de jus. Violette raconte que depuis qu'elle a emménagé avec son copain, c'est un peu problématique que ça prenne autant de place. Elle me parle de sa routine alimentaire, avec ses jus le matin.

Elle ne consomme pas de médicaments, sauf « force majeure ». Elle fait des écarts parfois. Quand elle mange chez d'autres personnes, elle prévient de ce qu'elle mange, amène des aliments, ou si c'est à l'extérieur, elle va choisir les crudités. Pour elle, c'est important de ne pas manger de gluten, de laitages et de viande. Elle se considère comme végane, « ou pratiquement » : « il me reste encore quelques affaires en cuir, mais je ne veux pas m'en débarrasser ». Elle s'approvisionne surtout dans les magasins bios, de saison de préférence. Elle commande parfois sur des sites Internet. Il arrive qu'elle achète en grandes surfaces, mais dit qu'il y a « bio et bio » (distingue le bio de grandes surfaces et le bio de magasins bio). C'est en hiver que c'est plus compliqué de manger cru, elle se fait des soupes (« pas très chaudes »).

Il y a eu des moments de « craquage » pendant ces années : elle s'est mise à manger comme son ancien copain (qui était « viandard »). Elle dit que c'est important d'être avec quelqu'un qui est plus ou moins sur la même longueur d'onde « sinon on a tendance à décrocher du cru ». Elle me dit qu'avec son copain actuel, qui ne mange pas cru, c'est facile car il n'est pas « un gros mangeur » et qu'il l'a suivie parfois pendant sa cure de raisin. Elle pense qu'on fait du tort aux végétariens avec la question de carence. Elle dit qu'effectivement la B12 est un problème. Elle devrait faire une prise de sang un jour ou l'autre mais dit que ça fait pas si longtemps qu'elle est végétarienne et qu'elle pense qu'elle a le temps.

Elle dit s'être formée elle-même. Elle me parle un peu de T. qu'elle suit de temps en temps. Violette affirme connaître le réseau de crudivores car « on fait vite le tour, mais ce n'est pas le même que celui de Patrice ». Violette a effectué des jeûnes et des monodiètes. Elle a fait une cure de raisin pendant 16 jours et m'expose tous les bienfaits. Elle évoque des youtubeuses, et chefs qu'elle admire. Elle dit qu'il y a plus de cru dans les assiettes des gens que l'on croit, mais « chez ceux qui

vont réagir en disant que le cru il faut être fou pour le pratiquer ». Elle parle également de chefs qui parlent de plus en plus, à des salons, de la dimension santé de la cuisine. Elle dit que le cru, comme les jus, sont devenus quelque chose à la mode, et qu'à Canal + des personnes se font faire des plats crus par des chefs : « c'est un peu leur secret, ils sont fiers de faire ça pour eux, et ils n'ont pas forcément envie de se justifier ».

Les réseaux sociaux jouent un rôle important pour elle. En effet, elle dit que c'est que « de la com ». Il faut se faire connaître. La dimension esthétique est essentielle. Pour Violette, les personnes préfèrent presque que ce soit beau, plutôt que ce soit bon. Elle parle également des queues devant la boulangerie : « ce n'est pas possible, avec le gluten, que les personnes mangent comme ça ».

Hélène

Date : 03/12/2014

Durée : 1h

Lieu de l'entretien : dans un café de La Ciotat

Lieu de résidence : La Ciotat

Age : 44 ans

Activité : naturopathe et ancienne infirmière

Mange cru depuis : 10 ans

Prise de contact : Constance m'a mise en contact avec Hélène. Elles sont amies.

J'interroge Hélène sur son parcours alimentaire : « mes parents étaient végétariens quand on était petit, on était déjà dans le truc quoi, de faire attention à ce que je mangeais. J'ai eu des problèmes de peau, je cherchais comment faire. Et donc, d'abord, avec le yoga j'ai connu le jeûne, puis j'avais envie de changer de métier aussi, je suis infirmière. Je me suis inscrite à l'école de naturopathie à Aix. J'étais intéressée par le cru. Je suis tombée sur ce bouquin sur les jus et ça m'avait donné envie d'acheter un extracteur et en même temps je suis tombée sur les vidéos de T. Je regardais beaucoup sur Internet ».

Hélène raconte être contre les médicaments et favorable à retrouver un « équilibre » par d'autres moyens : « Il faut trouver un équilibre en fait, l'équilibre il passe par la nutrition, le mouvement, le sommeil, plein de trucs quoi. Il faut arriver à tout faire. J'ai voulu arrêter un mode de vie déséquilibrant, se lever tôt, le stress ».

Elle a fait l'expérience de troubles alimentaires et que ceux-ci sont moins importants aujourd'hui : « un peu des pulsions quand même. J'en ai un peu moins maintenant, ça a diminué quand même. Avant le cru j'en avais plus, ça a diminué avec le cru. Ça s'atténue beaucoup. Peut-être que ça a joué de pas manger des excitants etc. mais je pense aussi que psychologiquement, y a des deux quoi, faire un travail sur toi, tu te sens plus stable. »

Hélène raconte les effets de son changement d'alimentation : « Avec les fruits t'as de l'énergie, tu peux pas nier, si tu manges que ça te fait du bien. Passer au cru, oui pour moi j'aime ce qui est cru, c'est pas un souci, c'est pas comme des gens qui ont jamais mangé de cru ». Elle met en garde contre les effets de l'élimination : « Faut être super vigilant par rapport à l'élimination. C'est vrai qu'avec la médecine on s'occupe du symptôme, pas du corps en entier. Il y avait un manque quand j'étais infirmière, j'avais plus envie de faire ça ».

Elle raconte l'impact du discours de T. sur son approche : « T. donne pas de recettes, il parle de physiologie, j'ai appris des tucs, il est bon pour expliquer le fonctionnement du corps ». Hélène explique l'intérêt qu'a pour elle le fait d'être au sein du groupe « Vivons-cru » et que celui-ci décroît : « C'était pour, ouais, pour donner des conseils tout ça ouais, mais comme je suis plus trop dedans, je suis moins motivée pour l'animer. » Néanmoins elle a cessé de suivre aussi fréquemment ses vidéos : « je regardais régulièrement ses vidéos. J'aimais apprendre, voir ce qu'il dit, les expériences, tout ça. J'ai arrêté, j'ai plus trop de temps. J'ai plus envie de faire que ça, y a un moment j'étais dans l'apprentissage, voilà, du coup ça va m'arriver d'en regarder une comme ça qui va m'intéresser. »

Pour elle il est difficile de changer d'alimentation : « On est drogué au fromage depuis notre petite enfance. C'est une drogue ! Dedans t'as des endorphines, ton corps, c'est comme le gluten, c'est une drogue, il y a des sortes de dérivés morphiniques dedans, les laitages y a des hormones, même la viande c'est plein d'hormones, alors est-ce qu'on mange la viande pour la viande ou pour les hormones ? Tu vois. Après il y a des dégénérescences ».

Les changements ont été parfois la source de contrôle et de culpabilité de ne pas réussir à atteindre ses objectifs : « J'ai eu une période de contrôle, pas de culpabilité, je dirais pas de culpabilité non plus, justement parce que je relativisais ça. C'est sûr que t'es dans le contrôle, ça c'est clair. T'es un peu orthorexique. Le fait que j'ai un copain, tout ça, j'ai beaucoup beaucoup lâché par rapport à ça, en fait. Tu te sens plus léger, tu ressens plus les choses de la nature, t'es plus en communion ». « En

hiver c'est pas facile de manger cru. Il fait froid, quand tu manges cru c'est froid. Moi je suis pas non plus trop crusine ».

Hélène a dû faire des compromis en faveur de sa vie sociale : « Là, pendant 2 mois, j'avais mon copain qui était là, fallait faire un compromis. » Selon les situations, Hélène adopte une attitude variable « je mange ce qu'on me propose, c'est sûr que si y a des la salade tout ça, ça m'ira bien. Je suis pas trop trop sortie le soir, c'est vrai qu'avec mon copain on sort pas trop au resto, je prendrai une grande salade, voilà. Mais bon ça m'arrive de manger une pizza aussi, faut pas non plus. C'est sûr je vais privilégier des sorties avec des gens qui mangent comme moi ».

Elle décrit les désaccords qu'elle a vis-à-vis du réseau crudivore sur Facebook : « je vais sur Facebook, sur le site Vivons cru, bon après c'est toujours les mêmes gens, mais y a des gens vachement fermés, vachement focalisés sur lui ce qu'il dit, mais après ce qu'il dit ça ne va pas convenir à tout le monde. J pense qu'il faut vraiment être vigilant par rapport à ça : expérimenter et rester en ouverture. » Hélène dit ne pas avoir cherché à rencontrer d'autres crudivores pour cette raison : « j'ai pas recherché à rencontrer d'autres personnes, parce qu'aussi c'est un milieu où y a des personnes qui se cantonnent là-dedans. Ça m'intéresse pas non plus, j'aime bien avoir des gens ouverts. Y en a qui se ferment aussi, c'est pas toujours facile à gérer, c'est pas le style de personnes que j'ai envie de rencontrer, même si ces personnes essayent de manger mieux, c'est déjà super bien ».

Hélène évoque la dimension alimentaire dans son approche de la naturopathie et la vigilance quant à ce qu'elle peut dire : « Mais bon, même en naturopathie faut que tu relativises parce que les patients que j'ai, je peux pas leur dire direct faut passer au cru, aux jus, faut qu'y ait selon ce qu'il veulent aussi, donc évidemment conseiller plus de légumes, plus de verdure, faut y aller progressivement. L'important c'est d'avoir expérimenté aussi pour conseiller. »

Elle raconte la dimension spirituelle et l'expérimentation d'autres pratiques qui sont importantes selon elle : « C'est sûr qu'il y a une recherche à ce niveau là aussi, le bien-être, je fais du yoga depuis plusieurs années aussi. Ça joue, puis bon je fais des travaux sur moi. J'ai fait un stage sur l'hypnose. Très bien. Donc plus un travail sur moi et c'est vrai que le cru je pense que ça amène à une certaine conscience des choses, à ce que tu manges, à la nature tout ça. C'est vrai que dans le fruitarisme durable ils expliquaient que même les feuilles tout ça, c'est vivant, ça fait souffrir les plantes de les manger. Y a vraiment les fruits, les fruits que les plantes donnent aux hommes, aux animaux. »

Pour terminer l'entretien, Hélène revient sur la question d'un équilibre à trouver sans pour autant viser un idéal 100% crudivore lorsque tout le monde ne mange pas ainsi : « Il faut essayer de trouver un équilibre. Je pense qu'il faut, enfin moi ce que j'entends c'est que c'est difficile dans notre société d'être à fond 100% cru. Tout simplement parce que le phénomène des neurones miroirs : quand tu regardes quelqu'un manger autre chose, tu vas en avoir envie. Et donc, si tu ne fréquentes que des gens qui mangent cru ça va être super facile ».

Géraldine

Date : 14/10/2015

Durée : 1h30

Lieu de l'entretien : Marseille

Lieu de résidence : Marseille

Age : 38 ans

Activité : Naturopathe

Mange cru depuis : plusieurs années

Prise de contact : J'ai contacté Géraldine via son site. Sur le bateau de Géraldine sur lequel elle fait des consultations.

« L'alimentation est un pilier phare dans l'accompagnement en naturopathie, mais pas que ça. L'alimentation est le matériau de base de notre corps, ce qui nous constitue ». La naturopathie est « un retour aux sources. J'ai eu une maman qui connaissait très bien la phytothérapie. J'ai appris à reconnaître les propriétés des plantes. J'ai eu la chance de grandir dans la nature ».

Géraldine a fait du théâtre, puis est devenue vendeuse dans des biocops. « En ville, chercher des produits de qualité est une enquête. Manger bien n'est pas si facile. On n'a pas la même proximité. Des gens se trouvent coupés des rythmes et des repères qui pourraient être instinctifs sinon. Il y a le mode de conservation et de cuisson. La dimension vibratoire et énergétique est importante. Dans notre monde cartésien c'est pas facile d'appréhender ces notions-là, pourtant ça me paraît important ».

Elle souhaite proposer des séjours en mer, des stages de naturopathie « pour ne pas donner des conseils sur un bout de papier. L'idée est de se plonger dans l'alimentation, la faire ensemble, avec des produits qu'on ne trouve pas dans les grandes surface ».

« Qui dit alimentation dit agriculture. On a besoin de se reconnecter à une agriculture favorable à la santé. Il s'agit d'une démarche collective, parce que ce qu'on trouve dans les super marchés, il y a un énorme travail à faire au niveau social pour instaurer une alimentation de qualité, c'est pas normal qu'on s'empoisonne en fait ».

« Je fonctionne beaucoup instinctivement, donc c'est pas toujours pareil. Je mange à 100% végétarien, je fais des exceptions quand je suis invitée chez des gens, j'essaie de m'adapter à ce qui est proposé. Après j'ai des limites, quand il s'agit d'animaux élevés dans des élevages industriels qui souffrent, maltraités parce qu'ils vivent dans des conditions terribles, je ne supporte pas. C'est très toxique d'un point de vue vibratoire, on récupère le stress, la détresse des animaux ».

Mathieu

Date : 26/02/2015

Durée : 1h58

Lieu de l'entretien : au Sofitel Marseille Vieux-Port

Lieu de résidence : Aubagne

Age : 22 ans

Activité : Blogueur, autoentrepreneur

Mange cru depuis : 2 ans

Prise de contact : Prise de Contact via Facebook après la mise en relation par Assya.

Mathieu a changé son alimentation afin de perdre du poids. Il faisait 100 kg il y a deux ans. « J'avais aussi des problèmes de santé, pas trop graves, des problèmes d'estomac, un peu de stress, mais à la base c'est plus la perte de poids. J'ai commencé à changer mon alimentation avec le régime paléolithique, je suivais un blogueur sur un sujet qui n'avait rien à voir, sur l'immobilier. D'un coup il a lancé un second blog sur le régime paléolithique et du coup vu que je le connaissais, j'ai suivi son blog et son alimentation, et comme j'avais du poids à perdre je me suis dit que j'allais essayer. Ça m'a parlé tout de suite puisqu'il disait qu'on est génétiquement fait pour un certain type d'aliment, et 80% de ce qu'on mange actuellement ça a été inventé par l'homme, en fait c'est des

produits industriels. Du coup, ça m'a fait un petit déclic même si après j'ai un peu amélioré ce qu'il m'avait appris : il mangeait un peu trop de viande. On m'a expliqué qu'il fallait faire un régime naturel en fait, en ne mangeant que des aliments naturels, des fruits des légumes, des produits animaux et des noix, comme le crudivorisme comme le prône T. mais avec la viande en plus. Je pense que si j'avais pas de poids à perdre et que j'allais vraiment bien, peut être que ça ne m'aurait pas parlé.

Au début, Mathieu raconte avoir essayé de multiples régimes et avoir fait du « yo-yo » qui marchaient un temps, mais pas sur le long terme. Il a enlevé des aliments au fur et à mesure : « J'ai enlevé tous les produits industriels, les sodas quasiment pas, j'ai réduit l'alcool, j'ai arrêté tout ce qui était bonbon, j'ai mangé des produits animaux de bonne qualité, des œufs, de la viande et du poisson, et des légumes ». « J'ai une courbe si tu veux me voir depuis 2012, parce qu'on voit les déclics selon ce que je fais dans ma vie, on voit des choses. Il y a des petits pics aussi des fois quand je me fais trop plaisir ».

Mathieu apprécie l'interface que procure Youtube pour apprendre d'autres manières de faire et de vivre en le suivant. Il s'est également rendu à des stages de T. et a créé des liens avec cette figure du crudivorisme « j'me suis dit, enfin c'est devenu un peu une passion finalement, au début c'était juste pour ma pomme, une fois que j'ai perdu du poids, je me suis dit que le sujet était intéressant parce qu'il y a plein de choses derrière en fait. Y a plein de choses à savoir par rapport à l'industrie agro alimentaire, du coup j'me suis dit j'vais aller suivre un stage chez lui pour aller un peu plus loin. C'était l'année dernière. J'me suis inscrit au second et je me suis payé le premier en dvd. Donc une fois au niveau 2 quand j'étais dans l'ambiance, on était dans un petit domaine, dans la nature, les gens étaient sympas. Je me suis inscrit au niveau 3. La semaine suivante. Donc finalement j'ai fait le 3, c'était en octobre dernier et là y a un mois j'étais à Paris pour les 3 jours, et ce qui est bien avec T., même si je refais par exemple le niveau 3, je vais apprendre autre chose, parce qu'il part en impro, avec des questions différentes. D'ailleurs s'il refait cette année des niveaux 2-3 je les referais parce qu'il y a toujours quelque chose à apprendre ».

Mathieu raconte que dans sa famille « à la base, on est plutôt médecine naturelle, on était pas trop médecine classique avec les pilules, on sentait qu'il y avait un truc derrière. On était plantes, naturel, homéopathie. Du coup en famille on est assez dans les remèdes alternatifs, mais rien d'extraordinaire, enfin si, aussi, au niveau nutrition, on ne buvait pas de lait, ma mère nous a pas donné de lait. Mais rien d'extraordinaire, c'est vrai que c'est venu plus en apprenant ».

Mathieu évoque le développement d'une passion au travers de l'apprentissage du crudivore : « J'ai appris, dès que je fais un truc j'essaie à fond, au début j'apprenais un peu, puis c'est devenu une passion. Aujourd'hui j'essaye d'en vivre. Je sais pas si t'as vu, j'ai un petit blog. Il est récent, il n'a que 3 mois, et donc on a un projet c'est de vivre de ça, soit avec ce site, soit avec autre chose et voilà oui donc c'est une passion ». Il cherche à vendre des produits d'information, en faisant du coaching, notamment concernant la perte de poids, et le bien-être.

Mathieu continue à manger des produits animaux et des œufs deux fois par semaine, pour le reste, il mange essentiellement des légumes, principalement crus, et beaucoup de fruits et un peu de noix. Il raconte faire des « écarts » le week-end.

Mathieu raconte les changements opérés au niveau de ses goûts : « Avant, pour comparer, avant c'était quasiment de l'alcool tous les jours, alors les jours où je ne buvais pas de l'alcool c'était un peu bizarre et c'était beaucoup de pâtes, j'ai été élevé aux pâtes, c'était moins cher. Les fruits pour moi ça me dégoûtait en fait. J'ai remarqué que c'est un cercle vicieux en fait. Quand tu bois de l'alcool ça te brûles un peu l'œsophage, les muqueuses en fait, donc tu pourrais jamais manger une orange après, et à l'inverse ça peut être un cercle vertueux. Quand je mange un fruit j'ai pas envie d'une cigarette ou de boire un verre de vin juste après, ça ne va pas ensemble. A l'inverse quand je bois un verre d'alcool j'ai envie d'une cigarette juste après. J'ai l'impression que le vice se lie au reste. Y avait une amie qui buvait un verre de vin, moi je mangeais des oranges, j'étais pas en mode boire ce soir là, je lui disais est ce que tu veux goûter, « non non non ! » comme si ça la dégoûtait en fait. C'est pas du vin, c'est pas, ça va pas ensemble, alors que du fromage et du vin là ça va. Donc je pense qu'il y a des aliments qui te tirent vers le bas. Donc quand je fais des écarts j'ai du mal à revenir, donc ça prend un peu de temps, donc ça tire le reste, donc t'as une appétence après. Donc du coup par rapport à ce que je mangeais avant c'était beaucoup de pâtes, du pain comme tout le monde, j'ai jamais été trop trucs sucrés, j'étais plus salé, et ouais, je mangeais beaucoup en fait. J'étais un peu addict à la bouffe et après comme j'ai changé, donc maintenant je t'ai dit ce que je mangeais, mais par contre je fais encore des écarts. Sinon je dois faire 2-3 écarts par semaine, toujours dans la qualité mais un peu plus gras, un peu plus, c'est-à-dire que je vais jamais manger un Mcdo par exemple, mais j'peux me faire si j'ai envie un hamburger chez moi mais avec que des produits de qualité, mais du coup c'est pas un aliment sain. Pareil pour les pâtes, je mange quasiment plus de pâtes au blé raffiné, du coup je fais des pâtes au Sarrasin avec du fromage au lait cru bio. Cela peut être des repas gras mais toujours assez sains et là mon but c'est de réduire un peu les écarts, d'en faire un ou 2 par semaine pour continuer un petit peu à perdre du poids ».

Mathieu souhaiterait perdre quelques kilos, mais il ne s'agit plus pour lui seulement du poids : « C'est surtout pour la santé, je sais que je vais perdre du poids mais je vais aussi perdre autre chose, je vais perdre des toxines que j'ai accumulées pendant longtemps ». Son argumentation est souvent illustrée par la mention de T. « T. dit que les gens ne sont pas assez ambitieux par rapport à la santé. Pas assez ambitieux par rapport à leur futur, professionnel. Pas assez ambitieux dans le sens où par exemple dans le sens où je veux être en forme tout le temps, où je veux ne pas avoir à dormir tout le temps. J'veux me réveiller en forme, je veux avoir l'esprit clair, je veux pas avoir de mal aux genoux. Y a des gens tant qu'ils vont plutôt bien ça leur suffit ».

Mathieu évoque sa gestion des « écarts » et ses craintes : « Quand t'abuses vraiment t'as toujours une petite voix qui te dit « tu abuses un peu » surtout si j'en ai déjà fait 2 avant, que c'est le 3^{ème}, surtout si j'ai dans l'optique de m'affiner un peu plus. Je me dis c'est bête, mais jamais en train de me dire qu'il faut que je me fasse vomir, c'est très très mal ce que j'ai fait. C'est plus je me dis bon reviens dans le droit chemin, et quand j'abuse vraiment, par exemple je vais boire de l'alcool 2 soirs d'affilée avec des repas riches, comme par hasard j'ai des brûlures d'estomac qui reviennent donc c'est plus j'ai envie de revenir à une alimentation plus saine pas par peur que quelque chose arrive, mais parce que c'est déjà arrivé en fait. Je me sens pas très bien en fait, c'est pas une peur, c'est quelque chose à régler. Je sais qu'y en a qui, s'y font un seul écart, pensent que ça va être très grave pour eux ».

« je réserve la médecine classique aux urgences, si j'ai un accident là, je vais voir un chirurgien ou un médecin. Mais si j'ai mal à la tête ou une gastro, c'est pas très sexy mais voilà, si j'ai des trucs comme ça, des trucs qui arrivent au fil des ans, enfin rien de grave, là je vais pas voir de médecin. Je ne suis plus malade depuis 2 ans donc j'sais pas trop. Ou alors quand je suis malade ça dure deux jours alors qu'avant ça durait des semaines. Donc j'ai arrêté de voir des médecins pour l'instant, par contre je fais toujours parfois des prises de sang, ça j'aime bien. Y a des choses dans les prises de sang qui sont un peu truquées, mais y a des choses intéressantes, j'aime bien c'est une sorte de prévention mais en utilisant les compétences modernes, par contre je prends jamais de médicament, même les vaccins, après c'est un peu compliqué comme sujet. Je suis pas vacciné. Je prends aucun médicament ».

Mathieu raconte les moqueries de son entourage « c'est des critiques et un peu des moqueries. Moi c'était mon défaut au début, je voulais convaincre tout le monde, maintenant je sais qu'il faut convaincre par ce que tu inspires en fait, faut d'abord faire par toi-même et ensuite c'est eux qui viendront te demander, c'est pas à toi de leur dire, en général il faut toujours incarner ce que tu veux

promouvoir et ensuite c'est les gens qui te solliciteront pour te demander des conseils. J'ai des amis qui me demandent des conseils et qui mangent plus de fruits qu'avant et si je leur avais imposé de manger plus de fruits ça n'aurait pas marché. »

2. Entretiens réalisés en Amérique du Nord

Dylan et Kim

Date : 03/09/2017

Durée : 3h

Lieu de l'entretien : chez eux

Lieu de résidence : Berkeley, Californie

Age : Dylan a 62 ans et Kim 50 ans.

Activité : Dylan est enseignant dans un « Regeneration Center » dans la Baie de San Francisco, et auteur. Kim est enseignante dans un centre de bien-être.

Mange cru depuis : Dylan mange cru depuis 37 ans et Kim depuis 13 ans

Prise de contact : Kim m'a contactée via Facebook. J'avais posté une annonce sur le groupe Facebook « Raw Bay Area » au mois de mai 2017. C'est fin août qu'elle a pris contact se disant intéressée par ma recherche ; son compagnon et elle mangeant cru.

Dans leur maison il y a des plantes, une grande bibliothèque avec des ouvrages sur la spiritualité, l'alimentation crudivore, la santé, et les pratiques alternatives. Dylan n'a pas d'enfant et Kim a deux fils. Ils disent bien connaître le réseau « raw food » aux Etats-Unis.

Kim a passé son enfance à New York City et évoque son approche de l'alimentation à l'époque : « I never wanted to cook when I was young. You get messages early in life ». Elle raconte s'être intéressée à la primatologie. Elle souhaite faire l'expérience de manger avec les primates. « The bonobos have closer DNA than Champanzes ». Kim et Dylan se considèrent comme des « Ethical Vegans » et soulignent leur empathie envers les animaux : « some are vegan because of that first and then for health ».

Dylan mange cru depuis 1977. A l'époque, il était étudiant à l'Université de Berkeley en sciences de l'environnement et jouait dans l'équipe de basket. Il explique qu'il s'intéressait au lien entre l'alimentation et la santé à : « I wanted to search on nutrition, I was interested in health. I read many

books on spirituality, ethically ». C'est à la lecture d'un ouvrage d'Arnold Herret, qu'il qualifie de « real radical author », sur l'expérience du jeûne qu'il a un déclic. Les trois premières années à manger cru ont créé une rupture dans sa vie « It separated from my past. I wanted to separate ». Il ressentait une énergie croissante. Il mentionne l'hygiéniste Herbert Shelton « health is our natural state ». Il a arrêté ses études universitaires pour « Self learn on ecology, nutrition for educating myself ». Il est allé suivre une formation au Occidental Art Center. A 40 ans, il mange cru à 100%. Après ses études qui portaient sur les questions de « nature », Dylan lit beaucoup, il se met à écrire et à avoir des échanges épistolaires avec des figures du crudivorisme comme Ann Wigmore à qui il rend visite à Boston. Il échange avec des agriculteurs qui cultivent en bio pour apprendre de leur expérience et l'appliquer « I wanted to create a garden somewhere ». Dans sa correspondance avec une figure du crudivorisme, il se met à collaborer avec elle pour écrire un ouvrage sur la survie de la civilisation accessible sur son site internet. Il s'agit de la régénération des sols, « to love and regenerate the Earth in a symbiotic relationship ». Kim ajoute qu'elle préfère appeler les êtres humains et les animaux des « créatures » pour ne pas créer de hiérarchies « I prefer to call us or the animals « creatures » which means that we are not at the top of the food chain ». Dylan dit faire des tests sanguins tous les 5 ans afin de s'assurer qu'il est en bonne santé. Il enseigne dans un « Regeneration Center ».

Les parents de Kim sont originaires de la République Dominicaine. Elle revient sur sa trajectoire « being poor was a blessing diet wise because we didn't eat fast food. We ate a lot of plants, a little bit of chicken. It has benefits. Tropical fruits. No snacking. When I'm looking back, I think that's good. I didn't have junk food. My mom's first job was at McDonalds. It smelt McDonalds at home and we didn't like it. We were disgusted with that. My sister practiced Yoga. My older brother is vegetarian. My mom wanted to be vegetarian when I was 10 or 11 years old. We were vegetarians for a while. I experienced 7 days fast when I was 14 years old. It's been a wonderful experience. After fasting I ate an iced cream and I felt disgusted. It gave me a clue. I became 80% vegetarian, the rest because of the pressure by friends, it's hard to be 100%. My mom then became vegan. I went to California at 20. NYC was too oppressive. I wanted to be close to nature. There was an inner calling. I worked in food co-ops. I changed the way I ate not because of illness. My husband was not vegetarian. I was interested in social justice more than health justice. Between 25 and 35 years old I added more animal products in my diet. Mom used to say « you're sick because you're toxic ». It was an instinctive experience. Once I went to Trader Joe's and bought sprouts thinking « I need that ». I love greens, fruit, living food is important. I am not 100% fruitarian. I can cure myself. My mom was 60-70% raw, became 100% raw vegan thanks to my brother. Around 35-37 years old, I started cleaning my diet more. Since I am 37 until now, I have been eating mostly raw,

sometimes quinoa for example. Since a few months I had the menopause and I am 100% raw, I don't want cooked food anymore ». Kim raconte que son choix était éthique, car ce qui est fait aux animaux est mal. Les vidéos de poulaillers lui ont fait se poser la question suivante « How can I participate to that? ». Elle est investie localement, dans la Baie de San Francisco, dans des actions militantes contre l'élevage industriel. Ses deux fils, lui demandent des conseils lorsqu'ils sont malades car elle dit savoir « how to do. I don't advice prescription. There are so many variables such as the emotions. The medical institution only thinks in terms of symptoms ». Kim aimait lire des livres de « raw gourmet » pour faire des préparations pour ses enfants. Elle est moins intéressée pas ce type de préparation maintenant. Elle fait des préparations de pâtés ou smoothies de temps en temps.

Kim a un master de « Human Development ». Elle a reçu un certificat du Living light culinary institute. Elle enseigne maintenant dans un community college de Berkeley. Elle explique qu'elle n'est pas autorisée à parler du véganisme. Elle développe des stratégies pour parler des choses qu'elle veut.

Kim dit que ce qui l'animait dans l'alimentation était d'en savoir plus sur l'instinct afin de revenir à un état de nature : « comes back to first nature ». Kim et Dylan connaissent G., une figure du crudivorisme et créateur de l'instinctothérapie.

Dylan et Kim réfléchissent aux changements de mode de vie ; selon eux, les transformations de l'environnement ont entraîné des modifications profondes des comportements des animaux. Les singes mangeraient d'autres animaux à cause de changements dans les forêts. Ils seraient contraints, faute d'accès à leurs véritables aliments. Selon Dylan, l'alimentation cuite « is circulating in our blood. It makes us crave the food ». Le jeûne devient une manière de retrouver un état d'harmonie, il est une « blessing experience, with dreams and visions ». Il explique que si l'on mange trop, le jeûne est une manière de rétablir un équilibre. Pour lui, la santé est définie comme la pureté qui relie tous les être vivants sur la planète : « Health is also pure water, emotional balance, good relationships in a healthy environment. It makes us consider the planet as a whole ». Dans cette perspective, il n'y a plus de maladies. « Health is not just a diet », Pour Kim, il s'agit d'une réflexion sur la nature : « I could never understand how grand intelligence nature is. » Dylan poursuit, « you stop separating from nature. You are the part of nature. It is a system of giving and receiving ». Kim réplique « this is endless what we can do ».

Dylan et Kim évoquent les enjeux relationnels autour de leur alimentation. Dylan apporte des smoothies à sa mère qui a 99 ans. Avant d'être en relation avec Dylan, Kim était mariée et raconte

que son alimentation a eu des conséquences sur sa famille « Raw food affects the family circle. My ex husband once said « the raw food will be the end of us »».

Ils disent qu'il est plus simple de manger cru en Californie grâce au soleil « It is difficult for those who eat raw foods in cold countries, for them, sprouts in winter helps ». Il y a de petites chaînes de production qu'ils apprécient.

Dylan et Kim expliquent qu'il y a différents besoins selon les personnes, mais aussi différentes approches du crudivorisme « Some people are flexible, others need 100% or nothing. There are so many variables and approaches ». Dylan a écrit pour la National health association et pour le magazine d'Ann Wigmore. Il a commenté des documentaires.

Dylan explique que les personnes sur Internet, et Youtube en particulier, incarnent ce qu'ils prônent et qu'il y a des enjeux d'« égo » et qu'ils changent tout le temps d'avis.

Kim est également amie avec une figure du crudivorisme aux Etats-Unis à qui ils envoient tous deux leurs tests sanguins.

Dylan dit que ce qui résume le crudivorisme ainsi : « When you're green inside, you're clean inside »

Hannah

Date : 02/08/2017

Durée : 53mn

Lieu de l'entretien : L'entretien se déroule sur le campus de l'Université de Berkeley, en extérieur

Lieu de résidence : Oakland, Californie

Age : 34 ans

Activité : Ingénieure informaticienne à San Francisco

Mange cru depuis : 5 ans

Prise de contact : J'ai contacté Hannah par le biais d'un ami qui l'avait lui-même rencontrée à un « meet up raw ».

Hannah a 3 blogs consacrés à l'alimentation crudivore. En début d'entretien, elle précise qu'elle mange cru depuis 5 ans, cependant moins cru qu'avant et se considère comme végane.

Hannah est d'origine indienne et vit en Californie depuis 11 ans. Quand elle est arrivée dans la Baie de San Francisco, elle s'ennuyait, et voulait apprendre à se préparer des choses à manger et se socialiser. Elle s'est inscrite à des classes de Raw food cooking en avril 2012, mais ne connaissait pas la Raw food. Elle a trouvé que c'était bon et a appris beaucoup d'informations sur la nutrition. Hannah était, avant le crudivorisme, végétarienne.

Elle a commencé à se faire des smoothies verts le matin, puis le repas du midi est devenu cru et devient 100% crudivore. En juin-juillet 2012 avec une chef, elle fait 30 days detoxe. En février 2013 elle a perdu 30 pounds. Elle voulait perdre du poids. Elle lit le livre « twelve steps to raw food » de Victoria Boutenko. « Helps ending your addiction to cooked food. »

Les blogs sont pour elle une manière d'être militante. Elle voulait partager un message et aider les gens en les soutenant, notamment par la perte de poids. Ses autres activités sont le yoga, la méditation (self awareness). Selon Hannah, tout n'a pas à voir avec la nourriture, mais on mange tellement mal aujourd'hui que le cru c'est déjà faire énormément pour sa santé.

Ce qu'elle aime se préparer requiert peu de préparation « not a lot of processing. A un blender, déhydrateur, juicer. » Avant, elle se faisait des jus verts une fois par semaine.

Sa famille était curieuse de ce qu'elle faisait, mais espérait qu'elle revienne à une « normal diet », et a été déçue qu'elle continue.

Hannah est allée au Living Light Culinary Institute pour prendre un cours sur une semaine.

Face à la réaction des autres, Hannah se positionne de la manière suivante « health is more important. We are responsible of our life path ». Ses proches trouvent cette alimentation trop extrême. Selon elle, les recettes « help people to be interested. Everyone wants to be healthy ».

Depuis qu'elle mange cru, Hannah se sent en meilleure santé. Cette alimentation « Increase the immunity in the body with the vitamine C.» Elle évoque la dimension spirituelle de son approche « Not religious, but that is my spirituality. My own love for everyone : Be kind, be forgiveness. »

Le crudivorisme a changé ses goûts. Elle trouve les autres formes d'alimentation trop sucrées et trop salées. Elle l'a découvert en 2012, et estime qu'elle était « fortunate » de l'avoir découvert jeune, à 29 ans. Hannah considère qu'en changeant sa manière de manger, on voit le monde différemment. « Why are we so sick? » Voilà la question que soulève cette alimentation. Elle dit rester à distance de la médecine « conventionnelle » en laquelle elle ne fait pas confiance.

Hannah est très investie dans les collectifs locaux et mène des actions de sensibilisation au végétarisme.

Juliet

Date : 21/07/2017

Durée : 45mn

Lieu de l'entretien : chez elle

Lieu de résidence : Sausalito, Californie

Age : 53 ans

Activité : salariée dans le commerce international

Mange cru depuis : quelques années

Prise de contact : Une de mes amies au pair chez Juliet, qui depuis plusieurs mois, m'a mise en contact avec elle.

Juliet mange beaucoup d'aliments crus, mais d'après elle, ce n'est pas une fin en soi. A l'université, elle avait pris des cours de nutrition. Elle aime se préparer du quinoa avec des légumes crus et faire un mix, car le quinoa apporte les protéines. Juliet estime que l'important est de combiner le cru et le cuit. Concernant la cuisson, elle évoque ses préférences « more flash cooked than overcooked ». Il y a également des aliments qu'elle évite « Not a lot of bread or pastas. No beef and pork ». Elle valorise le « fresh from the garden ». Elle a un potager et un pommier dans son jardin pour avoir des fruits. Ce qu'elle cultive dans son jardin : « salad, tomatos, basil, lemons ». Elle consomme du fromage et valorise le « raw cheese. Not processed ». Elle effectue ses courses auprès de producteurs locaux, d'aliments produits à moins de 100 miles. Juliet aime préparer des salades de fruits et des smoothies dans lesquels elle ajoute des algues pour « Feel more cleansing ». Juliet raconte effectuer un « Cleansing twice a year » avec de l'eau et du jus de citron, et des jus, « It feels you up ». Lorsque je lui demande si elle effectue des jeûnes, étant juive, seulement « fasting for jewish holiday », mais sinon elle n'en fait pas. « I don't drink milk » et a remplacé le lait par du lait de soja. Juliet aime essayer de nouvelles recettes. Elle cuisine avec de la farine biologique, du sucre de coco plutôt que du sucre blanc. Juliet dit qu'elle a peu de références, mais qu'elle suit son inspiration, comme pour s'occuper de son jardin. La dimension locale est plus importante pour elle que le biologique : « Some fruits, no matter organic so much for fruits with thick skin such as bananas, oranges. It is important that they are locally grown. Considering the fish it is better fresh

instead of frozen. I try to avoid GMOs. Food is the way people grow up, and hormones change the body. »

Juliet ne souhaite pas manger 100% cru en se disant « not so strict. Full cleanse is too strict for me ». Sa pratique a changé dans le temps et le fait d'avoir des enfants l'a amenée à être moins stricte : « I was more healthy before the kids. Now I am finishing their food. »

A San Francisco, elle a suivi des cours de cuisine « Cooking for entertaining and I attended demonstration classes. I am interested in Farm to table » et des cours de méditation.

Juliet aime la marche et fait des exercices physiques tous les matins. Elle court régulièrement.

Pendant Halloween, quand ses enfants avaient le dos tourné, elle jetait 80% de leurs bonbons. Pour elle le sucre est un des plus importants challenges « this is the biggest challenge, sugar in the food and carbohydrate. I don't allow juices and soda. No fast food in my house ». Juliet souligne l'importance de l'éducation alimentaire en tant que parent : « How kids are obsessive about food. It's hard to say no ».

Juliet raconte que la plupart de ses amis sont comme elle. Avant d'arriver dans la Baie de San Francisco, elle a vécu à Los Angeles. Son père est marocain et sa mère est française.

Elle évoque les différences individuelles autour de l'alimentation. Pour Juliet, le crudivorisme sert à nettoyer le corps, à faire progresser le corps vers le mieux-être. Cependant, le 100% cru n'est pas un idéal « Not necessary totally raw. I would never eat raw meat. I don't like sushis, raw fish. Since I like the things I eat, I am looking for a balanced diet, less extreme ». Comparativement, la manière dont certains s'engagent dans des pratiques alimentaires est perçue comme manquant de flexibilité par Juliet « Paleo, vegan, totally raw, is too extreme. This is an extreme rigidity. It's imposing your life to others. We have to be more flexible. So do it for health reasons. Everybody have to choose their own way ».

Jason

Date : 07/10/2018

Durée : 35mn

Lieu de l'entretien : Living Light Culinary Institute

Lieu de résidence : Fort Bragg, Californie

Age : 45 ans

Activité : Directeur de l'institut

Mange cru depuis : 30 ans

Prise de contact : Il accepte de me rencontrer suite à ma demande sur son site internet. Il me fait visiter les lieux avant que nous ne commençons l'entretien.

Lorsque Jason décrit le lieu, il dit : « This is what I want by the ocean ». Il revient sur l'initiative autour de l'institut : «Original behind the Living Light was Sheryl. She was a very good chef, vegetarian. They taught healing food. Not just for the gourmet aspect. We're doing raw and mostly vegetarian and plant food ».

Jason expose son point de vue concernant l'alimentation moderne et son histoire : « Our species starting cooking hundred thousands of years and still ate raw food. If you look at all cultures around the planet, there is actually no raw vegan culture. There is a lot of culture which eat a lot of raw food. There is lots of people and lots of raw things. It's just part of the diet. One of the things that happened is in modern and industrial ages, people got so far away from their natural and ability to know what is good for them, that they went so far down the path of battery farm, processed, not organic, refined, artificial, that when we start waking up which is basically during the sixties that natural food started, and then it's just that people wanted to go to the opposite direction, all back the other way. So the way it looks to me is that is a confo circle. There is not anything wrong about eating raw food. I think that's awesome, as much as I want to, as much as I like to. Which is quite a bit. But in the same time it's not 100% for everyone all the time. It doesn't have to be that. So that people that broad that into people awareness before Sheryl and Viktorias, and Ann, there have been people like who back in the 1900 like Pr Arnold Ehret. His books are excellent. There was Gerson, Paul Bragg, all kinds of people along the way have a basic raw food and even now there is many doctors, other medical professionals saying "this is a very good way to regenerate your body", and you don't have to do it all the time. But there are other people in the modern world, it's a lot of ego based I think, cause people don't have a sense of identity anymore, people don't have anything to call their own. They have just machines doing this mindless tasks, and what do people would be their identity. There is no identity anymore so people say "I'm a vegan", everyone wants to call themselves a thing, well in fact we just used to be people and it turns out a lot of what we ate is raw food, especially in the old days, if we didn't have to build the fire, we wouldn't do it. It's not the same effort to boil water anymore ».

Jason évoque deux profils d'individus motivés par l'alimentation crue : « So now modern people that are getting away from that are trying raw food and I think some people are just doing because it's cool because it looks special to say "I'm raw vegan", there might be a sense has that energy in it. And to me the thing that always resonated is just be real whatever your food is, for example, I don't personally like meat, even as a child, I haven't eaten it growing up, but I had to eat meat, I would eat free ranch meat. I don't know everyone physiology, maybe some people do need that biologically, so just get the real one! I do enjoy fish sometimes, so I go to the fresh local wild when it's season. I eat a small piece and I feel great ».

Selon Jason, il y a eu des changements dans la manière dont les individus ont perdu le sens du social et de la communauté : « We are social creatures, and there used to be community, family, was core of our lives. And we had all specialties within that, and we were good at specialties because we wouldn't make it if we want ».

Il revient sur le fait que la part de cru a toujours été présente dans toutes les cultures sauf que cela n'est pas mentionné comme tel : « In all cultures all over the world, diet was mostly plant-based. There's never been a vegan culture, but hundred percent only plant but most were made way more plant than raw food. Because plants can't run away. It's easy, you don't have to hunt them. You just have to know which ones to eat. And went to pick them ».

Jason estime que la majorité des maladies modernes sont liées aux trop grands changements alimentaires et à l'agriculture : « All the modern degenerative diseases, all those stuffs, it didn't really exist in those culture, no matter from Europe 10 thousand years ago" "It's just my theory, and I'm not a scientist but I've been studying this for a long long time for personal interest. I think past biggest mistake we ever made was agriculture, some anthropologists said that in different books or whatever. They showed some fossil evidence that around the time of agriculture, there's been an evolution. And basically, the food we started relying on caused things like bones density, jaws structure, to totally change. And then there are also things like cooking things that we wouldn't normally ate. And the way that changes were brought to is a better access to butter fat, milk, all the products from that in northern Europe where my relatives are from and ancestors caused a jump in the evolution on how our brains work. Fruit have changed drastically. But our ancestors new what to eat and how to eat. They spent most money, energy, they knew what was worth investing and what wasn't ».

Jason exprime l'approche de l'institut pour aider les personnes et les éduquer : « I love working with Living Light, I love our vision is, I don't in anyway intend to make anyone vegan, only vegetarian, or make them only raw. What I feel my job here is, and that always been for the past 20 years was in this field, is to make where everyone's at or wanna go, getting away from their standards American diet, industrial processed, wherever it takes to make someone stop eating Doritos and starting eating corn chips, that's a start. From my standards, and I eat from time to time organic corn chips, but those are little things. Someone's has to say what to do, and no one listen, really, just a few people. But when people come here, they're open. They want to know. They keep being curious. They're listening. So when I share all the experiences I got from almost twenty years professionally and 10 years before that of eating living, organic and real foods, and mostly plant-base food. I can tell them how to prepare meals so I think this new program cooked as well as raw are using together. This is what we call "fusion cuisine". This is actually what people ever did. That's a very sustainable way to do. Some people get very hard core about it, but they're not having any fun ».

Jasmine

Date : 22/01/2017

Durée : 1h50

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Montréal

Age : 39 ans

Activité : Bloggeuse, youtubeuse et autrefois adjointe administrative dans un hôpital.

Mange cru depuis : 8 ans

Prise de contact : Jasmine a un blog et une chaîne sur Youtube sur lesquels elle traite de l'alimentation. Elle partage des recettes, propose du coaching personnalisé et interviewe des « personnalités » dans la « rawfood ». J'étais tombée sur une de ses vidéos en amont de la prise de contact.

« J'ai toujours été intéressée par l'alimentation. Des trucs simples. Je m'intéressais aussi à a santé des cheveux, des ongles. Ma mère, infirmière, ne nous a jamais élevés avec des médicaments ».

En 2006, Jasmine fait un malaise, et perd du poids. Elle faisait de l'hyperthyroïdie : « Le médecin me propose soit l'ablation ou la prise de médicaments pour la diminuer. C'était l'idée de prendre

des médocs pour le restant de mes jours. La cause qui résonnait en moi était le stress. J'étais en pleine rupture d'une relation, insatisfaite par ma carrière, je cherchais mon chemin. Je me comparais aux autres. J'ai fait le lien avec la maladie. Cette année j'ai eu l'impression d'une nouvelle conscience au monde. Mon frère m'envoyait des documentaires sur l'industrie agro alimentaire et sur la conscience. Ce sont des morceaux du puzzle qui se connectaient, avec le mental, la psyché ».

Jasmine raconte avoir développé un intérêt pour la méditation et est allée passer 10 jours dans un centre de manière intense (10h de méditation par jour, en silence). Pendant ces 10 jours, elle mange végétarien, « ce fut une découverte ». Le végétarisme est éloigné de ses habitudes : « Mes parents sont haïtiens, on mangeait de la viande, des plats surgelés, au contraire, les légumes étaient perçus comme pouvant pourrir. Pendant la méditation je me goinfrais en cachette ».

Jasmine évoque les transformations qu'elle a ressenties en changeant d'alimentation « La sensation m'a métamorphosée. Les gens me faisaient la remarque. Et le fait que j'avais la rage contre l'industrie agro alimentaire était la sensation d'impuissance par rapport à ce qu'il se passait dans le monde. La seule façon d'agir est la façon de manger, mais aussi de se nourrir spirituellement ».

Entre 2006 et 2009, Jasmine est végétarienne. Elle a des lectures à tendance ésotérique. Elle estime son corps encrassé. Pendant cette période, elle commence à éliminer des aliments.

En 2009, elle se trouve à Paris et termine sa licence et découvre la thérapie Gerson au sujet du soin du cancer, cela l'interpelle : « C'est vraiment mon truc ». Jasmine tombe enceinte et souhaite « nourrir mon bébé au top du top ». Elle effectue une transition alimentaire en consommant moins de lait et de gluten, et davantage de cru. Elle achète de nombreux livres et appareils. Et revient vivre à Montréal, et a envie de vivre de ça. Une amie lui propose de lancer un blog. Elle en crée plusieurs : l'un orienté sur « l'injustice dans le monde et l'activisme » ; un autre sur le mouvement hippie aux Etats-Unis qui repose sur « le développement personnel et la conscience fondés sur la lecture entre autre, des Accords Toltèques » ; le troisième est sur l'alimentation et la santé holistique et propose des recettes.

Quand son fils a un an et demi, elle part au Living Light culinary institute en Californie. La fondatrice de cette école de cuisine, faisait des plats pour Ann Wigmore. Jasmine suit une formation intense d'un mois. Elle obtient un diplôme de chef en alimentation vivante. Elle se met ensuite à faire des conférences et son blog s'alimente. Son approche de l'alimentation a changé : « A

l'époque, j'étais très très rigide, très stricte et opiniâtre, pour moi cette alimentation c'était le top du top. Aujourd'hui c'est différent. J'ai plus un point de vue thérapeutique pour éliminer les maux, remettre le compte à zéro. Manger 100% cru n'est pas optimal. Il n'y a pas une façon de manger. Il y a des personnes pour qui ça n'a pas marché. Je ne me considère pas comme crudivore, j'aime pas ce terme, ça donne des boîtes. Manger cuit c'est pas toxique. J'encourage les gens à manger cru mais pas que ça : le 80, majoritairement végé, et 20, ce qu'on veut, peut être bien ».

Pour Jasmine, apprendre comment bien manger suit un cheminement : « On passe tous par liste alimentaire, l'équilibre acido-basique, on ne veut que de l'alcalin. Souvent on voit tout ce qui acidifie, dont même certains végétaux. Il y a de petits fruits qui regorgent d'antioxydants, on en a pourtant besoin de ces aliments un peu acidifiants. »

Jasmine se positionne contre certains discours au sein du réseau crudivore et contre ce qui est prôné : « L'être humain a changé, on est plus dans ce jardin d'Eden dont on parle toute la journée. Dans le mouvement cru, beaucoup disent ça, jugent. Moi je suis honnête dans ce que je dis. Par exemple, la viande, le problème c'est la quantité. Mon site c'est ma passion. Offrir du soutien, mon point de vue culinaire. Je ne suis pas nutritionniste. Je ne peux pas donner de conseils là-dessus. Je donne un avis culinaire et organisationnel, je donne des outils si on veut du cru à 100%. Comment s'organiser dans la semaine, comment manger, éviter le gaspillage. La différence c'est ce que l'on veut. Mon fils mange du cru et du cuit. Pour moi l'important sont les saveurs, le bon goût, élaborer, ce qui est transformable en plusieurs plats. Je propose d'augmenter le nombre de plats. Je fais de la cuisine du monde. J'ai tout appris à L'institut. Le cru c'est comme de la chimie, j'ai une formation en chimie et pour moi tout est une formule. Avant, avec les livres de recettes, je faisais tout sans comprendre, maintenant je comprends le rôle de chaque ingrédient ou aliment. J'ajuste à mon goût et mets beaucoup de saveurs. Je prends des photos de mes recettes. L'objectif est de créer un livre de recettes et tout expliquer de A à Z et apporter un côté personnel. »

A l'institut, Jasmine a rencontré des personnes de partout dans le monde, mais surtout américaines. Il y a différentes phases : les cours commencent le week-end avec une présentation ou comment utiliser les techniques de cours. Il y a ensuite des cours de base puis des ateliers. « Cette école est axée sur un devenir enseignant, il s'agit de faire des soldats qui vont donner des cours à l'extérieur et ramener du monde ».

Les références de Jasmine sont davantage des livres que des youtubeurs : « J'ai confiance en les experts pas en les gourous. Je ne me considère pas gourou, je n'ai pas étudié là-dedans. Les autres

manquent de références scientifiques. S'il n'y a pas de référence scientifique, c'est parler dans son chapeau. On est souvent alarmiste quand on est militant. Il y a un lavage de cerveau par rapport à la viande. Je suis moins contre maintenant ».

« La culture française est très tradi, le changement difficile à accepter. L'Amérique du Nord est plus avancée. Je valorise une youtubeuse plus équilibrée, pas unidirectionnelle « Rawfoodsos ». Elle démolit les gourous comme une religion. Elle se faisait bannir des forums. Certains disent « si t'as un problème, tu n'es pas assez pur ». T. a changé de position aussi ».

« Je suis associée à Crudessence. J'y enseigne. J'ai voulu m'associer au mouvement slowfood car manger c'est du plaisir aussi ».

Aujourd'hui, Jasmine prépare ses repas deux fois par semaine et s'organise en fonction d'un calendrier. Elle réalise ses achats à distance le week-end : « Je suis devenue plus flexible par rapport à l'alimentation crue qui demande du temps ». Le mardi c'est mon conjoint qui cuisine. Nous faisons des pâtes à base de légumineuses. Le vendredi c'est soirée restaurant. En cuisine c'est mon moment de méditation »

Journée type :

- Matin : Cru 100% (Smoothie/salade de fruits/pouding de chia)
- Midi : repas de la veille + salade
- Soir : cuit + salade (de crucifères), thème chaque soir (cuisine du monde)

« Les conseils que je donne aux autres c'est ce que je fais moi ». « Ma mère s'est procurée les appareils, me suit dans tout ce que je fais, m'a suivie aux US pendant la formation à l'Institut. Mon père vit aux US. J'ai influencé mes proches, ils ont des extracteurs de jus, cela a été facile du point de vue social. Je ne mangeais rien au resto quand j'étais dans ma phase rigide. Mes amis s'y sont adaptés ».

« Le cru fera toujours partie de ma vie, même si jamais à 100%. Je veux rester jeune, en santé, alors que je vieillis. L'exercice physique est important aussi. Je ne suis pas encore au niveau ».

3. Entretiens suivis

Dan

Date : 26/07/2014

Durée : 1h48

Lieu de l'entretien : dans un restaurant végétarien à Marseille

Lieu de résidence : Marseille

Age : 18 ans

Activité : étudiant en licence de mathématiques

Mange cru depuis : 1 an et demi

Prise de contact : J'ai rencontré Dan à l'occasion d'une rencontre du réseau crudivore à Marseille chez Marianne. Il se porte volontaire pour participer à ma recherche.

Son naturopathe lui avait conseillé de changer son alimentation. C'est son cousin qui lui a parlé du crudivorisme et dit qu'il devait « se diriger vers ça ». Suite à cela, « je suis entré là-dedans ». C'était il y a un an et demi. « Depuis avril, en fait, là j'ai vraiment arrêté le microondes et surtout j'ai augmenté les % de fruits et légumes. 4 semaines après avoir vu mon médecin pour une séance sur l'alimentation, j'ai direct changé tout, à part encore le lait, mais le lait j'ai enlevé au bout d'une semaine, et après j'ai commencé à bien manger. C'était un peu dur, c'était dur pour ma mère de s'adapter, parce qu'on devait acheter des produits un peu bio, qu'on devait aller au marché; certaines manies comme acheter des biscuits et tout, ça fallait arrêter ». Dan suit les recommandations de son médecin. « J'ai une cousine qui, elle aussi, est dans le bio, tout ce qui est local, mais elle n'est pas dans l'alimentation plus crue ».

Dan cherche à manger le plus cru possible, mais aussi le plus végétal possible « je ne suis pas encore végétarien. J'arrive pas encore à bien m'alimenter en poisson. J'ai peur d'avoir des carences, et puis je suis encore chez mes parents donc même s'ils sont ouverts d'esprit, voilà. Donc je mange un peu de viande ».

En amont de ses changements alimentaires, Dan s'intéressait aux additifs alimentaires, aux allergies. « C'est aussi parce que j'entendais tout le temps autour de moi des gens qui avaient des problèmes de santé, d'obésité, de carences et tout. De temps en temps je me suis intéressé beaucoup, puis j'ai vu que c'était surtout l'alimentation. En fait je pense tout ça, ça vient, quand j'étais tout petit j'avais un ventre énorme. C'est là que j'me suis dit que je mange moins et tout. Ça m'a marqué. Avant je me faisais par exemple un tout petit peu de crudité, puis après pâtes bolognaises, gratin d'aubergines, de la crème, et puis je terminais par un laitage et un fruit. Et je buvais très peu d'eau, je buvais beaucoup de coca. Je faisais du sport avant. A l'athlétisme, j'avais

toujours un coup de pompe parce que je mangeais trop avant. Maintenant je me sens bien. J'ai plus d'énergie. Les perfs ça va ».

Dan raconte comment il s'est engagé intensivement dans la pratique et l'influence sur ses proches : « je suis resté à fond dedans et tout, même si ma mère au début elle a fait comme ça, elle faisait les choses puis elle changeait. Là maintenant elle me suit bien Elle voulait perdre du poids et tout. Je trouve des bons plans pour acheter pas cher et bio ».

Il a effectué des cures « J'ai fait la cure de raisin. Je vais en faire d'autres, là j'ai regardé des bons documentaires sur Arte, sur le jeûne et les pesticides. Et sur le jeûne ils recommandaient de faire deux cures au moins dans l'année. Quand je fais une cure je me sens bien, mes allergies diminuent. Il faut vraiment se prendre la semaine ».

« J'ai totalement éliminé le lait, les plats préparés, les sodas, les biscuits, tout ce qui est raffiné, les céréales. Bizarrement ça me manque pas. Franchement ça va, j'ai pas de manque, quoi que ce soit, c'est pas une punition, parce que mon père a tendance à dire ça ». Il évoque cependant la culpabilité de manger ce qui était proscrit : « Quand je mangeais ça, j'avais dans la tête tout ce qui était mauvais, sans prendre plaisir un peu. L'impression de donner quelque chose de mauvais à mon corps. Je me disais prends pas trop, essaye de te modérer. Moi j'peux vite partir au quart de tour et manger beaucoup. Donc, ouais je culpabilisais ». Il suit une hiérarchie des aliments à consommer selon certaines valeurs associées : « je mange plus pour les nutriments, ce que ça apporte et tout, maintenant je m'attache vraiment à ce que ça peut m'apporter. Le goût aussi y est, mais moins. Avant je mangeais beaucoup de pâtes avec des sauces peu grasses, maintenant avec ce que j'ai lu j'évite tout ça. Au quotidien J'aime bien préparer de bonnes salades de carottes crues avec de la betterave, beaucoup de légumes, du riz avec de l'huile d'olive avec quelques amandes. Quand j'ai du temps pendant les vacances je me fais des trucs un peu plus spéciaux, je me fais des jus de fruits. J'ai un extracteur de jus. C'est moi qui ai bataillé pour l'avoir. Y a que moi qui s'en sers, bizarrement. Comme ils me voient le faire, ça prend du temps à monter, ils ont la flemme. Pour l'instant je me fais pas de plats trop pour le plaisir. C'est une organisation, les courses ».

Dan explique les réactions de ses proches : « Ils ont commencé à arrêter d'avoir peur que je sois dans une secte, parce qu'avec Internet et tout ». Dan souhaiterait convaincre ses proches : « Et mon père il a des problèmes d'arthrose et son médecin lui conseille de manger un peu comme moi. Ça donne plus de crédibilité à ce que je fais. Mon petit frère il fait un peu comme moi. Il ne se prend

pas encore la tête pour ça. Je mange avec deux potes à la fac. Il y en a un qui fait comme moi, je l'avais convaincu, il commence à se renseigner bien. Voilà il essaye de convaincre sa mère ».

Dan décrit les bénéfices de sa pratique alimentaire. Il raconte avoir davantage d'énergie et une meilleure peau. Son poids est stable. « Avant j'avais beaucoup de crampes. Je mangeais un peu trop d'aliments acidifiants, beaucoup de riz, de pain, de temps en temps un kebab, des trucs comme ça et je dormais pas beaucoup. L'année dernière j'avais une sciatique 3 fois dans l'année, et maintenant je n'ai rien du tout, même après mes séances de muscu et de badminton. Là je dors pas assez encore ». En changeant son alimentation Dan a cessé de prendre des médicaments. Il souhaite néanmoins réaliser une prise de sang. « Franchement, je suis content et je prends les choses comme elles viennent. Avant j'étais trop stressé et angoissé pour rien, j'avais peur de l'avenir. Le fait de t'informer, ça te fait une leçon de vie ».

Il continue à regarder les vidéos de T. et s'informe pour apprendre quels aliments consommer : « De temps en temps, je le regarde pas trop. Parfois je regarde pour des petites recettes avec l'extracteur de jus, le déshydrateur et tout. Et des fois je regarde un peu avec recul ce qu'il dit. Par exemple le jus d'herbe où il disait, tu ramasses de l'herbe à la campagne et tout et tu le fous dans l'extracteur de jus. Faudrait des kilos d'herbe. Faut faire des sélections. C'est plus au début que je regardais beaucoup. Je regardais aussi d'autres vidéos, après aussi beaucoup de documentaires, après je lisais des articles et tout, parce que dans les vidéos ils vont pas au fond des choses, ça reste un peu sommaire. Je lis aussi des livres. Par exemple un livre d'un grand naturopathe qui disait un peu les règles à suivre, des préceptes des trucs comme ça. Et après j'ai pris un livre de nutrition pour les étudiants en médecine et tout, à coups de molécules et tout. J'ai pioché deux trois informations aussi, par exemple avec les acides gras saturés, comme ils sont. Ce sont des recherches que j'ai faites pendant l'été, et là je continue sur des articles sportifs sur l'alimentation et tout. Puis j'ai pris un livre sur les aliments, ce qu'ils contiennent, comment les préparer. Je m'en sers pour voir les vitamines, le calcium et plus voir comment les aliments je dois les privilégier ».

Dan se procure ses aliments de la manière suivante : « Je prends des produits locaux. Je cherchais surtout des bons plans pour acheter bio, puis voir un peu, connaître des gens, voir si y avait par exemple des producteurs locaux, des marchands, s'ils font des prix sur leurs produits. La viande, même si je prends du poulet, j'ai quand même dans la tête ce que les super marchés ils font et tout, par contre le lapin j'ai arrêté, parce que le lapin ce qu'ils font, c'est mort. Ils les mettent en cage et tout, ils vivent dans leurs excréments. J'ai vu des documentaires. C'est moi qui allais les chercher. Les animaux ce sont eux qui se rapprochent le plus de nous. Mon rapport à la sensibilité évolue.

J'aimerais bien arrêter la viande, mais je fais de la muscu. Les protéines animales ce sont les meilleures entre guillemets pour assimiler, et les légumineuses me font couler du nez Là je vais peut être faire un potager pour avoir des légumes des trucs comme ça, gratuits. Je voudrais vivre dans un village bio. Cela raisonnait. A côté d'un endroit où je pourrais courir. Je vis à Marseille depuis 2001, avant j'étais en nouvelle Calédonie. Je vivais en ville aussi. La ville c'est stressant, la mentalité et tout ça me plaît pas. Et puis comme j'étais toujours en ville j'ai envie de voir de nouveaux horizons, près d'une forêt de fruits et tout. Après avec ça tu te dis, tu réfléchis sur toi-même, on a pas besoin de grand-chose. Moi, j'ai un pote, c'est impossible pour lui de faire une cure ou un jeûne, même un jour, parce qu'il mange énormément. On peut faire de la graisse en mangeant beaucoup beaucoup de fruits. Faut pas aller à l'extrême tout le temps ». « Les effets de l'alimentation aussi c'est pas du jour au lendemain. Certains ça va être sur des mois, d'autres sur des années ».

« Quand j'apprends un nouveau truc faut que je le mette en place. C'est ça mon problème, il faut que je teste tout de suite. Des fois je jette direct. Genre après ma visite chez le médecin il restait encore un paquet et j'ai jeté. Des fois je suis un peu extrémiste ».

L'année précédente avait été difficile pour Dan, à la cantine au lycée. « Je ne mangeais pas beaucoup et le soir je mangeais trop. Parfois je me faisais vomir. J'étais trop rempli parce que j'avais fait un mélange, j'avais mangé n'importe quoi ». « Les gens si on leur dit calmement que ça c'est pas bon, ils sont attentifs à ce que tu dis, ça les aide, c'est ce que je fais avec des potes. J'ai réussi à en convaincre un de faire un jeûne. Moi j'ai fait un jeûne de 4 jours. Les deux premiers jours t'es KO, après t'as de l'énergie ».

« Les gens seraient moins agressifs s'ils mangeaient comme il faut. Mon père, vu comme il mange il s'énerve pour un rien. Soit il faut qu'ils aient un appui, soit il faut qu'ils tombent malades. Le médecin a dit à mon père que s'il ne changeait pas son alimentation, dans 10 ans il est mort. Une vie c'est pour rester longtemps avec les gens qu'on aime ».

« Je comprends pas pourquoi les gens qui font une cure ils paient 600 balles la semaine et après ça donne une image négative du bio, du cru, c'est que pour les gens riches voilà ».

Entretien suivi avec Dan

Date : 16/12/2016

Durée : 1h52

Lieu de l'entretien : dans le même restaurant végétarien à Marseille

Nous commençons l'entretien dans le restaurant végétarien de la précédente interview où nous buvons un smoothie. Mais au bout d'une heure il nous fallut sortir et nous avons fini l'entretien dehors.

Dan raconte qu'il vit toujours chez ses parents. Il est en 3^{ème} année de licence d'informatique à Marseille. Il fait moins de muscu car il dit qu'il avait eu des troubles de l'érection et il pense que ça avait un lien. Il ne sait pas s'il veut continuer l'informatique.

Son père a perdu du poids et ça a amélioré sa santé, il commence à prendre Dan plus au sérieux car le médecin lui donne des conseils en accord avec ce qu'il dit. Sa mère le suit.

Il aime faire des recettes, un peu de jus. Il mange toujours un peu de viande et de poisson. Il s'approvisionne toujours sur les marchés, notamment en direction d'Aubagne. Il mange deux fois par jour, une fois le matin et une fois le soir. Il se fait de la pâte de coing, parfois en mange trop et sa mère lui dit que c'est n'importe quoi.

Il aimerait aller vivre au Danemark, y faire peut-être du woofing l'année suivante. Son idéal serait de vivre dans un village auto-géré, dans le centre de la France.

Il mange beaucoup cru, mais pas que. Lorsque je le rencontre il dit avoir un rhumatisme congénital à la hanche, il boite légèrement. Il a voulu faire un petit potager, mais ça n'a pas bien marché. Les courgettes ont fleuri trop tôt et n'ont pas donné les légumes espérés.

Son cousin qui lui avait parlé de T. au tout début, maintenant il se met au pranisme de plus en plus, il boit son urine le matin, dit que si ça vient du corps, c'est organique, et Dan me dit qu'il a du mal à comprendre le principe de boire ses déchets.

Dan est passionné par les questions de santé, de physiologie et d'alimentation. Il emprunte des livres à la bibliothèque de son université, notamment en médecine. Il se renseigne notamment sur lanutrition.org et suit un médecin. Il lui arrive moins souvent, mais occasionnellement de se faire vomir. Comme par exemple, la fois où une amie lui a offert un repas au Mcdo en insistant, il s'était

fait vomir en rentrant. Face aux autres, il justifie sa pratique alimentaire en disant « j’essaie juste » ou bien « c’est pour mes allergies » pour ne pas avoir à se justifier sans cesse.

Il raconte une anecdote quand il avait été aux Pays Bas et avait mangé beaucoup de glaces et de gâteaux. Après il a été à Barcelone avec des amis, et pour ne pas faire la même chose, il buvait un verre d’huile le matin, pour être rassasié en gras. Ses amis disaient qu’il faisait encore « ses trucs fous et bizarres ».

Dan raconte ne pas avoir réexpérimenté la monodiète comme il avait fait avec le raisin, car il dit qu’il n’est pas un grand fan de raisin, il faudrait un fruit qu’il aime beaucoup. Il aime beaucoup la pastèque en été et là c’est plutôt les agrumes. Il a de la famille dans les Antilles et sa mère lui dit qu’il serait heureux dans les îles avec tous les fruits. A la maison ils mangent ensemble, son frère suit un peu.

Avec son rhumatisme il a dû prendre un médicament.

Dan dit être « moins extrême » que pendant le premier entretien « où par exemple j’allais à 100% dans une nouvelle règle alimentaire quitte à tout mettre à la poubelle ».

Louise

Date : 25/10/2014

Durée : 2h

Lieu de l’entretien : dans un Parc à Aix-en-Provence

Lieu de résidence : Aix-en-Provence

Age : 30 ans

Activité : 30 ans, Etudiante pour devenir exploitante agricole et anciennement employée dans la restauration

Mange cru depuis : 4 ans

Prise de contact : J’ai pris contact avec Louise via Facebook, elle faisait partie du réseau « Vivons-Cru » dans la région de Marseille et de la Provence.

Nous nous sommes retrouvées dans un parc à Aix-en-Provence et avons consommé un smoothie pendant l’entretien.

Louise s'intéresse à l'alimentation depuis 2010. « J'ai découvert en fait le crudivorisme, mais surtout le frugivorisme et c'était par le biais, je sais pas si tu connais, d'A., une australienne, qui fait régulièrement des cures d'oranges et tout ça. Et moi à la base je voulais faire un jeûne et donc, progressivement j'enlevais des choses de mon alimentation pour pas me jeter directement comme ça dans le jeûne. Et j'étais arrivée au stade où je ne mangeais que des fruits avant de jeûner. Et j'étais tombée voilà sur cette personne, A. qui mangeait que des fruits, donc du coup j'avais fait d'autres recherches sur Internet, des gens qui mangeaient que des fruits ». Cette figure du crudivorisme tient un blog. « J'ai continué à manger mes fruits car je me sentais tellement bien avec, et, j'avais tellement d'énergies et ouais j'me souviens que c'était avec les oranges, j'ai fait une cure d'oranges et c'était vraiment très très bien ».

Louise revient sur son expérience de la phobie scolaire et de l'anxiété qui ont eu un grand impact sur elle et sa santé : « j'avais fait c'qu'on appelle de la phobie scolaire et donc j'étais tout le temps stressée, donc j'étais tout le temps malade, j'avais surtout mal au ventre et donc j'avais eu l'idée un peu stupide, ben comme j'avais l'idée qu'à chaque fois que je mange ça augmente le stress, ça me rend malade donc j'ai décidé de quasiment rien manger. Et j'étais, on aurait presque pu dire anorexique. En même temps c'était pas vraiment l'cas car je pense qu'une anorexique c'est vraiment dans l'idée de maigrir et. Oui elle font ça pour se détruire peut être, moi c'était pas vraiment mon cas, j'étais tellement stressée angoissée, j'allais en cours et j'étais tout le temps malade. Donc j'avais arrêté de manger, je séchais et j'étais plus malade mais après j'étais vraiment très faible. Et, donc, ça faisait, à partir de ce moment là je pense que j'ai eu des problèmes avec la nourriture, que, oui je sentais que les aliments ils me convenaient pas, il y avait quelque chose qui n'allait pas. J'avais des problèmes de santé, des problèmes de digestion. Et, donc en fait, ça a duré 3-4 mois j'ai quasiment rien mangé, et après j'ai fait des périodes de boulimie. Donc après ça j'étais boulimique pendant des années, ça apparemment j'ai vu qu'il y avait plein de crudivores qui ont eu plein de problèmes comme ça avec l'alimentation. Donc c'qui fait que oui j'avais toujours des problèmes, des soucis avec l'alimentation, ça ne me convenait toujours pas... Donc j'imagine après quand j'ai découvert le crudivorisme, ça a été complètement différent parce que je pouvais manger, je sentais que l'alimentation c'était complètement différent avec les fruits et les légumes, je, j'avais plus ce problème-là et je pouvais manger autant de fruits et de légumes que je voulais, je sentais que ben j'avais plus d'énergies, bizarrement je sentais que ça faisait quelque chose au niveau du mental, de l'esprit, je suis d'une nature, je suis une personne assez anxieuse et stressée et je sens que je mange que des fruits et légumes, enfin je sens, par exemple là je mange très mal et je sens que je commence à être plus stressée pour rien. (Rires) Alors, les légumes, j'suis beaucoup en paix, beaucoup plus sereine. Et voilà, beaucoup plus d'énergie, une meilleure digestion. Une meilleure

digestion j'trouve que c'est vraiment quand on mange, quand on fait vraiment attention aux combinaisons alimentaires et qu'on mange que des fruits et légumes, et c'est difficile de manger autre chose, mélanger autre chose, ça va pas ».

Louise défend une approche qui se fonde sur l'expérience : « je trouve que le plus important c'est quand tu fais ton expérience toi-même, j'trouve qu'en fait t'as une connaissance intellectuelle et t'as une connaissance par l'expérience physique et quand tu fais vraiment l'expérience toi-même de manger vraiment que des fruits sur une certaine période, tu l'assimiles d'une autre façon qu'intellectuelle, j'pense que c'est, c'est tes cellules qui arrivent à comprendre ça et à l'assimiler ».

Elle s'est sentie isolée pendant son expérience alimentaire « dans mon entourage, non, personne avait ce genre d'alimentation et c'est vrai que ça faisait peur à ma famille et, et après c'est pas quelque chose que je disais à mes amis, mes camarades, mes collègues de travail, j'en parlais pas parce que je pense que ça aurait pu leur faire peur, ils auraient pu me juger et ça m'aurait ennuyée je pense aussi ! Il auraient projeté leurs peurs sur moi et donc voilà donc c'est pas quelque chose que j'ai, j'en ai pas discuté ». Elle a mis en place des stratégies pour éviter de s'exposer à autrui : « ça m'est arrivé oui, ben de refuser l'invitation quand c'était des gens que, si ça avait été égal un peu de passer du temps avec eux ou sinon souvent je leur disais que je suis dans une période où je mange que des fruits et je leur disais pas que c'est la façon dont je souhaiterais m'alimenter durant toute ma vie, ou si on sortait ou je sais pas, si un bar un jus de fruits ou quelque chose comme ça, après ça m'est arrivé que ce soit très compliqué où je me suis sentie obligée justement de faire comme tout le monde et de boire vraiment, on m'offrait un café, tout le monde buvait du café et je me suis sentie obligée de prendre du café comme tout le monde et de prendre aucun plaisir à boire ce café ».

Louise est dans le réseau crudivore « ça me faisait surtout plaisir de rencontrer des gens qui partageaient le même mode de vie que moi, de me sentir moins isolée et du coup on pouvait échanger et je me rendais compte, oui, qu'on avait les mêmes expériences, qu'on expérimentait les mêmes choses avec le cru, vraiment des nouvelles ».

« Je ne voulais pas me sentir isolée, je, voilà, c'est vrai que j'trouve que dans ce mode de vie le plus compliqué c'est vraiment le social, en fait. Et donc ça m'est arrivé aussi de manger des choses que j'aimais pas, de pas vouloir blesser la personne qui m'offrait ce qu'elle avait préparé ou aussi même pour pas me faire remarquer même, parce que souvent j'avais tendance à dire je suis végétalienne ou des choses comme ça, des fois ça passe bien, des fois ça passe vraiment très mal et parfois tu peux devenir le centre de l'attention, avoir des petites remarques, des choses comme ça, donc ça

m'est arrivé oui, ben d'essayer de passer inaperçue et de manger comme tout le monde et de prendre aucun plaisir à, oui de manger quelque chose dont je n'avais pas envie de manger.

Sa pratique a varié dans le temps « même si j'ai des périodes de cru et pas cru, il y a des choses que je mange vraiment pas c'est la viande. C'est pas une question d'éthique, c'est vraiment une question de dégoût. Si c'était une question d'éthique, je mangerais pas du lait non plus, parce qu'il y a autant de souffrance animale du côté des produits laitiers, que de la viande. Donc ça végétarienne ça fait peut être une dizaine d'années que je le suis, c'est vraiment un dégoût ».

Louise trouve qu'il est difficile de savoir à qui se référer et de savoir où obtenir les informations en matière d'alimentation « c'est vrai que c'est un peu dur de se faire son propre avis et de se rendre compte qu'ils ne disent pas la même chose et même j'ai l'impression que tous disent des choses oui qui me paraissent assez logiques et donc c'est vrai que c'est dur de trouver la vérité là-dedans. Je suis un peu perdue, je sais plus trop à qui me référer, savoir où se trouve la vérité, ce qui est bon ce qui est pas bon, est-ce que les oranges c'est bon pour la santé ou c'est mauvais pour la santé ? Après, non maintenant, j'ai pas vraiment de personnes à qui je me réfère en particulier. Juste plaisir à regarder les vidéos, tous les gens qui partagent leur expérience plutôt que ceux qui disent il faut faire ceci, il faut faire cela, j'aime bien les gens qui partagent ».

Son changement alimentaire la « libérait » de son obsession de la nourriture : « ce qui me donne vraiment l'impression que la boulimie, en fait, c'est le corps qui crie famine et c'est pour ça qu'on a tendance à se jeter sur l'alimentation, alors que quand tu es bien nourrie, ça disparaît. Puis ça recommence quand je mange des fruits et légumes, ça va, et il suffit que je mange quelque chose comme de la pizza et là c'est les crises de boulimie qui vont revenir, des choses comme ça malsaines, qui ne sont pas optimales pour la santé ».

Louise n'aime pas le système des AMAP « j'aime bien être libre, alors que quand t'as ton panier t'as pas le choix ».

Elle évite de prendre des médicaments et affirme avoir développé une nouvelle compréhension de son corps « puis j'ai compris que ça servait à rien, j'ai compris que la médecine allopathique servait à faire taire les symptômes plutôt qu'à traiter la cause du problème, mais j pense que je le savais, par ma mère, je sais déjà qu'elle aimait pas trop, voilà, trop nous donner des médicaments. Pourtant je me souviens, avant cette période, je me souviens que je prenais beaucoup de médicaments quand j'étais jeune ado, j'avais beaucoup de médicaments, j'essayerais d'avoir toujours mes vaccins à

jour, même ceux qui n'étaient pas forcément utiles et tout (Rires), puis ça a changé en fait, je sais plus comment c'est venu mais un jour où j'ai compris, ben oui, que les médicaments finalement c'étaient des molécules chimiques qui n'étaient pas reconnues par le corps, toxiques et pleines d'effets secondaires et qui en fait, ne servaient qu'à faire taire le symptôme et ne pas guérir réellement la maladie. Moi ça me fait penser comme un enfant qui pleure, au lieu d'aller le consoler, on va le bâillonner, on va plus l'entendre pleurer pourtant il sera toujours triste. Et finalement ça guérit tout seul je prends jamais les médicaments. Oui, ça guérit tout seul, j'essaye toujours de guérir d'une autre façon. En fait je comprends que ça passe tout seul et la plupart du temps, même quand c'est un petit rhume, la toux ou quelque chose comme ça, c'est juste le corps qui essaye de se débarrasser de ses toxines, qui les fait sortir du corps, et donc c'est vrai que j'ai jamais compris, je me rappelle qu'on donnait des anti vomitifs par exemple, le corps essaye de rejeter quelque chose de nocif pour lui et on l'en empêche.

« Je pense qu'en fait c'est à partir de ce mode d'alimentation, le crudivorisme que ça m'a, ça m'a permis de découvrir la permaculture, c'est vraiment quelque chose qui me passionne et c'est comme ça que j'ai décidé de faire ces études-là. Et, et donc ça faisait donc, que moi j'ai arrêté l'école très tôt en fait, à cause de ces problèmes justement ; donc ma phobie scolaire m'a fait complètement louper ma scolarité et du coup j'ai fait plein de petits boulots qui ne m'intéressaient absolument pas, qui me fatiguaient, qui m'épuisaient, dans lesquels je m'épanouissais pas du tout ; cuisinière, serveuse, et hôtesse d'accueil, des choses comme ça, ça me plaisait pas du tout. Et donc je me suis dit qu'il fallait vraiment que, voilà, je trouve quelque chose qui me plaise réellement, et en réalité c'était surtout que j'avais, j'en avais marre en fait de donner mon temps, mon énergie, pour quelque chose qui je trouvais qui desservait ce monde en quelque sorte et je voulais vraiment donner mon énergie, mon temps, une partie de moi-même pour quelque chose qui sert ce monde ou des valeurs. Pour moi une agriculture biologique, pour moi c'est donner des, une alimentation saine aux gens donc c'est servir une partie de l'humanité, mais c'est aussi protéger la nature, régénérer les sols, si c'est vraiment bio, en permaculture. Donc c'est protéger la faune et la flore sauvages, c'est verdir la terre et, oui, c'est vraiment ça qui me plaît, donc le crudivorisme voilà m'a vraiment amenée à la permaculture et c'est comme ça, maintenant que cette année j'ai débuté cette formation.

« Avant je regardais beaucoup de vidéos sur le crudivorisme et maintenant petit à petit je regarde plus de vidéos sur la permaculture, sur l'agriculture biologique ? Parce que j'ai l'impression maintenant d'avoir acquis assez de connaissances au niveau de l'alimentation, comment fonctionne le corps humain et cætera donc, et j'ai besoin maintenant d'apprendre comment planter des arbres, comment planter surtout des arbres fruitiers, parce que moi ça me plairait vraiment beaucoup de

pouvoir, j'ai un rêve comme ça, ce serait de planter à la sauvage des arbres fruitiers qu'il y ait des fruits gratuits, pour tout le monde quoi. Et, je rêve de forêts fruitières et c'est un peu ce qu'il y a derrière cette formation, c'est ça qui me motive dans cette formation en réalité, c'est pas réellement pour devenir exploitante agricole, c'est pas vraiment ça qui me fait rêver, ce qui me fait rêver, une terre qui est morte euh, pouvoir régénérer le sol, pouvoir faire planter des arbres, des légumes, des plantes médicinales dessus, voilà une terre morte, la refaire revivre, planter une forêt dessus. Voilà j'ai l'impression que c'est une autre étape en fait, après le crudivorisme, pour moi c'est une autre étape en fait. J'ai l'impression qu'avant Adam et Eve étaient parfaits, et tout était parfait mais ils ne le savaient pas, et ils pouvaient pas le savoir, et pour le savoir ils ont besoin d'expérimenter le contraire de ce qui est parfait, et j'ai l'impression qu'on expérimente tout ça, durant tous ces millénaires ; je sais pas comment expliquer, toute cette histoire pour petit à petit revenir au Jardin d'Eden, mais qu'on a vraiment besoin de faire toutes ces erreurs pour vraiment les comprendre et assimiler nos erreurs, et oui, pour comprendre, qu'en fait, en réalité on est parfait. Je sais pas si j'me fais bien comprendre. Je pense qu'en fait, en réalité on s'est tellement éloigné de la nature, et de notre propre nature qu'on sait plus ce qui est bon pour nous en réalité. J'veux dire à mon avis, ce que mangeait l'humanité il y a des milliers d'années ça n'avait rien à voir avec ce qu'on mange maintenant, donc c'est dur de savoir vraiment la vérité de tout ça. Ce qui me rend triste c'est de pas être la meilleure version de moi-même en quelque sorte. Ne pas être au top de moi-même, c'est ça en fait ».

Entretien suivi avec Louise

Date : 25/02/2017

Durée : 52mn

Lieu de l'entretien : dans un parc d'Aix-en-Provence

Nous nous rejoignons au Parc Jourdan à Aix-en-Provence pendant la pause dans la journée de travail de Louise. Elle travaille à Aix, dans un magasin bio. Elle y a obtenu un CDI en juillet dernier. Avant, elle travaillait dans les champs, pour la récolte et la semence. Louise trouvait ça assez fatiguant. Louise apprécie son nouvel environnement de travail, « il y a une bonne ambiance de groupe, c'est très important. Tu peux avoir le job de tes rêves, mais si ça ne se passe pas bien avec le groupe, ça change tout ».

Elle ne mange plus du tout cru. La seule chose qu'elle a maintenue c'est de ne pas consommer de viande. Cependant le crudivorisme l'intéresse toujours. Elle regarde toujours des vidéos de T. « ça reste une très bonne expérience. Mais en société c'est compliqué. Et au niveau de l'organisation aussi. Financièrement c'est lourd, et sans voiture c'est compliqué à transporter, c'est lourd et volumineux ».

« Je mange de façon conventionnelle, pas forcément sain. Je mange des salades de crudités, j'aime beaucoup les gâteaux, je consomme du gluten, des produits laitiers aussi. J'ai néanmoins moins de pulsions pour me remplir comparé à avant ».

La permaculture l'intéresse un peu moins qu'avant. Elle continue de suivre plusieurs youtubeurs. Elle a participé à un événement crudivore pour planter des arbres fruitiers. Elle s'est organisée avec des collègues pour aller planter des arbres fruitiers, comme des citronniers. C'était dans un village vers Montpellier. Elle trouve formidable l'idée d'apporter des fruits accessibles que « chacun puisse cueillir en tendant la main ». Elle a cessé de suivre une figure qu'elle trouve « trop agressive, qui n'aime pas ceux qui ne font pas comme elle ».

« Dans les youtubeurs et leurs vidéos, on voit qu'ils changent au fil du temps et peu de crudivores à 100% ». Comparé au précédent entretien, ça lui pose moins de soucis que les avis soient différents en termes de positionnement. « Il faut se faire confiance à soi. Je me fie à mon expérience ».

Louise raconte les effets de manger cuit de nouveau : « je ressentais des effets du cuit quand je mangeais 100% cru. C'était la déprime, est-ce que c'était psychosomatique ? En même temps je ne pense pas, j'avais le nez bouché, le visage gonflé. Est-ce le corps qui réagit violemment ou le fait qu'il n'avait plus les enzymes pour digérer correctement ces produits qui avaient été éliminés ? Je ne ressentais pas trop de culpabilité à l'époque. J'avais déjà revendu mon extracteur il y a deux ans. J'ai une centrifugeuse mais je ne m'en sers pas beaucoup. Le jeûne m'intéresse beaucoup. J'ai testé le jeûne intermittent, un repas par jour, le soir, pendant environ 2 mois. J'ai beaucoup aimé, j'étais en super forme. De façon générale je ne mange pas le matin, je n'ai pas faim ».

Dans son travail de vendeuse, elle range les produits, et fait du conseil pour les huiles essentielles et les compléments alimentaires. Elle n'a pas été formée pour ça, mais il y a un livre là-bas auquel elle se réfère. Elle consomme de moins en moins de compléments alimentaires. « J'en prends car j'ai une carence en fer. Je ne prends pas les cachets prescrits par le médecin car je ne les digère pas. J'ai

aussi été voir un gastroentérologue qui n'a rien trouvé. Il proposait de faire une coloscopie, mais je n'ai pas voulu, en plus il fallait une anesthésie générale ».

Elle ne mange que bio. Via son travail, elle obtient des paniers de légumes gratuits. Elle m'en a amené un d'ailleurs. Elle récupère aussi des produits périmés de peu. Elle complète dans d'autres magasins biologiques. Il lui arrive d'aller au restaurant. Il n'est plus question d'éviter ces occasions pour le cru. Elle avait rencontré des crudivores d'Aix-en-Provence, mais aujourd'hui, elle ressent moins le besoin de se « sociabiliser avec des gens qui ont le même mode de vie que moi ».

« Les choses changent, les jus se démocratisent. T. est de plus en plus connu, des personnes se mettent à faire des jus et regardent ses vidéos, pour certains c'est un chemin complémentaire à la chimio. Le cru peut être bien quand on a une maladie grave, sous forme de cure. Je referai peut être un peu. Mais pour l'instant ça va, et je me sens bien ».

Louise se dit toujours très intéressée par la spiritualité : « J'ai appris à développer de la compassion, en étant moins timide. Je crois en Dieu, même si je ne sais pas qui c'est, comment le qualifier. Avant j'avais du mal à donner. Maintenant j'aime faire des cadeaux ».

« Il y a d'autres choses que le boulot et regarder les vidéos youtube que je veux faire. J'aimerais m'inscrire à un club d'escalade, faire de la danse taïtienne, du self defense ».

A la fin de l'entretien, elle souhaite revenir sur la question du réseau crudivore : « Je voudrais ajouter, ce qui m'a chagrinée dans le milieu du cru, c'est que des personnes en fassent une religion, en rejetant les uns les autres. Alors que, quand j'ai découvert ça, je m'attendais à voir des personnes ouvertes d'esprit. Sur Facebook c'est dommage, même si ça ne me vise pas directement, j'en vois des personnes qui ont une pensée étriquée et qui se lancent là-dedans. Même si moi aussi au début j'étais convaincue, c'est pas pour autant que je jugeais les autres ».

Marianne

Date : 09/10/2014

Durée : 1h43

Lieu de l'entretien : chez elle

Lieu de résidence : Marseille

Age : 56 ans

Activité : musicienne et enseignante

Mange cru depuis : 2 ans

Prise de contact : Marianne est l'administratrice de réseau crudivore en ligne dans la région de Marseille.

C'est via des informations sur les germoirs dans un magasin bio que Marianne s'est dirigée vers le crudivorisme il y a deux ans : « je me suis dit, tiens hop, j'ai surfé un peu. Et c'était une année où je m'étais cassées les deux chevilles, j'étais vraiment coincée et là j'avais récupéré. Je voulais me remettre, me reminéraliser. Donc ça a fait son chemin. Et donc je m'y suis mise. J'ai perdu 10 kilos comme ça, juste en prenant des jus. Et tout d'un coup, hop c'est parti. Plein de kilos sont partis. Je ne suis même pas retournée voir le médecin, je me suis dit ça va se faire tout seul. J'ai pas arrêté de regarder des vidéos de T. »

Depuis, Marianne raconte avoir repris des kilos « car ce qui est difficile dans cette alimentation, c'est le social. C'est ça qui est le plus difficile. Parce qu'en fait tu es invitée à un anniversaire, à un mariage, t'as des trucs que t'as envie de manger, tout le monde en mange. Et puis hop, une fois que tu reprends, il suffit que tu sois un peu fatiguée ou que tu aies une semaine chargée tu manges des pizzas, des machins ». Résister aux tentations, pour elle, requiert une organisation « il faut juste s'organiser pour pas avoir à préparer son jus à l'avance. Et quand t'as ton jus à l'avance. Moi ça me cale. Il faut s'organiser, avoir des pommes, des bananes, des carottes à l'avance. Les bananes j'essaie de les prendre bio, mais bon, pas tout le temps, des fois j'vais sur le marché à Noailles, là il y a souvent des trucs. Même si c'est pas bio, les mangues, moi je les mets dans de l'argile. Je saupoudre. L'argile ça absorbe toutes les toxines. Tu laisses poser un petit peu, tu rinces, et de toute façon si tu avales de l'argile, c'est pas un problème parce que c'est très bon l'argile aussi ».

Marianne a donc commencé à manger cru en 2012, « Après j'ai fait une belle détoxination. C'est-à-dire que j'ai eu des cystites avec du sang ». Elle consommait beaucoup de jus, de fruits. Son entourage lui disait que c'était à cause de son alimentation. « Bon c'est vrai en quelque sorte. Faut se rendre compte. A mon avis, pour les gens qui y vont, faut y aller doucement au début. Déjà, tu te rajoutes un cinquante centilitres par jour de légumes, de fruits, tu vois, à midi, le soir. Maintenant, ma technique c'est que je fais ça, cinquante, soixante-quinze centilitres que je mets dans une bouteille. Puis je me la trimbale ».

En 2005, elle ne mangeait plus de la viande, « j'avais vu un film qui s'appelle Le pain quotidien, je suis tombée sur des films et là c'est plus possible. Là j'peux plus. Je mangeais plus de viande. Je mangeais un petit peu de poisson pendant quelques temps. Des œufs, j'en mange de temps en temps, mais vraiment occasionnellement, ou quand quelqu'un a fait des choses, une omelette, tout ça je mange. Mais la viande, j'ai vraiment du mal. Sauf par exemple si quelqu'un m'a préparé un couscous avec amour, bon ben, je vais manger les légumes qui ont trempé dans la sauce, mais je vais pas manger la viande, par exemple ».

« Pour le cru, pendant une période j'étais au cru complètement et là je mélange en fait ». Elle a commencé l'alimentation crudivore au fur et à mesure : « quand j'ai eu ma période, j'ai commencé, le soir je prenais des petites pommes de terre vapeur ou des brocolis, ou haricots vapeur ».

Marianne raconte avoir davantage d'énergie et ne pas avoir été malade depuis, sauf les effets de la détoxination : « je sais pas ce qu'il s'est passé, j'ai dû avoir un truc qui s'est déclenché. Je me suis retrouvée avec des vertiges. J'avais comme des espèces, j'avais comme une boule dans la tête tu vois. Comme une boule de pétanque dans la tête et qui bougeait. Donc voilà, impossible de rien faire, donc je suis allée voir le médecin qui m'a dit « faut attendre que ça passe ». Donc j'ai attendu deux jours et c'est passé, c'est tout ».

Elle suit T. elle a confiance en l'information qu'il diffuse. Elle raconte qu'elle aurait aimé être naturopathe, fut un temps. « La médecine, tout ce qui est médical ça m'intéresse beaucoup aussi quoi, parce que quand j'ai commencé mes études, j'ai hésité entre médecine et musique. Je me suis orientée vers la musique. Mais maintenant ça, tout ce côté-là ça me remet un peu là-dedans, tu vois les plantes, je me fais mes poudres à moi ».

C'est le rapport à autrui qui a été le plus difficile. Pour elle, « il faut être convaincu, c'est aussi avoir envie de changer ses habitudes alimentaires. Les personnes âgées, c'est très difficile de faire changer leurs habitudes. Les gens qui veulent transformer les autres, comme tous ceux qui sont convaincus d'une religion, ils veulent faire des leçons, les autres doivent penser comme eux, non. C'est vrai c'est quand même meilleur au niveau de la santé quoi. Et ça doit pas être facile de vivre avec quelqu'un qui est pas convaincu. Après faut faire attention parce que faut savoir comment tu présentes le truc ».

Dans sa famille, son frère s'est acheté un extracteur de jus.

Marianne se soigne elle-même : « si j'ai un problème, si je sens que j'ai les genoux qui me picotent un peu, je mets de l'argile, j'ai des soins qui sont simples quoi. L'argile, ça peut être, le charbon, si j'ai des ballonnements, puis je suis pas malade. C'est vrai que c'est génial. Et je sens vraiment la différence au niveau des laitages, par exemple. J'adore le fromage, souvent quand je vais manger chez quelqu'un, voilà j'suis un peu obligée parce que... Le lendemain, pendant deux jours j'ai le nez qui est bouché ».

Elle a créé un groupe en ligne afin de rencontrer d'autres personnes crudivores, mais me dit en avoir rencontré peu. Elle aimerait que quelqu'un prenne la relève : « Après faut peut-être lancer le truc, se retrouver pour, je sais pas. Après faut quelqu'un qui prenne l'initiative parce que j'ai lancé le groupe, mais tu te rends compte dans toutes les institutions, que ce soit ça ou un orchestre ou un truc comme ça, il y a toujours des meneurs quoi, y a toujours des gens qui disent « bon on fait ceci » et puis les autres ils suivent. Mais il y a pas beaucoup de meneurs hein. Donc après ils attendent que ce soit la personne qui propose, qui fasse. On est dans une société qui est beaucoup comme ça. Les gens ils attendent : « Et pourquoi est-ce que papa il m'a pas dit qu'il fallait que je fasse ceci ? », « Pourquoi est-ce qu'on est pas protégé pour ceci ? », « Pourquoi est-ce qu'on m'a pas protégé pour cela ? ». Les gens ils attendent, mais après c'est aussi à moi de suggérer parce qu'y a peut-être des gens qui pourraient lancer. Moi je peux pas trop lancer parce que des fois j'ai des emplois du temps un petit peu irréguliers. Il faut qu'il y ait des affinités. Comme en musique il y a des cordes qui résonnent, tu sais là des cordes qui quand elles sont en sympathie, elles ont la même longueur, la même fréquence et elles se mettent à résonner en sympathie les cordes. C'est la même chose pour les idées. Si tu parles à quelqu'un qui est sportif et qui donc. »

Marianne explique l'importance ne s'autonomiser des autres : « tu t'autonomises et tu regardes, il suffit de regarder. Il y a des gens qui posent des questions, mais t'as déjà tout hein. Il y a déjà tout hein.

« C'est beaucoup plus important d'être en convivialité avec les autres, notre corps est fait pour manger de tout hein, vraiment, on est capable de manger des trucs pourris, des trucs, le corps est capable, bon après faut pas trop lui faire ça trop trop souvent, mais il peut manger des choses incroyables qui sont pas bonnes pour lui. On a cette capacité fantastique quand même. Bon alors faut éviter de trop l'encombrer de choses mauvaises, je trouve que ce qui est important c'est la convivialité avec les autres, si on peu, si on veut partager un moment avec les autres ».

Entretien suivi avec Marianne

Date : 27/11/2016

Durée : 1h

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : dans le Vaucluse

Aujourd'hui, Marianne ne retourne plus sur le réseau en ligne qu'elle a créé, ou très rarement. Elle a quitté son appartement à Marseille où nous nous étions rencontrés deux ans plus tôt. Elle vit maintenant dans un village près de Carpentras dans le Vaucluse. Elle vit chez sa mère qui avait des problèmes de santé. Elle continue son activité de musicienne et donne toujours des cours à domicile où à l'école pour le périscolaire. Elle vient à Marseille tous les 15 jours, elle est très contente d'avoir quitté l'agitation de la ville. Elle va bientôt trouver un nouveau logement dans les alentours. Elle se plaît dans le Vaucluse où elle va acheter ses aliments directement chez le producteur ou à des marchés. Elle aimerait bien vivre dans un habitat partagé. Ce qui la motive aussi c'est de pouvoir faire de nouveau ce qu'elle veut au niveau de l'alimentation.

Depuis qu'elle vit chez sa mère elle ne se sent pas libre, sa mère veut toujours qu'elles mangent ensemble, et qu'elle mange comme elle. Il y a une chose sur laquelle elle reste intransigeante : la viande. Elle ne veut pas en manger car la dimension éthique est très importante. Et elle a appris à faire respecter ça, à prévenir ses amis quand elle sort, et à ne pas faire de concessions. « Le cru c'est plus difficile, aussi ma mère ne me comprend pas ».

Elle regarde moins les vidéos de T. Il y a presque un an elle avait fait un jeûne à l'eau et aux jus pendant 3 semaines. Elle disait qu'elle savait par Internet que d'autres personnes le faisaient et que ça la soutenait dans cette démarche quand bien même elle n'interagissait pas avec eux.

Marianne raconte que ses enfants sont partagés sur la question de l'alimentation. Elle essaye de « semer » ses idées à droite à gauche. Elle n'irait pas faire un stage chez T., d'abord car « c'est cher », puis elle dit avoir accumulé beaucoup de connaissances avec les vidéos, ou bien l'intérêt serait de pouvoir rencontrer d'autres personnes. Maintenant elle irait davantage vers des thématiques sur la santé, sur la physique ou la biologie.

Elle me pose des questions sur ma recherche et me dit qu'elle trouve très bien que je fasse un suivi dans le temps ainsi. Elle me dit que c'est important de se rencontrer, que s'il y a des choses qui se

font, elle irait. Elle affirme avoir hâte de se « remettre à fond dans le cru », elle me dit qu'elle commencera certainement par un jeûne ou une cure de jus avant.

Marianne a pris du poids en vivant chez sa mère. Elle se sent bien. Depuis deux ans elle n'est pas allée chez le médecin, sauf le dentiste car elle avait des soucis, elle pense que ce n'est pas en lien avec ce qu'elle mange. Elle dit beaucoup utiliser les huiles essentielles et l'argile pour se soigner. Elle a l'air en forme. En revanche, elle aime beaucoup le fromage, ça fait partie de ses « gourmandises ». Elle n'a pas l'air d'être beaucoup restée en contact avec des « crudivores ».

Karim et Assya

Date : 04/02/2015

Durée : 1h35

Lieu de l'entretien : chez eux

Lieu de résidence : Marseille

Age : Assya a 55 ans et Karim 51 ans

Activité : sans activité

Mange cru depuis : 6 mois

Prise de contact : Assya et Karim ont été contactés via Facebook, étant présents sur le groupe crudivore local. Ils se sont portés volontaires pour participer à cette recherche.

Ils sont tous deux en fauteuil roulant suite à deux accidents survenus alors qu'ils étaient jeunes.

Leur mobilité réduite a entraîné de nombreuses adaptations pendant leur quotidien.

Assya me fait visiter leur cuisine, elle me propose une pâte de dattes qu'elle a préparée. Elle aime faire des plats crus et cherche des recettes sur Internet. Elle attend de recevoir un déshydrateur.

Assya et Karim sont sportifs, ils font beaucoup de tennis de table et essaient d'être actifs.

Ils suivent toutes les vidéos de T. Karim affirme même, en parlant de lui, « c'est un peu le Christ ».

« T. n'est pas un gourou parce qu'il dit qu'on est pas censé penser comme lui, c'est juste sa façon de penser qu'il nous fait partager, mais on est libre ».

Assya et Karim sont passionnés par l'alimentation. Ils ont passé commande des Dvds de la formation que T. propose. Ils s'intéressent aussi à l'iridologie.

Néanmoins changer d'alimentation a été difficile et insatisfaisant au début : « On finit par apprécier » disait Assya. Ils réalisent leurs achats en magasins biologiques.

Ils sont heureux de me recevoir et de pouvoir parler de leur pratique.

Entretien suivi avec Assya et Karim

Date : 12/12/2016

Durée : 1h59

Lieu de l'entretien : chez eux

Assya et Karim jouent toujours au tennis de table. Ils font aussi de la musculation. Depuis notre rencontre, ils se remémorent les améliorations qu'ils ont observées depuis notre premier entretien. Ils me remercient et disent que ça les obligeait à y repenser alors qu'ils ne se rendaient pas compte. Assya constate qu'elle a moins de cheveux gris et plus de cheveux bruns. Karim dit que sa vue s'est améliorée. Ils se sentent en pleine forme. Karim bégaie moins, il attribue cela à l'alimentation, il communique mieux que lors du premier entretien. Ils évoquent également une meilleure attention. Assya raconte avoir une meilleure circulation du sang, elle qui souffrait de la maladie de Renaud.

Ils suivent toujours T. avec qui ils sont tout à fait d'accord. Ils font beaucoup de recherches sur Internet et en matière d'alimentation ils suivent les personnes principalement interrogées par T.

Ils ont fait l'acquisition d'un nouvel extracteur de jus qui extrait 30% plus de jus que l'ancien. Ils ont également acheté un distillateur d'eau car ils trouvent celle du robinet trop chlorée. Assya qui avait une calcification l'a vue disparaître en ne mangeant que des fruits et légumes et en filtrant son eau. Ils me la font goûter. Karim raconte que certains disent que c'est pas bien, qu'on enlève tout à l'eau. Mais lui préfère « expérimenter ».

Au début quand je leur demandais s'il y avait eu des améliorations, ils me disaient qu'ils ne se rendaient pas toujours compte, mais qu'ils savaient en adhérant à une théorie qu'ils faisaient du bien à leur corps.

A part Mathieu qui est le petit fils d'une amie, ils n'ont rencontré qu'une autre crudivore.

Ils disent ne pas chercher à convaincre autour d'eux, mais leur fils est toujours assez intéressé par l'alimentation.

Assya mange principalement cru. Ils organisent les repas de la semaine de façon systématique. Beaucoup de salades, des soupes le soir, des jus que de légumes un matin sur deux (50 cl chacun). Lui mange de la viande, il aime ça et dit qu'il sent qu'il dort mieux quand il mange de la viande.

Ils pratiquent le jeûne intermittent depuis 3 mois. Karim le fait 3 fois par semaine et Assya une fois. Ils disent ne pas arriver à jeûner à l'eau, et avoir essayé trois jours, mais c'était trop difficile. Selon Karim, cela est peut-être lié à l'état de leurs glandes surrénales (les personnes fatiguées ont du mal à jeûner, cela demande un effort pour le corps). Par contre ils ont fait des monodiètes de trois jours, notamment au raisin. L'envie de sucre lui est passée à Karim. Il a également arrêté de fumer et il n'y croyait plus. Assya dit se sentir plus à l'aise pour entrer dans la voiture.

Dans la cuisine, il y a un cuiseur vapeur avec du potimarron qui cuit pour la soupe du soir. Assya a préparé et placé sur la table des dattes fourrées à la pâte d'amandes qu'elle a faites elle-même.

Ils ont l'air contents de me parler car ils sont presque toujours que tous les deux et personne de leur entourage mange comme eux. Quand ils organisent des repas à la maison et qu'ils reçoivent des invités, ils font en partie du cru et en partie du cuit. Ils disent qu'en général ça se passe bien. Quand ils vont au restaurant, Karim peut prendre de la pizza par exemple. Assya va manger un petit bout (elle est davantage contre le gluten, Karim dit que c'est le sucre contenu dans la farine qui est nocif).

Une personne achète pour eux en magasin bio une fois par semaine. Karim se fait livrer de la viande d'un petit producteur du limousin.

Le jeudi après-midi, comme elle doit faire quelques courses et qu'il reste seul à la maison, elle lui prépare un brownie avec du cacao cru. « chacun a sa gourmandise » dit Karim. Il a cessé de manger des dattes comme il le faisait pour compenser son envie de bonbons quand je l'ai rencontré. Ils disent qu'ils sont les plus en forme de leur famille.

Quand je les ai rencontrés, Assya, faute de pouvoir participer aux stages de T. voulait valider trois niveaux de capacités en suivant ses DVDs. Elle me dit que finalement elle ne l'a pas fait, car elle a déjà tous ses enseignements, qu'elle n'apprendrait rien de plus. Karim ajoute que T. lui-même dit qu'il n'y a pas plus de contenu que dans ses vidéos. Ils ont voulu le faire venir pour faire une conférence à Marseille, il leur avait dit de trouver une salle et qu'il viendrait. Assya avait passé beaucoup de temps à chercher une salle et quand elle a fini par en trouver une il ne répondit plus. Karim dit qu'il doit être trop occupé.

Quand je pars, Assya me dit que le bio c'est cher et qu'il y a même des marques qui faisaient du bio, qui se mettent à faire du non-bio aussi pour ouvrir leur marché sinon ils ne parviennent pas à maintenir leur activité du fait des prix.

Céline

Date : 18/11/2014

Durée : 1h14

Lieu de l'entretien : chez moi

Lieu de résidence : Marseille

Age : 22 ans

Activité : sans activité

Mange cru depuis : 1 an

Prise de contact : Céline et moi nous sommes rencontrées pendant nos études et elle a accepté de participer à cette recherche.

Elle raconte ce qui l'a amenée à manger cru « je l'ai raconté tellement de fois que je commence à savoir exactement. Alors quand j'étais adolescente, j'avais beaucoup de problèmes de santé et je prenais beaucoup de médicaments, beaucoup d'antibiotiques, beaucoup d'anti-choses, d'antidépresseurs, anxiolytiques, anti anti, anti-inflammatoires, et puis un jour j'en ai eu marre et j'ai décidé de tout arrêter d'un coup et j'me suis mise à la tisane, vraiment j'me suis intéressée aux plantes et pendant 6 mois j'étais vraiment malade de chez malade, j'ai arrêté d'aller en cours, j'ai pris des cours par correspondance. C'était en première. C'était, enfin, j'ai arrêté, ça faisait depuis la troisième que j'étais malade mais c'était de pire en pire, et j'ai arrêté mes médicaments, enfin de la première et j'ai pris des cours par correspondance pour la terminale. Voilà, donc j'ai (rires), putain, voilà, après du coup ma santé s'est améliorée, donc j'avais aussi arrêté de fumer, arrêté de boire, voilà. Ma santé s'est améliorée mais bon j'avais toujours un système de défenses immunitaires de merde, tout le temps des migraines, tout le temps des cystites, tout le temps des petits trucs, ça n'allait jamais totalement bien, mais bon j'avais jamais vraiment été aussi malade à plus pouvoir sortir. J'avais compris aussi, parce que j'ai suivi un programme, parce que j'ai fait de l'agoraphobie aussi. J'ai suivi un programme sur trois mois pour lutter contre l'agoraphobie avec de la relaxation tous les jours et supprimer certains éléments de l'alimentation. Ça a commencé là en fait. Puis j'me suis mise à la tisane, j'ai arrêté tout ce qui contient des excitants, l'alcool et tout ce qui est aspartame et E421, je mâchais plus de chewin gum, mais j'avais toujours voilà, problèmes de santé,

migraines, et puis ensuite quelques années après j'suis allée à Aix ; j'ai continué ce mode alimentaire qui est pas terrible mais au moins j'avais enlevé certains poisons.

Céline a cherché des informations sur Internet en amont de la découverte du crudivorisme : « je me nourrissais de vidéos sur je m'intéressais aussi à l'époque beaucoup au nouvel ordre mondial tout ça, comment on est manipulé, donc ça va aussi avec l'alimentation, comment les OGM tout ça. Mais surtout au niveau, ce qui m'intéressait c'était pas tellement la santé, bien que je commençais à connaître le lien entre alimentation et santé, mais pour moi c'était pas non plus, enfin je sais pas, je me posais pas tant la question en fait, j'crois. C'était surtout le fait d'acheter du Coca, l'influence que ça a sur les paysans au Mexique ou des choses comme ça, pour moi c'était dramatique, du coup ça a d'abord été. Je me suis intéressée de plus en plus, petit à petit, à l'alimentation pour la santé, à la santé par l'alimentation, puis j'ai vu une première vidéo sur nous sommes ce que nous mangeons quelque chose comme ça, où y avait des crudivores dedans. Et je me suis dit, mais c'est quoi ces bouffeurs de, moi j'veux même pas y penser, j'me rappelle j'l'ai vu avec ma mère mais on s'est dit, mais ils sont fous quoi, renoncer à, enfin c'est le truc que j'pourrais jamais, parce que j'ai toujours aimé manger en plus, j'ai toujours aimé cuisiner, et tout. En famille on cuisine beaucoup, la crème fraîche, tout ça, et les pâtes à la carbonara. Et même la viande, même socialement je pensais que j'pourrais pas, j'arriverais pas à dire non j'suis végétarienne surtout que j'entendais les non végétariens parler des végétariens, dire ils sont chiants, ils bouffent pas de viande enfin en se moquant d'eux et tout, même dans ma famille. Du coup je m'étais intéressée au crudivorisme. Voilà, du coup j'avais tapé cru, et machin, j'avais vu ses vidéos, il est tout édenté, tout maigre, je m'étais dit, ouh là là, je veux pas ressembler à ça mon Dieu c'est quoi ce mec (rires), puis et en même temps ça me paraissait logique parce que je m'étais souvenue que je m'étais posée la question en fait, mais longtemps en arrière, sur comment ça se fait qu'on a besoin de cuire nos aliments, c'est bizarre de cuire, enfin et puis bon comme toutes les questions philosophiques que tu te poses quand t'es petit et qu'on dit fais ça, arrête de te poser des questions, pourquoi et pourquoi et pourquoi et pourquoi, parce que c'est comme ça. J'avais pas donné suite à ce questionnement et j'm'étais dit c'est vrai qu'on entend tout le temps que la cuisson ça tue les vitamines, ça tue les minéraux, on boit des jus d'orange pour la vitamine C, mais en même temps le jus qu'on achète il est pasteurisé, enfin c'est pas logique, donc c'est vrai qu'en même temps je m'étais dit mais c'est logique en fait de manger cru et en même temps c'est frustrant quoi, je voyais vraiment le côté frustrant de cette alimentation ».

« J'ai vu plusieurs restaus en cru avec des choses vraiment très très bonnes et des gens qui me paraissaient, qui mangeaient cru et pas maigres, qui étaient plutôt beaux, qui étaient joyeux et c'était

vraiment agréable au goût en fait, et j'me sentais légère après avoir mangé ça et j'me suis dit mais c'est génial de manger comme ça en fait et aussi au niveau de l'impact environnemental, j'me disais, même si tu manges des trucs qui viennent de loin ça n'a rien à voir avec un élevage bovin qui consomme ».

Céline a principalement suivi T. « J'me suis gavée de vidéos, de T. mais aussi d'autres, surtout T. et puis je buvais ses paroles vraiment parce que, mais rien qu'en quelques mois j'avais vu l'évolution de son visage sur ses vidéos. Je passais franchement, je regardais tous les jours, je crois que j'ai même passé des journées à regarder T. quoi.

« je me suis mise au cru. Direct et puis j'ai adoré ça, et je me sentais trop bien en plus je me sentais libre. Et j'avais plus envie de manger autre chose, parce que je me sentais trop bien dans mon corps et je sentais bien, et même le cuit, et même je voyais un gâteau au chocolat ça me donnait pas envie, c'est trop bien ! (Rires) Et parce que même la sensation du cuit elle ne me satisfaisait plus du tout donc le premier changement il a plutôt été social, enfin, disons que le premier, la première rechute elle est sociale, mais après une fois que t'as chuté, tu retournes dans l'addiction et puis t'as, j'ai l'impression que j'avais plus l'enthousiasme du début qui a fait que c'était facile et du coup c'est devenu beaucoup plus difficile et surtout j'me suis mise à me dire, il faut pas que je mange ça. Et du coup il s'est mis à y avoir de la culpabilité et après j'ai décidé du coup de faire une grosse coupure par un jeûne et là ça a été catastrophe je crois, je crois que ça a été vraiment la catastrophe »..

Céline a eu des troubles du comportement alimentaire qu'elle relate : « Je pense que j'ai toujours eu des tendances hyperphagiques mais beaucoup moins prononcées, et à l'époque c'était pas un problème, et puis je culpabilisais un petit peu quand je trouvais que j'avais un ou deux kilos de trop. Mais voilà, je mangeais une tarte à la crème j'avais aucune culpabilité à manger un plat de pâtes aux lardons alors que maintenant ça me rendrait dingue de faire une chose pareille. Non je culpabilisais pas, mais par contre je pense que ce changement d'alimentation ça a fait que j'ai fait, ça a conscientisé ma tendance à l'hyperphagie, et du coup quelque part ça l'a accentuée parce que j'ai fait des conneries en fait, parce que j'ai fait des jeûnes, pour moi vraiment c'était, ça a accentué ce qui était déjà un petit peu, en gros je faisais ça avant on va dire, mais je m'en fichais et du coup, de le conscientiser, parce que j'en étais juste pas consciente en fait, de le conscientiser j'ai voulu y mettre fin par de mauvaises solutions, comme le jeûne, des solutions qui ont empiré le truc ».

Son engagement crudivore renvoie à un idéal : « pour moi c'est un idéal, oui, pour moi, je veux pas partir dans la nature/culture parce que pour moi c'est pas une question de ce qui est naturel, parce

que aussi si je dis ça c'est aussi parce que j'ai travaillé sur nature/ culture l'année dernière sinon je dirais pas ça. Pour moi j'en ai rien à foutre de savoir si c'est naturel de manger cru, enfin même si pour moi ça me paraît évident d'un côté je sais que la culture c'est quelque part la nature de l'homme, et il y a des aspects culturels chez les animaux aussi : qu'est-ce qui est naturel, qu'est-ce qui est culturel, enfin ça n'a pas de sens de dire, c'est pas naturel de manger du cuit, et passer sa journée devant un ordinateur, enfin voilà, la nature c'est tout ou rien, c'est exactement ça. Ou alors, nous on est culturels et les animaux sont naturels, enfin, tout ce qui est humain ne serait pas naturel, mais alors il y a plus rien de naturel, parce que nos animaux ne sont plus à l'état de nature, les plantes les fruits, on les a sélectionnés, donc est-ce que nos fruits sont pas naturels, enfin. Donc j'essaie, enfin même si ça revient toujours cette question de est-ce que c'est naturel est-ce que c'est pas naturel, j'essaie de me dire qu'est-ce qui est bon pour moi ; qu'est-ce qui est moins bon pour moi. Je sais qu'il y a des études qui ont montré qu'avec le cuit il y a des molécules auxquelles notre corps réagit. Je sais que le cuit tue les vitamines, les minéraux, je sais que quand je bois du lait du gluten je me sens pas bien, j'expérimente sur moi aussi, pour moi c'est ça en fait. C'est à chacun d'expérimenter. Je sais maintenant après le 100%, je sais que le jeûne ça me correspond pas, je sais que le 100% cru pour le moment c'est trop difficile pour moi parce que ça me fait culpabiliser et que cette culpabilité elle est nocive, encore plus que n'importe quel aliment cuit. Encore plus qu'une pizza, j pense que ça, et ça m'en fait manger en fait, donc je pense qu'il faut que dans l'enthousiasme du début j'ai atteint quelque chose qui était vraiment chouette et après il y a eu la rechute parce que c'est la vie qui est comme ça, et après, du coup, j'ai voulu ré atteindre cet idéal et j pense que maintenant il est temps d'accepter qu'il vaut mieux, voilà, être dans la modération et arrêter d'être obsédée par ça parce que ça me rend folle. Mais je sais que par la suite oui c'est un idéal de vie parce que pour moi en fait, c'est tellement, j me rends compte, c'est tellement important d'être bien dans mon corps, rien que pour être bien avec les autres. Pour moi la santé c'est une base pour le reste et en même temps maintenant je me rends compte que pourquoi j'ai envie d'être en bonne santé c'est aussi surtout pour le reste, ma vie sociale et si de manger cru ça doit porter atteinte à ma vie sociale c'est que non, c'est qu'il faut que je trouve un équilibre ».

Fréquenter d'autres crudivores est un enjeu qu'elle discute : « Je veux pas être avec des crudivores qui sont fermés d'esprit et qui pointent du doigt comme les végétariens un peu tarés qui ont envie de brûler des omnivores, c'est pas ça que je veux. J'ai envie de construire une espèce de monde et oui pour moi c'est un idéal parce que je me dis que je veux pas d'enfants tant que je peux pas leur offrir ce qui me semble le plus approprié pour pas dire naturel, pour eux, donc oui, j'ai envie de construire un milieu donc là ça va avec la permaculture. Depuis que je suis en troisième, en troisième, mon rêve c'était de construire une ferme avec mes meilleurs amis, où on serait

autosuffisants, ça a toujours été ça. Par exemple le cru ça me paraît la meilleure solution, enfin, le cru, l'alimentation vivante avec un peu de cuit, enfin une alimentation basée uniquement sur des fruits et des légumes et quelques petits animaux si t'as envie, ça me paraît être une partie intégrante, essentielle à la permaculture et être la solution à, c'est bête à dire, je pense que nos problèmes paraissent très complexes, mais les solutions sont tellement simples dans une ville tu plantes des arbres fruitiers provenant de partout, tu fais des jardins collectifs, et on a besoin de quoi d'autre ».

Son approche et engagement ont varié dans le temps « avant j'étais beaucoup dans la lutte : oui il faut lutter contre les multinationales, maintenant je me rends compte que le changement il est surtout individuel et que je peux pas le faire à la place des autres et que le changement il passe par un changement de mode de vie. Et notamment et surtout au niveau de l'alimentation parce que tu peux pas brandir ouais je suis écolo machin truc et manger Mcdo quoi, c'est, ou manger même de la viande tous les jours ».

« Je me suis rendue compte que même avec mes choix, même s'ils sont différents des autres, les gens sont capables de m'accepter. Et c'est ça que m'a apporté vraiment les gens de l'EHESS donc le social c'est hyper important et là par contre en famille c'est beaucoup plus difficile parce que je sais que certains membres de ma famille ne sont pas capables d'accepter ma manière de manger, donc là par contre, je suis dans de la dissimulation à ce niveau là. Et je suis gênée dès que, parce que par exemple mon beau-père lui s'en fiche donc lui parle de crudivorisme et tout, mais par exemple devant sa fille je m'assume pas, du coup quand il parle de cru devant elle je me sens mal à l'aise et j'essaie de changer de sujet. Pour pas qu'elle me pose des questions parce que j'ai pas envie qu'elle me prenne pour une folle ou qu'on me dise c'est une secte. C'est insupportable, ça c'est infernal, d'avoir tout le temps à justifier. Donc c'est pour ça que maintenant j'ai décidé de réintégrer enfin de plus viser mon idéal qui est 100% cru, on verra quand j'aurais fait mes preuves aussi. Bon j'ai déjà une meilleure santé, mais en faisant des zig zag ma santé au final, donc quand j'aurais stabilisé, qu'on verra que ma santé est bien et que j'aurais plus rien à prouver à personne, là peut être que je ferais mon coming out crudivore et en même temps j'ai pas envie que ça devienne, enfin ça a été trop une obsession pendant un an, maintenant j'ai envie de relativiser de me dire, je fais les choses comme elles viennent ».

Premier entretien suivi avec Céline

Date : 08/12/2016

Durée : 1h20

Lieu de l'entretien : chez moi

Depuis la dernière fois, il y a deux ans, elle a déménagé et vit maintenant à Lyon, en couple. Après une période de chômage, elle a lancé son activité et suivi une formation pour devenir coach. Elle travaille aussi dans le domaine de la communication non violente, « met des personnes en lien ».

Aujourd'hui, elle ne vise plus le crudivorisme comme un idéal. Elle me dit qu'elle envisage l'alimentation avec plus de sérénité et moins de contrôle qu'avant. Elle mange pratiquement végétalien (à l'exception du miel, mais cela elle le choisit : producteur qu'elle connaît, respectueux des abeilles, etc. et des œufs de sa mère car « elle sait comment sont élevées les poules ». Céline utilise des substituts pour le lait et cuisine un peu. Elle mange des fruits le matin, des salades à chaque repas, mais aussi des plats cuisinés, car son copain et elle aiment ça, ils essayent de s'accorder. Lui, il mange du gluten, mais pas de viande.

Elle dit mieux vivre sa façon de manger, aussi en lien avec ses cercles de connaissances, beaucoup sont dans des modes de vie « alternatifs » donc c'est plus simple aussi d'« assumer » et les proches sont plus attentifs. Comme dans le cercle de connaissances, les uns les autres ont aussi des alimentations spécifiques, il devient plus facile de prévenir lorsqu'elle est invitée. Elle achète en bio, mais pas les magasins bio rattachés à des grandes surfaces.

Céline a changé son regard sur T. suite à une mise en presse de son activité. Elle me dit que ça a impacté sa façon de voir les choses. Aussi, elle ne veut plus acheter ses plantes médicinales chez lui car elle ne sait pas ce qu'il fait de cet argent.

Elle ne prend pas de médicaments. Elle ne suit presque plus de vidéo sur la thématique de l'alimentation ; maintenant elle s'intéresse davantage aux questions de bien être, de communication non violente, de coaching dans le cadre de son travail. Elle me parle de deux youtubeurs qu'elle aime bien. Elle dit qu'elle se sent mieux de ne plus être dans une sorte de contrôle, mais plus dans de la « frugalité ». Elle se fait des jus avec un extracteur manuel que lui a offert son copain. Il travaille dans le secteur de l'écologie. Elle aussi ça lui parle, elle aimerait, à l'avenir, développer davantage ses compétences pour mettre en lien des acteurs dans ce domaine, pour la transition écologique.

Elle aime les pâtisseries sans gluten, mais elle essaye de limiter les sucres aussi sans s'en vouloir quand elle fait des « excès », et dit que ses études de coaching l'amènent à accepter davantage ces

moments là. Pendant le 1^{er} entretien, Céline m'avait fait part de son hyperphagie, elle me dit que ça a fortement baissé aussi. Elle pense qu'elle ne mangeait pas suffisamment, que ça ne la « calait » pas et que du coup son corps réclamait en permanence. Elle raconte qu'avec la famille c'est plus facile maintenant. Mais que ça la lasse toujours de devoir justifier pour le gluten par exemple ; je lui demande ce qu'elle dit dans ces circonstances, ça la fait rire, elle dit qu'elle parle de la colle dans les intestins.

Il lui arrive très rarement de manger à base de gluten, elle sent vite que ça lui fait mal au ventre. Ce qui la fait le plus réagir ce sont les produits laitiers, juste après une bouchée, elle sent le mucus dans la gorge et le mal de tête qui vient. Ce ne sont pas les mêmes symptômes pour elle. Elle me dit que son copain est de plus en plus sensible à la question du gluten. Ils aiment manger ensemble des pâtes sans gluten, des poêlées de légumineuses par exemple, elle me dit que l'idéal ce serait la vapeur, mais que lui aime ça et que c'est bien aussi. « Ne pas vouloir faire de son corps un idéal, ce n'est pas grave ».

Céline raconte avoir rencontré beaucoup de crudivores, certains aussi qui vivent en communauté et elle me dit qu'elle trouve qu'ils sont un peu fermés d'esprit. Que le fait de ne pas avoir vécu autre chose n'est pas forcément bien, ne permet pas de découvrir l'autre. « Cela crée trop d'entre soi ».

Pour Céline, l'hygiène aussi est très importante, elle fait des exercices physiques tous les matins, et de la méditation. Elle dit que c'est un ensemble. La spiritualité aussi. Elle n'utilise pas de produits en grande surface, de la pierre d'alun pour les aisselles.

Elle me dit que quand elle a une sorte d'accès de boulimie, ou se sent frustrée, contrariée, elle va manger des dattes masafati. Elle se rend compte qu'en ayant baissé sa consommation de sucre elle se sent moins addictive.

Céline avait pris du poids, puis l'avait perdu, « ça avait été le yoyo », et là elle se sent bien. Elle ne se sent plus malade alors que plus jeune elle l'était souvent. Elle dit qu'elle se sert d'huiles essentielles ou de tisanes si besoin. Là par contre elle a des soucis de dents et elle suit le « protocole allopathique ». Elle me dit qu'elle sent vite les effets des antibiotiques. Elle se sent « moins rigide » qu'avant par rapport à ça. Elle avait fait des lavements et de l'hydrothérapie du colon, mais elle n'est plus pour les lavements, elle trouve ça compliqué et pas pratique. Elle recommencerait cependant chez un professionnel.

Elle a passé des semaines « dans la nature » dans le sud de la France cet été, me dit qu'elle se sentait libre et que c'était très agréable, qu'elle se disait sur le moment qu'elle n'avait pas envie de « retourner au quotidien », « sauf que, quand il se met à faire froid, on a envie d'être dans son appartement ».

Elle se réjouit qu'il y ait le marché pas loin de son futur appartement, en revanche « c'est différent pour les biocop, dans mon logement actuel j'en suis près, là ce sera aussi une motivation d'aller plus loin pour chercher ma nourriture ». Idéalement, Céline voudrait vivre en ville pour son travail, mais avoir une maison à la campagne.

Deuxième entretien suivi avec Céline

Date : 17/03/2017

Durée : 2h

Lieu de l'entretien : Par Skype

C'est Céline qui me sollicite. Elle me dit qu'il y a eu des changements récents dans son alimentation et qu'elle pense que ça pourrait être intéressant pour ma recherche.

Céline me fait part de l'état de ses projets professionnels : « J'ai pour projet aujourd'hui de tourner ma première vidéo Youtube, un peu anthropologique, pour être reliée au monde. Je souhaite poursuivre les accompagnements avec des entreprises ».

Elle évoque ensuite avoir été amenée à remettre en question sa pratique végétarienne et que cela a été éprouvant : « Ce qui m'est arrivé me fait penser à la dernière vidéo de C. : fatigue, vertiges, maux de tête. Mon optique jusque-là était les acides aminés et pas les protéines. J'étais tellement convaincue de ça, c'était vraiment émotionnel. A un moment j'ai vraiment eu peur. J'ai regardé la vidéo de C. « Je ne veux pas manger de la viande ». Mon chéri mange des protéines végétales. Je prends des œufs. Je vais mieux, j'ai moins de grosses fringales. J'ai aussi eu des problèmes de dents depuis quelques mois, des brûlures d'estomac, de la gastro, ça faisait longtemps que ça ne m'était pas arrivé. Je mangeais beaucoup de fruits ».

Cela faisait quelques temps que Céline se sentais fatiguée, et n'avait pas d'énergie. « Je suis toujours phobique des docteurs, j'en ai beaucoup vus ado ». Sa naturopathe, « pourtant ouverte au crudivorisme », disait de manger de la viande de nouveau. Cela a été très dur pour Céline. Le

végétalisme est très important pour elle en termes d'éthique. « ça m'a mise dans un état. J'avais peur, aussi car avec J. ce qui nous avait rapproché c'est le rapport au végétarisme. L'enjeu n'était pas que lié à l'animal. Mais aussi une cousine était très radicale au sujet du végétarisme. Et on avait peur des réactions « on te l'avait dit, les carences, etc. » Il faut oser affirmer. Cela me permet de comprendre aussi qu'il y a différentes manières de faire ». « J'ai demandé à ma maman d'acheter du poulet bien élevé. Avec ce nouvel événement dans ma vie, j'ai refait de la cohérence et évolué au niveau spiritualité. Ça crée une ouverture, un nouvel élément à intégrer. Je me suis dit, si je ne suis pas bien dans mon corps, je ne peux pas aider ».

Céline remet en question son idéal qui était du « perfectionnisme » : « Avec le recul, j'apprends à me positionner. J'ai choisi un type d'alimentation qui ne va pas à tout le monde. Avec le cru j'avais tendance à m'écraser. Ça m'amène à assumer aujourd'hui mes choix et même que les choix que j'ai pu faire avant n'étaient pas bons. C'est de l'humilité ».

Sa naturopathe lui a prescrit « Un œuf tous les matins et du bouillon de poule une fois par semaine. J'ai moins de fringales. Je peux enfin me nourrir de ce dont j'ai besoin. Dans 6 mois je pourrai de nouveau être dans un régime végétarien. Je m'ouvre sur la possibilité de manger des œufs et des fruits de mer, c'est ce que je pourrais trouver moi-même. Le plus difficile, c'est de devoir reconnaître que je me suis trompée sur mes convictions ».

Elle évoque les difficultés de « revenir en arrière », qui sont pour elle la « pression sociale ». Céline a peur des réactions de ses proches « alors je te l'avais bien dit », mais aussi du rejet du groupe de végétariens qu'elle côtoie. Néanmoins, elle raconte ne pas regretter d'avoir mis en pratique le crudivorisme « Ma santé s'est améliorée. Je suis contente d'être passée par le crudivorisme qui m'a fait évoluer, ainsi que par le végétarisme par l'éthique et les animaux ». Compte tenu des conseils de sa naturopathe, et le fait qu'elle ne s'alimentait pas de manière à combler les besoins de son organisme, Céline affirme : « je m'interroge sur la manière dont je n'ai pas voulu voir, faire le lien avec ma santé ».

Il a été difficile pour Céline de manger des produits d'origine animale, elle a effectué une sélection en fonction d'une hiérarchie reposant sur la dimension éthique « Les œufs ça a été. La viande c'est juste du bouillon. J'ai une préférence pour le poulet, mais un agneau, c'est chaud, c'est un bébé en plus. Une poule ne vit presque plus qu'à l'état domestique, c'est différent. La 1^{ère} fois que j'ai mangé du bouillon, il s'est passé une semaine entre la décision et le passage à l'acte. Le

goût m'a plu. J'ai une intention de gratitude envers l'animal ». Elle suit un régime sans gluten et sans lait. « je ne mangerai pas de la viande dégueulasse, pas élevée de manière merdique ».

« Le régime ça va, il me donne une nouvelle structure. J'étais perdue. Il y a trop d'informations différentes. Le cru n'allait pas, le tradi n'allait pas. Je suis contente d'avoir eu le même retour des deux personnes différentes, ça a été un vrai soulagement ».

Céline a des craintes quant au fait d'aimer la viande : « J'ai peur d'y prendre goût et ne pas arriver à arrêter après 6 mois ».

« Ce n'est pas une fatalité cette fatigue, pas un trait de ma personnalité ».

Ce que Céline retient du discours de sa naturopathe est que l'alimentation évolue toute la vie.

« C'est ce que je me dis aussi. Je ne vais pas me mettre dans un truc qui sera pris comme une vérité absolue ».

L'un de ses projets actuellement est d'aller s'installer vivre à la campagne avec son copain dans 3 à 5 ans. Elle réfléchit à la manière dont elle souhaiterait alimenter ses futurs enfants. Céline évoque l'instinctothérapie afin d'inclure les protéines animales et du cuit. « Je me demande : si j'ai pas assez de lait, j'ai quelles alternatives ? Je me pose la question de l'aspect social qui me semble de plus en plus important. Le sucre est une drogue, il biaise tellement la faim. En même temps au niveau social c'est tellement intégré le sucre. Tout ça m'amène à penser « Comment on consomme de manière générale, et les conséquences. Je ne me dis plus merde, c'est socialement accepté. La cuisine a nourri notre créativité. L'intention de base, est-ce de se sentir bien ? L'alimentation ça évolue. Même mon frère se fait des jus maintenant alors que son truc c'était la cuisine au beurre. Un truc même extrême peut semer de petites graines.

« Le coaching c'était passionnel, côté obsessionnel. Maintenant je m'ouvre à d'autres outils, manières de faire. J'ai pris en compte l'alimentation dans le coaching ».

Noémie

Date : 07/11/2014

Durée : 1h47

Lieu de l'entretien : Avignon, Parc du Palais des Papes.

Lieu de résidence : Avignon

Age : 23 ans

Activité : étudiante en master commerce de vins et spiritueux

Mange cru depuis : 6 mois

Prise de contact : Noémie a été contactée via le réseau social de Facebook, sur le groupe « Vivons cru » local.

Elle revient sur son histoire alimentaire avec son copain : « C'est vrai que, ben, on a commencé à plus manger de viande puis ça nous manquait pas et puis je me suis de plus en plus intéressée au végétalisme en me disant oui que c'est mauvais de manger tout ça et j'suis passée là pendant le voyage et puis un jour j'ai vu une vidéo d'I. et avec mon copain je sais pas y a eu, ça a fait tilt quoi, surtout lui qui a des brûlures d'estomac depuis des années, qui a des problèmes de digestion, qui n'est jamais allé consulter pour ça mais, et ben on a arrêté le lait, enfin tous les produits laitiers et cætera, ben il va beaucoup mieux, il n'a plus ses brûlures et en très peu de temps ça a changé. J'étais convaincue puis j'avais aussi ce côté j'ai envie d'apprendre, c'est nouveau, il y a des nouvelles manières de faire, de choses, c'était de l'innovation quoi, finalement et j'aimais bien ce côté là aussi » « mais ça fait quelques années que, déjà j'ai travaillé dans des domaines en biodynamie et j'étais du coup vachement intéressée à ce côté un peu pas ésotérique, mais palpable de la chose et j'ai toujours été convaincue par le bio, la biodynamie et j'ai eu plusieurs expériences là dedans et comment ça en est venu à la permaculture, c'est un bouquin que mon copain a trouvé je crois et du coup ça nous a intéressés, on a regardé des reportages là-dessus, on a des amis qui on fait leur première butte cette année pour essayer et du coup ouais, en fait, on a toujours rêvé d'avoir un endroit avec des animaux, avec des légumes, des fruits, des arbres, enfin vraiment la nature. On a un peu un idéal futur de hippie entre guillemets où on rêverait de pouvoir être en auto gestion, voilà, donc c'est vrai qu'il y a toutes ces questions là et c'est plutôt par ça que j'en suis arrivée au crudivorisme plutôt que l'inverse » « Alors ça c'est même avant que je sois dans le cru ; je hais les médicaments (Rires), depuis toujours, même si j'ai des douleurs. Je m'acceptais pas j'pense pendant longtemps, et je sais pas je mets ça aussi sur le compte d'avoir perdu un peu de poids, j'me sens mieux avec moi-même, ouais. Le jardinage j'aime bien, justement ça va avec la permaculture (Rires), de manière générale être en extérieur, j'trouve ça agréable, j'aime toutes les saisons, il y a des gens qui disent « oh l'été », mais même là c'est une magnifique journée d'automne, je trouve ça tellement agréable. »

Le début de l'engagement crudivore s'est traduit par une mise en application rapide : « c'est vrai qu'j'me suis mise à fond mais vraiment à fond et c'était facile parce que j'travaillais dans les vignes

donc j'apportais mon casse-croute, donc j'me faisais des salades de fruits, ou j'emmenais mes fruits, c'était hyper simple, j'avais pas de problème avec ça vu que mon copain faisait pareil, en peu de temps j'avais vu des changements, même moi ce qui m'intéressait le plus pour passer au cru c'est que je suis très sensible, j'ai des problèmes avec les sentiments, la peur des autres, de c'que les autres peuvent penser, et un peu d'un côté dépression qui est revenu plusieurs fois dans ma vie et ben j'me dis que c'est pas normal quoi, comme le dit I. dans sa vidéo, ça vient de notre nourriture quoi, c'est vraiment ce qui m'a convaincue » « J'ai regardé des vidéos de T., après c'est plutôt après I. que je me suis intéressée à toutes les vidéos de T. que je me, enfin j'avais déjà farfouillé sur Internet pour trouver des recettes, pour avoir des idées de savoir quoi faire et quoi manger. Ouais, alors mon copain, pas dans mon petit appartement, donc il y me déshydrate mes trucs il a acheté un Sédona il y a pas longtemps, donc on s'est amusé à faire des crackers parce que nous c'qui nous manquait le plus c'est le côté pain en fait, c'est faire des petites tartines ouais, et surtout lui d'ailleurs » « Mais niveau spirituel, j'ai, déjà moi j'ai jamais cru en Dieu en lui-même, mais j'suis persuadée qu'on est fait de forces, que tout est forces, que la nature en fait, Dieu pour moi c'est la nature, c'est ce qui nous entoure, et on vit là. J'attends d'avoir faim en fait, mais des fois je peux attendre un moment, ou alors avoir une journée où je mange quasiment pas et le lendemain je mangerais normalement ».

Noémie raconte pendant l'entretien, les difficultés de la mise en pratique en lien avec l'entourage et le « social » : « Le problème c'est quand je suis revenue étudier, que je suis avec d'autres personnes, que des fois le midi on a pas le temps, il faudrait aller manger au cru, mais du coup c'est pas cru, il y a du pain, j'a pris une salade une fois mais c'est difficile de trouver une salade où y a pas de viande, y a pas de surimi, y a pas d'œufs. J'me dis que niveau social j'ai pas envie de m'exclure totalement non plus. Il y a eu 4 mois pleins c'était vraiment cru et même avant de la rencontrer, j'étais déjà passée au cru même si j'avais pas un régime adapté exactement à ma personnalité et ce dont j'avais besoin, mais j'étais déjà passée au cru quand même. » « J'en parle pas à tout le monde, si, je dis aux gens que je suis végétalienne après je m'arrête là, après si je sens que les gens sont ouverts, si il y a des affinités ou quoi je vais leur en parler, mais pas cash, enfin, j'ai un peu peur des réactions, même au sein de ma famille. Mes parents ont peur que ce soit extrémiste justement. Dans le cru ben non plus à part Irène Grosjean j'veux dire que non, et c'est dommage parce que des fois ça reboosterait un peu le moral et l'envie. De voir qu'il y a d'autres personnes c'est bien mais en même temps fin j'vais regarder les vidéos de T. de temps en temps, mais par contre le forum, j'vais pas lire tous les messages parce que souvent il y a de la redite, mais par contre ce que je trouve bien là-dessus c'est l'autre jour par exemple j'avais le moral un peu en baisse parce que j'avais mangé un peu de fromage, je me disais mince il fallait que j'aille passer le

week-end dans ma famille, je savais pas trop comment prendre ça. » « tu vois il y a des personnes qui vont passer au cru et qui vont manger les fruits et les légumes comme ça sans essayer de faire quelque chose avec, moi j'aime quand même cuisiner, j'aime crusiner aussi, et je pourrais pas me passer de ça en fait, j'ai besoin de préparer un minimum, même si je fais des jus et caetera, il y a toujours des moments où je vais avoir envie, l'autre jour j'ai fait des makis crus voilà, j'ai envie de faire des trucs un peu différents, d'innover, envie de manger des choses différentes d'un jour à l'autre. En fait je sais pas si c'est un regard de crudivore entre guillemets, mais j'me dis j'vois des gens. Je suis quelqu'un de très souriant à la base, de très enjoué, et quand je vois des gens qui râlent toute la journée je me dis hum ! Tu devrais peut-être arrêter le gluten (Rires). Quand je vais à la cafétéria essayer de trouver un truc à manger, je me dis mais non mais pourquoi vous mangez des trucs dégueulasses. Quand mes parents par exemple nous parlent d'extrême en passant au cru, je pense qu'ils peuvent pas comprendre s'ils essayent pas, si ils se rendent pas compte du bienfait que ça fait en fait. Ils ne conçoivent pas, ils disent oui je conçois pour ta santé na na na, mais moi c'est le goût, si t'as plus le goût du beurre, t'as plus le goût de ça, t'as plus le goût de ça, et je sais pas comment leur faire un déclic en fait. »

Noémie gère ses « écarts » selon les situations : « Pour partager avec les autres ou un dessert parce que ça, ça passe bien, comme dit mon copain c'est par les douceurs qu'on fait de l'attrait pour les gens et qu'ils peuvent comprendre un peu mieux. J'aimerais, parce que là je sais que je suis dans mes études, je vais souvent voir mes amis et caetera, je vais faire plus d'écarts, mais j'espère à l'avenir vraiment être à fond dans le cru, et puis faire ça quoi, continuer comme ça, c'est le but aussi de la permaculture, c'est de pouvoir subvenir à tes besoins, avoir pleins de fruits et légumes différents. Quand on imagine la quantité de choses qu'on pourrait faire à la place de ces céréales, ces animaux qu'on tue. Il y a une vraie conscience derrière tout ça, et j'ai l'impression qu'il y a de plus en plus de gens qui ont cette conscience et j'espère que ça fera avancer. Chacun va à son rythme et puis j'espère qu'il faut pas imposer nos idées aux autres, au départ avec mon copain on vivait à côté de chez sa mère et il avait tendance à toujours dire oui ce serait bien que tu passes au cru, ce serait bien pour ça, ce serait bien pour ça. Mais je lui disais que ça faisait trop, faut pas lui prendre la tête avec, faut la laisser venir à la chose sinon après ça va être non catégorique, ça va pas marcher quoi, enfin j'le vois comme ça. »

Entretien suivi avec Noémie

Date : 23/03/2017

Durée : 48mn

Lieu de l'entretien : téléphonique

Lieu de résidence : Annecy

L'entretien téléphonique car Noémie vit depuis novembre à Annecy. Elle travaille en tant que réceptionniste dans un hôtel quatre étoiles de 18h à 2h du matin.

« J'ai arrêté ma formation à Avignon le discours était trop fermé, ne me convenait pas. Puis j'ai fait une formation en cosmétiques ».

Son alimentation a changé : « J'ai gardé pas mal de cru dans mon alimentation. Je suis revenue un peu en arrière, mais je suis restée convaincue que c'est très bien cette alimentation. C'est difficile du point de vue social. Je suis restée végétalienne. Mes petits déjeuners sont crus, les midis aussi. J'adore faire des recettes. J'ai un nouveau compagnon qui mange de la viande, du fromage. Je lui fais de petites choses. J'aime bien faire des pâtisseries. J'ai des livres de recettes crues. J'ai des ustensiles que j'avais avant, mon ex copain a gardé l'extracteur, le déshydrateur. Moi j'ai un vieux thermomix. J'hésite à m'acheter un extracteur ».

« J'adore la région, ça bouge beaucoup, c'est encourageant. Les gens ont un côté sain, à prendre soin de soi. Je fais de la rando, du snow ».

« Au niveau de la santé ça va bien, je n'ai plus de problèmes aux articulations. Je fais régulièrement des prises de sang, et elles sont toujours bonnes, je n'ai pas de carences. J'ai repris du poids, j'ai eu un passage où j'ai consommé du fromage. Ca ne m'a pas fait du bien. J'ai pris du gras. Je me suis remise à courir. Je fais toujours du yoga chez moi ».

Même si elle a cessé la pratique du crudivorisme, Noémie affirme qu'il s'agissait d'une expérience bénéfique : « Je n'ai plus de problème d'articulation, pour ça je ne regrette pas, même au niveau des courbatures, c'est mieux ou bien quand je me compare aux autres ».

« J'ai toujours quand même peur du regard des autres. Je suis plus à l'aise d'avoir eu à changer de boulot, d'environnement, je suis plus en phase d'observation ».

« J'ai toujours de l'intérêt pour la biodynamie, la permaculture, mais moins, c'était surtout avec mon ex. Je fais mes courses en magasin bio, chez des petits producteurs autour. Je mange beaucoup de fruits. En ce moment beaucoup oranges, bananes, citron, gingembre, curcuma, légumineuses le

soir. Carottes râpées, chou rouge, noix. Une salade que j'adore : carottes, pommes, betteraves et noix. Je ne suis pas dans une AMAP car j'ai peur de gâcher. L'AMAP c'est bien quand on est plusieurs à manger dessus. Au boulot mes repas inclus, mais il y a peu de crudités, c'est souvent de la viande, du poisson, des pâtes ou du riz. Donc je me fais ma gamelle. J'ai baissé ma consommation de vin. J'aime toujours, mais j'en consomme plus rarement, par exemple en famille, ou dans un bar. Mon père est producteur. Mes parents ont accepté ma manière de manger. Ma tante qui vit près de mes grands parents prépare des choses pour moi comme du tofu mariné, de la sauce à l'orange. Mes parents étaient sceptiques au début. Maintenant ils ont compris. Je leur ai montré que ce n'était pas extrême. Je ne fais pas de jeûne ni de monodiète ».

Noémie raconte être contre le prosélytisme et l'illustre ainsi : « Au boulot on me dit « ah tu sais pas ce que tu loupes, un bon steak ». Je sais que je ne loupe rien justement. Je préfère dans certains contextes goûter que parler ».

« Je garde en tête un projet de créer un commerce à moi où proposer des choses végétaliennes, côté bar à jus. Il faut trouver une ou plusieurs personnes à rattacher à ce projet. Il faudrait peut-être faire un appel sur les réseaux sociaux, peut-être rencontrer des personnes par ici ».

Noémie a pris de la distance vis-à-vis des réseaux sociaux et des discours sur l'alimentation : « Je me suis beaucoup renseignée sur l'alimentation, je me suis fait peur avec beaucoup de choses. Sur internet, je vais plus pour les recettes que pour voir les avis des uns et des autres. C'est dur de savoir ce qui est bien et bon. Je sais que ce que je fais ça me va. Je ne regarde plus les vidéos de T. Il y a beaucoup de choses qui sont dites, comme tu m'avais posé la question à son sujet. J'ai préféré m'éloigner de tout ça. Je passe outre argumenter maintenant. Je suis contente ».

Concernant son approche de la médecine, elle affirme qu'elle est toujours contre la prise de médicaments, cependant elle a pris un antidouleur récemment lorsqu'on lui a arraché une dent. « Puis j'ai un problème de règles douloureuses sans pilule. Mon gynéco ne comprend pas ma conviction, mais le stérilet n'arrangerait pas, donc retour à la pilule ».

Noémie s'intéresse à ma recherche, elle voudrait la lire. Elle est contente de savoir que sur le terrain presque personne ne mange cru à 100%.

Luc

Date : 08/11/2014

Durée : 2h25

Lieu de l'entretien : à Marseille, en extérieur

Lieu de résidence : Marignane

Age : 21 ans

Activité : étudiant en deuxième année de licence de psychologie

Mange cru depuis : 7 mois

Prise de contact : J'ai rencontré Luc chez Marianne à l'occasion des rencontres du réseau crudivore local. Il s'est porté volontaire pour participer à ma recherche.

Luc me raconte son histoire alimentaire et ce qui l'a amené à changer son alimentation : « vers avril dernier on va dire, vraiment le déclenchement de l'alimentation, puisque j'étais super intéressé par ce qui est environnement tout ça. J'aime beaucoup la nature aussi avec le sport, j'aimais bien courir, enfin, ça m'a fait découvrir un petit peu ce que j'aimais, la nature, tout ça, et donc j'ai découvert Pierre Rabi. On va dire que j'avais des problèmes aussi sur l'alimentation, enfin j'en ai toujours, hyperphagie, tout ça. Avant j'ai eu ma période végétarienne on va dire. Je me suis réorienté, j'me suis remis en question, j'me suis inscrit au sport, j'ai commencé à courir, donc ça m'a appris beaucoup de choses sur moi, sur mes attentes, j'ai rencontré du monde, j'étais tellement seul, j'ai découvert, j'ai vraiment découvert la nature c'est ce qui me faisait vibrer quoi. Et, donc de là j'ai eu ma phase, non j'ai, parce que, en fait, si tu veux, je me laissais aller au niveau alimentation comme j'avais repris le sport comme ça compensait et donc je bouffais n'importe quoi mais c'est pas grave je faisais du sport. Voilà c'était un peu de la boulimie, mais au niveau du sport. Et au niveau de la restriction, y a des périodes où on va dire comme on jeûne quoi, au début je jeûnais et je faisais du sport par-dessus. »

Luc décrit le moment du « déclic » avec la découverte du crudivorisme : « on va dire, je suis allé de surprise en surprise en fait. Chaque jour c'était un peu comme un choc. En fait au début, non pas toutes les vidéos mais, j'y ai passé pas mal d'heures dessus. Même les produits laitiers je savais pas tout ça, j'étais pas dans une, fin voilà dans ma famille on mange tout, bien gras, bien barbecues tout ça et donc voilà quand j'ai appris que les produits laitiers c'est pas bon, le sucre c'est pas bon, ça c'est pas bon (Rires). Rien ne va donc ça, c'était compliqué. Mais c'était super intéressant puisque je sentais que j'avançais quoi, je comprenais petit à petit. Donc voilà. Moi ça m'apparaît comme LA solution. Chez moi y a juste ma grand-mère à côté donc elle nous cuisinait des plats, tout ça, des gratins de légumes, on mangeait assez de, ouais, assez de légumes, enfin assez (rires), pas assez. Un peu méditerranéens, c'était pas de la mal bouffe. Mais par contre au niveau des fruits y avait rien du

tout quoi. Pendant ouais presque toute ma vie, quand j'ai réellement commencé à changer, le fait de manger deux pommes dans la journée c'était un truc de fou quoi. Mais comme il dit T., (rires), ouais, c'est simple mais c'est pas simpliste, c'est ça le truc. C'est simple mais ça reste physiologique, scientifique. Il a énormément de connaissances quoi, c'est en ça c'est une réserve de connaissances, c'est bien. Une communauté de fous quoi, et en fait, par exemple A., ils sont en désaccord. Bon elle est agressive et tout, c'est du spectacle quoi, mais après c'est sur le fond, c'est ça qui est intéressant, sur les régimes à restriction, j'trouve ça intéressant on va dire. Sur les cures de détox on va dire, la position d'A. est beaucoup plus, ça me parle plus, ça commence à me parler plus tu vois. Apprendre à se coucher tôt ça aussi c'est important. J'apprends continuellement, c'est pour ça que c'est dur à gérer, c'est des extrêmes, d'un côté je vais faire une journée 100% crue et après la journée suivante j'vais bouffer que des trucs mauvais quoi. Ça c'est compliqué ».

Il raconte avoir changé son attitude au fil du temps : « J'suis passé par des rebellions, bon surtout dans le végétarisme, là je regrette un peu. Mais surtout avec mes parents en fait. Voilà, puisqu'on vit ensemble, mais aussi parce que c'était comme un devoir pour moi, de rendre service, de dire voilà ce qu'il se passe, il faut que vous compreniez, mais après les autres non, parce que c'est pas mon problème. C'était pas, en plus je suis assez solitaire, donc voilà. Après les autres membres de ma famille sont tellement on va dire, dans une alimentation tellement éloignée de tout ça quoi, c'est même pas possible, la nourriture c'est leur vie quoi. Si tu leur enlève leur steak frites, c'est fini quoi. Maintenant, j'essaye de comprendre vraiment, c'est pas le fait que le médecin te dise ouais il faut faire ça » « j'pense que vraiment que c'est des problèmes physiologiques à la base. Là où la psychologie pourrait intervenir c'est vraiment dans le présent, dans l'action si tu veux, comme par exemple quelqu'un qui est isolé, on peut lui proposer d'aller s'inscrire, voilà proposer des solutions réelles dans la réalité, ça ça peut être pas mal quoi. Du point de vue émotionnel tout ça, c'est sûr que c'est en tension. Je m'aperçois de plus en plus de l'importance de l'alimentation sur la qualité de vie quoi mais c'est ça qui est dur aussi, parce que quand on fait des crises ça a beaucoup plus de conséquences maintenant, là je vais être mort, envie de vomir, mal au ventre » « J'ai essayé de comprendre cette question de la spiritualité, religion, tout ça. C'est vrai que la première fois que j'ai entendu T. parler de ça, j'étais pas chaud tu vois pour moi c'était vraiment, ça faisait un peu tu vois secte et des trucs comme ça et pour moi tout ce qui était secte et tout c'était vraiment le poison, c'était vraiment ce qui empêchait on va dire toute cette régénération et tout ça, voilà dès que tu vas sur un groupe santé tu tombes sur des gens du rael ou je sais pas quoi, donc du coup ça m'a obligé à réfléchir, à vraiment me poser la question sur ça donc j'ai fait des recherches, j'ai listé toutes les vidéos de T. qui parlaient de spiritualité, je suis allé chercher un peu ailleurs et puis je me suis rendu compte que finalement c'était juste des mots, on avait tous un côté on va dire spirituel, quand on

fait référence même à l'univers ou à la création, on est tous porté sur des questions ultimes sur le monde, mais après c'est quand on dit Dieu ou quoi c'est vrai, ça peut ne pas être en lien avec la religion quoi, ça peut être vraiment différent, si on prend Mère Nature par exemple » « Pour moi c'est plutôt la nature quoi, si je devais personnifier, c'est important parfois de personnifier. Ouais moi c'est plutôt Mère Nature, mais après voilà c'est, y a des dérives on va dire sectaires ».

Luc décrit les difficultés rencontrées et la réapparition des troubles du comportement alimentaire : « Bon on va dire que depuis un mois ça va un petit peu mieux, mais globalement ça a empiré, non pas empiré, ça a vraiment continué tous les jours, parce que le fait de penser à la bouffe. T'es constamment dessus, le fait de changer l'alimentation c'est malgré toi. Je pense que la majorité des gens sont passés par des troubles alimentaires. Puis quand t'essayes de changer ça apporte aussi tous les troubles ».

Selon lui, l'alimentation est une étape dans un projet de vie et de réalisation de soi plus vaste : « Je pense que c'est vraiment la rencontre, rencontrer le plus de monde possible que ce soit dans l'alimentation, à un moment donné j'pense que j'devrais lâcher l'alimentation en fait. C'est pas une finalité, c'est un énorme truc à mettre en place, mais rencontrer des gens dans tout ce qui est nature, agriculture biologique tout ça. Après je cherche sans cesse des orientations on va dire qui correspondent vraiment à ma façon de voir les choses niveau de l'environnement, mais aussi de la santé, surtout de la santé puisque voilà j'étais enfermé, fin c'est dommage, j'trouve que c'est dommage. Ce qui est important c'est maintenant. C'est les actions que tu mets en place pour arriver voilà à ton but. Après rencontrer, j'pense que la rencontre c'est vraiment ce qui va, ce qui peut changer les choses, faire avancer. On peut pas faire de la permaculture tout seul dans son coin, on est obligé d'aller vers les autres. »

Entretien suivi avec Luc

Date : 27/11/2016

Durée : 1h

Lieu de l'entretien : Par Skype

Lieu de résidence : Montpellier

Depuis la dernière fois, il y a deux ans, nous avons eu l'occasion d'interagir un peu par Facebook. Luc habite depuis peu à Montpellier où il a commencé un master de psychologie du travail. Il a l'air de s'y plaire. Il n'a pas beaucoup visité la ville et rentre tous les week-ends chez ses parents à

Marignane. Le moment de l'entretien est une exception, il est resté car il voulait réviser ses partiels qui ont lieu avant le début des vacances. Il vit seul dans un studio. Il s'est mis à la muscu.

Lorsque je l'avais contacté, il m'avait dit qu'il ne mangeait plus cru. Maintenant il raconte manger le régime pour la muscu, c'est-à-dire, des protéines, des glucides, et des lipides. Depuis qu'il organise ses prises alimentaires ainsi, de façon régulière avec 5 repas par jour, il se sent mieux. Luc a longtemps connu la boulimie, et c'était toujours le cas avec le régime crudivore. Depuis trois mois il ne fait plus de boulimie. Il dit toujours se préparer des jus verts. Il achète chez Carrefour, pas toujours bio, et fait ses réserves quand il rentre chez ses parents, il a ses « petites habitudes » pour les courses. Il mange de la viande et n'achète rien de transformé. Il essaye de tout préparer lui-même.

Le cru, et les connaissances de R., il voit ça comme une expérience qui lui a apporté beaucoup de connaissances et une réflexion autour de l'alimentation. Il me cite F. qui est un youtubeur contre le cru. Pour lui, c'est le discours de cette personne qui l'a amené à arrêter le cru et à se dire qu'il n'y a pas une vérité unique en termes d'alimentation. Il me dit « tu vas penser que je suis quelqu'un de très influencé par internet ».

Il me dit qu'il ne mange pas de gluten, peu de produits laitiers sauf le fromage blanc parfois. Quand il a remis en cause le cru, il s'est dit qu'il allait faire comme ses grands-parents, l'importance des habitudes alimentaires étant liée à l'évolution, même au niveau générationnel. Il s'est mis à manger comme eux, et c'est allé, même si ce n'est pas toujours facile. Il me dit que ses proches sont rassurés de voir qu'il ne mange plus ses cageots de bananes. Ce qui était bien c'était de ne plus se poser la question et de suivre, de ne pas contrôler tout le temps. Il y a des « conneries » à ne pas manger. Je lui demande ce qu'est pour lui une connerie, il me dit, par exemple, du nutella. Avec le cru, il se restreignait trop et il avait du mal à se contrôler.

Il n'a rencontré personne dans le réseau crudivore en dehors de la réunion chez Catherine. Luc dit que c'était vraiment bien de s'être rencontrés, que c'est important de sentir des personnes qui sont dans la même démarche. Maintenant il a plus tendance à regarder des vidéos où aller sur Internet pour avoir des infos physiologie, musculation que strictement l'alimentation. Il va faire un stage dans un hôpital pour voir l'intérêt et l'effet de l'usage d'une application. C'est un peu de l'ergonomie. Il ne sait pas encore s'il va continuer là-dedans.

Constance

Date : 19/12/2014

Durée : 2h45

Lieu de l'entretien : chez elle

Lieu de résidence : La Ciotat

Age : 52 ans

Activité : Esthéticienne et Géobiologiste

Mange cru depuis : 2 ans

Prise de contact : via le réseau crudivore en ligne.

Constance revient sur ce qui l'a amenée à la pratique crudivore : « d'abord c'est ma sœur qui a commencé, qui en a parlé à ma mère donc elles ont commencé au moins un an, un an et demi avant moi. Ma mère avait une tumeur au cerveau et on a vu que ses résultats, les prises de sang régulièrement, elle avait les bénéfices énormes. Jusqu'au jour où elle a disparu, donc là elle a plus de tumeur. Elle a toujours des piqûres toutes les trois semaines mais, elle a retrouvé une vitalité tout ça, puis elle me disait mets-toi au cru mets-toi au cru. C'était pas mon truc, j'avais pas le déclic. C'est un jour en lisant un livre qui s'appelle Conclave XI XI XI donc y a des nouvelles vibrations qui descendent sur la Terre actuellement et pour qu'on puisse les intégrer, il faut que nos cellules soient désintoxiquées, qu'on soit très sain pour pouvoir les recevoir et en fait c'est ça qui m'a décidée, c'est plus spirituel moi, c'était pas pour la santé au départ. Ma sœur nous a parlé des vidéos de T., donc j'ai tout repris depuis le début des vidéos, j'ai tout écouté, et voilà. Et je m'y suis mise à fond direct, 100%. Au bout de trois semaines ça m'avait convaincue, j'avais plus de douleurs, j'avais une boule très dure au niveau des intestins, depuis des années j'avais cette boule dure dure dure, elle est partie, elle est jamais revenue. »

Constance raconte les améliorations de sa santé et son approche de la médecine moderne : « Je suis pas malade. Je prends pas de médicament, et quand j'en prends d'ailleurs, là on m'a arraché une dent on m'a donné des antibiotiques, ça m'a pas rendue malade. Le gros problème c'est les vaccins aussi. Là il faut trouver un médecin qu'on connaît très bien, pour qu'il nous mette les vignettes pour qu'on ne fasse pas le vaccin. Quelque chose qui stagnait dans les intestins aussi, mais elle est partie, les douleurs dans les doigts, la joie de vivre, et la fatigue chronique que j'avais depuis des années, j'étais tout le temps sur mon canapé, je ne pouvais pas faire le ménage, j'étais épuisée. J'ai retrouvé une énergie, c'était comme à 20 ans de moins. Voilà, c'est tous les bienfaits que j'ai eus pour le

moment. Et surtout la vitalité, la vitalité c'est incroyable, l'énergie, quand tu bois un jus, que tu manges cru, comme tu as pas de digestion avec les jus, t'as pas de digestion difficile après manger, t'es pas fatigué, moi j'allais faire ma sieste après manger, quand tu as bien mangé que t'es plein, j'étais incapable de faire ma vaisselle. On peut guérir avec tout ce qu'on a sur Terre et tout ça, et les plantes ils arrêtent pas de nous les enlever. Si on a le droit d'acheter telle plante, telle plante, voilà, c'est le monopole des laboratoires. Les laboratoires qui veulent, on nous enlève tout, même le purin d'orties on a plus le droit de le faire ».

Suivre T. est source de motivation pour Constance : « ça m'a boostée, puis comprendre comment ça marchait, mais j'vais m'y remettre, j'avais pas le temps. »

Constance élargit l'application du crudivorisme à ses animaux de compagnie : « Il y a plein de cancers chez les chiens comme pour chez les humains, avec les croquettes qui sont surchauffées et pareil y a de la drogue dans toutes les croquettes, dans tous les trucs. Y a quelqu'un qui travaillait, je sais plus la marque si c'est Canigou ou quoi, c'était une amie qui avait arrêté d'y travailler parce qu'elle était révoltée par ce qu'ils mettaient dedans. Et, la drogue pour que les chiens en demandent. »

Constance évoque faire des « écarts » : « comme je suis gourmande des fois je craque, mon mari va aller me chercher un morceau de pizza, mais après j'me sens pas bien quoi, parce que j'ai craqué. ». Il s'agit aussi pour elle de trouver des stratégies pour maintenir l'engagement et avoir une sociale : « Donc ceux qui sont au courant font en sorte de me faire ce que je mange, et puis quand ils sont pas au courant, quand je vais chez des gens que je connais pas bien je mange ce qu'ils ont fait il y a pas de problème non. Quand c'est moi qui parle ils me croient pas, mais pour les convaincre en fait il faut que ce soit par les autres et par des trucs à la télé ou. Si c'est moi qui le dit mon mari ne le croit pas, si c'est un médecin qui le dit, il dira oui c'est vrai. Voilà. Moi il me croit pas mais bon. Donc c'est bien comme ça donc tout seul il se rend compte. Et s'il continue c'est qu'il s'est rendu compte que ça lui faisait du bien. Il veut peut-être pas te le dire. J'invite beaucoup moins. Bon déjà tous dans la famille on est tous crudivores maintenant ».

Entretien suivi avec Constance

Date : 15/02/2017

Durée : 2h

Lieu de l'entretien : dans un restaurant de La Ciotat puis chez elle

Constance est venue me chercher à la gare de La Ciotat. On va au restaurant car son mari est malade et se repose à la maison.

Une fois arrivées au restaurant, Constance me dit qu'elle mange « n'importe quoi maintenant », notamment de la viande depuis quelques semaines. Elle commande du saumon. Ce qu'elle mange est « tout de même bio », elle consomme des légumes mais cuits, et fait beaucoup de grignotages, comme des Petits Lus dans le thé. Son mari continue à lui acheter des gâteaux. Elle a pris 10 kg. Elle veut se séparer.

Constance raconte que la dimension ésotérique reste très forte. Elle poursuit des formations en tout genre : médecine chinoise, acupuncture, cristaux. Elle consulte des médiums.

Depuis un an, Constance dort mal. Elle ressent de la fatigue. Elle voudrait « revenir au cru ». Constance continue de consommer des jus, mais raconte avoir la flemme de faire des recettes. Elle n'utilise donc plus le déshydrateur. Sa sœur mange maintenant paléo et sa mère est « toujours au cru ». « La semaine pro mon mari par sur un chantier, je vais pouvoir me remettre au cru plus sérieusement ».

Après le restaurant, l'entretien se poursuit chez elle. Depuis la dernière fois, elle a aménagé une pièce pour faire des séances de massages émotionnels du ventre. Ses chiens mangent des légumes et de la viande hachée de chez le boucher. Constance se demande si elle va ouvrir sa propre salle, à Marseille, et se demande ce qu'elle mettrait en plaque : développement personnel ? Elle évoque l'importance d'être « juste avec soi dans ce que l'on met ». Elle souhaite accompagner les gens : régime, médium, messages, massages, énergie.

Elle lit beaucoup d'ouvrages de recettes crues et beaucoup de magazines de santé alternative. Elle détient des livres sur les cristaux, la médecine chinoise et la spiritualité.

« Le cru, c'est difficile socialement ».

Jérôme

Date : 13/05/2015

Durée : 1h25

Lieu de l'entretien : dans un café à Aix-en-Provence

Lieu de résidence : dans les alentours d'Aix-en-Provence

Age : 42 ans

Activité : Ingénieur

Mange cru depuis : 1 an et demi

Prise de contact : Jérôme a répondu favorablement à ma prise de contact via le groupe « Vivons cru » sur Facebook pour réaliser un entretien.

Nous nous retrouvons dans un café à Aix-en-Provence et il raconte ce qui l'a amené à manger cru : « Je suis arrivé à m'intéresser au cru par hasard il y a un an un an et demi. Mais la question de l'alimentation je me la pose depuis un moment. Mes parents sont morts jeunes, donc ça allait pas moralement, je suis allé voir les psy tout ça mais il y avait toujours un truc qui allait pas, donc il ne restait plus que l'alimentation. J'avais un peu de poids à perdre. Je ne connaissais rien à part ce qu'on entend, faut manger équilibré sans savoir ce que c'est. Je cherchais une pensée plus globale du corps. N'y connaissant rien, au début j'ai suivi scrupuleusement, j'ai d'abord écouté les vidéos pendant 1 mois ou deux avant de me lancer. J'ai pris des notes. Je voulais aussi voir ce qui avait évolué dans le discours de T. discours, notamment par rapport aux jus. Ça a fait un déclic un petit peu. Je m'y suis mis vraiment en mars dernier, j'ai fait quelques petits essais, puis ça s'est mis en place de façon assidue ».

Jérôme raconte s'intéresser à la santé et aux différentes approches du soin : « Je suis suivi parce que je fais de l'hypertension par un médecin. Mais je vois un acupuncteur régulièrement. Il a un regard différent. J'aime bien avoir un deuxième avis. Je suis dans une approche où je me questionne, je comprends les arguments liés au cru je suis plutôt T. sur ce sujet. Moi je ne suis pas tranché. J'aime bien manger de la viande. Si je m'en privais ce serait pour les deux, côté éthique et côté santé. Je pense santé par rapport au bien être notamment au niveau digestif. Quelque part c'est un plaisir, même si je comprends les arguments du cru, si c'est pas un plaisir, ça marchera pas. »

Dans sa mise en pratique, Jérôme a mis des sous de côté et s'est acheté l'extracteur dont T. parlait dans ses vidéos : « C'était assez clair, il y a deux trois trucs qui m'ont frappé, c'est l'élimination. Ça m'a permis de regrouper un peu tout. C'est un amalgame de plein de choses qui se sont passées et qui convergent vers ça ». Il apprécie l'approche de T. « il parle beaucoup sans être trop rigoureux dans les termes qu'il emploie. Mais le fond est juste. Il essaye à chaque fois de donner une explication. Intellectuellement parlant ça me semble pas mal qu'il dise d'expérimenter ».

Jérôme raconte avoir ressenti les bienfaits de son changement alimentaire : « J'ai vu de grands bienfaits avec les plantes et le psyllium en particulier pour tout ce qui est intestins tout ça, c'est vraiment super. » Il évoque néanmoins la culpabilité ressentie par moments lorsqu'il ne parvient

pas à suivre scrupuleusement les normes alimentaires : « Des fois oui, mais c'est contreproductif. Plus je vais m'en vouloir, moins je vais le faire. J'essaye quand même, il y a 2 choses qui ont changé, je peux faire un repas sans viande, ce qui était impensable avant. Le goût a un peu changé. Dans les périodes où je me fixais des règles, et c'est l'effet pervers, c'est que j'avais tous les jours envie d'essayer de nouveaux trucs. Du coup l'attrait pour les pâtes, la viande, était moindre. Alors qu'il est revenu quand je me fixais moins. Les vidéos me maintenaient motivé. »

Jérôme raconte les difficultés rencontrées au sein des différents cercles sociaux : « au travail, au niveau de l'alimentation, avec des principes bien établis, limite dogmatique, c'est pour ça que j'ai du mal à discuter d'alimentation ». Il présente son approche vis-à-vis d'autrui : « J'essaye de convaincre personne et d'en parler à personne, je pose des questions à la femme du taïchi, sans lui dire ce que je fais. J'ai un collègue qui s'est guéri avec les jus, avec le cru, donc c'est pas que les élucubrations de T. Je pense que si on essaye de convaincre les gens ça marchera pas. Je pense qu'il faut expérimenter soi-même faire ma propre expérience et si quelqu'un me pose la question je lui dis. Quand je suis invité je mets de côté cette approche, pour pas m'exclure. Puis les gens qui m'invitent sont pas au courant, n'ont pas cette approche-là. »

Pour Jérôme, il est difficile de faire la part des choses étant donné que différents discours sont portés en matière de nutrition : « Pas de ligne vraiment claire. A la fin, comment faire ? Est-ce que tout le monde dit la même chose ? Si je suis une voie ça ne va pas être contradictoire avec une autre ? Est-ce que finalement c'est une bonne voie ? Chacun donne son avis avec une raison mais comment on fait quand on connaît pas pour juger ? C'est pas évident quoi. Il y a l'expérience quoi, mais l'expérience qui va marcher pour moi va pas forcément marcher chez quelqu'un d'autre. C'est assez difficile de tirer une généralité d'un cas particulier. Finalement à la fin on se retrouve avec plus de questions que de réponses. Ça prend du temps à mettre en place. Il y a le côté pratique aussi de trouver l'approvisionnement. C'est assez limitant. Dès qu'il y a des limitations alimentaires c'est contraignant. Soit, tu restes chez toi pour ne pas déroger à la règle, ça ne marche pas non plus. Le bien-être je pense qu'il faut le mettre avant, si le bien-être c'est le social. Le côté santé s'intègre dans un cadre plus grand, mais le mettre en place c'est pas facile, voire impossible. »

Il conclut l'entretien en élargissant les enjeux autour du bien-être qui ne se limitent pas à l'alimentation : « J'ai l'impression que souvent on commence par la nourriture pour aller vers autre chose, moi ça a été un peu l'inverse en fait : j'ai commencé par les arts martiaux. Le côté éthique me plaisait. Au fur et à mesure j'ai remis en cause ce que je savais. Ce n'est pas normal d'aller mal.

Il y a un mieux être lié à toutes ces expérimentations. J'essaye de prendre les choses moins à cœur. »

Entretien suivi avec Jérôme

Date : 25/02/2017

Durée : 1h45

Lieu de l'entretien : dans un café d'Aix-en-Provence

Pendant l'entretien, Jérôme est accompagné par sa nouvelle compagne.

Depuis les deux dernières années, Jérôme a « lâché le cru pour des raisons pratiques et d'organisation ». Sa rencontre avec sa compagne l'a amené à « autre chose, à voir les choses de la même façon ». Le cru est « toujours quelque part », « j'ai toujours la machine à jus, je m'en fais très peu fréquemment ».

Ils réalisent des courses chez un producteur paysan, bio et local : « je suis plus intéressé par le bio local que l'absolument bio et cru ». « Je mange du cuit, soupe, vapeur. Pour moi le cru a fluctué. Je me suis rendu compte de l'importance d'éliminer le lait et le gluten avec [sa compagne]. Un ami naturo est en faveur de l'alimentation basifiante, à base de vapeur et alcaline. On est arrivé à la même chose S. et moi. J'ai eu une grosse interrogation sur le cru, surtout depuis que je suis abonné à un magazine de médecine chinoise, où il est dit que le cru n'est pas bon, qu'il ne faut « jamais manger cru ». Mon ami naturo dit que c'est une histoire de système de référence, ça peut être bon dans un cas et pas dans l'autre, j'ai du mal à comprendre pourquoi, pour moi soit c'est l'un soit c'est l'autre. J'ai aussi eu une entorse et je me suis demandé si c'était pas en lien avec le cru qui aurait eu un effet sur mes tendons. Je suis revenu en arrière, je fais moins de jus et mange plus de cuit. Je ne suis pas revenu pour autant dans la mal bouffe. Mal bouffe ce sont les chips, pâtes, pizzas, burgers. Si je fais un jus maintenant ce sera plus pour le goût. Ludique. L'autre jour on a fait pomme céleri, radis noir. J'ai entendu beaucoup de critiques par rapport aux jus de fruits qui dénaturent et que l'on ingère différemment. Il est important de croquer. Je me rends compte de l'importance de manger selon la faim, la satiété n'arrive qu'au bout de 20 mn ».

« Au petit déjeuner on a trouvé une alternative au gluten, on a essayé différentes graines, on prend une base de sarrasin avec du lait végétal. On fait des graines germées que l'on prépare soi-même ». Sa compagne ajoute qu'il ne faut pas manger ça à n'importe quel moment de la journée : « le Sarazin a un meilleur goût parce que sinon » (fait une grimace).

Ils se réfèrent au classement Prali avec des scores de chaque aliment. Ils mangent « 70% alcalin et 30% acide ».

Jérôme ajoute « j'ai une vision technique des choses. Il faut m'expliquer. Il y a deux ans je discutais avec mon ostéo. Lui est plus sur l'énergétique, l'histoire, avec un vocabulaire spécifique ». Selon lui, discuter avec d'autres de ces questions « c'est délicat » : « beaucoup de sportifs ont des idées arrêtées, il faut que ça vienne d'eux pour parler. Ils ont une manière de dire « c'est ça c'est pas autrement ». Je n'ai pas envie de parler, c'est personnel, chacun sa merde ».

Jérôme prépare à sa fille les repas qu'elle souhaite. Ils mangent tous deux différemment. Pour lui, « elle écoute, mais n'entend pas. Maintenant qu'elle est ado, elle commence à avoir des problèmes de peau, et elle commence à s'intéresser quand je parle de sucreries. Je n'en dis pas plus ».

« J'ai essayé plein de trucs, plein de voies. L'alimentation ce n'est pas que manger. J'ai vu que le paléo et le cru c'est pas très éloignés. Le docteur Ertorg et la chrono nutrition parlent d'autre chose, il y a le régime méditerranéen aussi. Même si ça donne l'impression que ça part dans tous les sens, ça se rejoint, par exemple avec le gluten et le lait, même s'il y avait d'autres termes avant. Les approches correspondent à des méthodes produites à un moment donné, et ça s'est rajouté avec le temps. Je ne suis plus du tout les vidéos de T. J'ai lâché le truc. Je manque de temps et le cru est-il une bonne chose pour autant ? Manger une pomme, est-ce considéré comme cru ? La rencontre de ma compagne apporte de nouveaux éléments dans la recherche de la vérité. Ce qu'il reste c'est qu'il faut manger beaucoup de légumes, de moins en moins de viande. Le critère pour moi va être la prise de poids ou pas, comment je me sens, le bien-être digestif ».

Pendant les fêtes de Noël, Jérôme raconte avoir fait une « grosse entorse alimentaire » en mangeant du magret de canard et très riche. Sa compagne ajoute : « Il y a eu des conflits de famille car il y avait de la viande au repas et qu'une sœur n'a pas accepté ».

« L'alimentation n'est pas un but qu'on cherche à atteindre. On prend des probiotiques, du psyllium quand on a mal mangé, pendant 2-3 jours comme une cure pour évacuer, des plantes j'en prends moins qu'avant. Je prenais le balai intestinal de T. J'ai une meilleure digestion maintenant, j'ai baissé les compléments alimentaires. Bio et manger différemment n'est pas plus cher. Même si les produits ont des formes bizarres. C'est moins cher direct chez le petit exploitant. Avec les légumes

de qualité, on mange moins. On fait plus de lentilles, haricots rouges, je redécouvre. On prépare des plats qui font plusieurs jours.

La compagne de Jérôme ajoute : « avec mon fils je renonce. Lui c'est nourriture industrielle. Je me fais traiter de mauvaise mère car je veux le faire manger bien. Je suis la méchante par rapport à la société ». Jérôme répond : « l'alimentation est un cheminement personnel, tu ne peux pas l'imposer à quelqu'un. Le discours « manger équilibré » est utilisé à des fins de marketing « petit dej », etc, « mangez de tout ». Nous on a fait la démarche de faire le tri. C'est une erreur d'imposer aux autres. En revanche on peut leur donner les clefs pour leur donner la possibilité de réfléchir. J'ai lu beaucoup d'articles sur les sectes. Un numéro de Charlie Hebdo sur les sectes, mais il y a peut-être 10 ans. L'alimentation est souvent présente dans l'embrigadement des gens. Ça les affaiblit. Quand on impose aux autres, ça peut faire sectaire. C'est facile de faire vriller quelqu'un. Mais ça peut s'élargir, au travers d'un état de réceptivité particulier dans le Taïchi. Il faut que ce soit un engagement perso. A l'inverse en France tout est une secte, dès que tu n'es pas dans le cadre. Pour moi la religion est plutôt un renfermement alors que la spiritualité est plutôt une ouverture. Toutes les médecines alternatives il y a du bon et du moins bon, comme pour l'allopathique. Il y a beaucoup de charlatans. Avant les lobbys des labos, les médecins te connaissaient, ils avaient une autre approche. Pour moi c'est l'opposition entre l'alternatif et l'allopathique qui crée les dérives ».

« J'aime bien le magazine « alternative bien être ». Je me suis désabonné de beaucoup de magazines car j'en avais trop. Mon hypertension va mieux, j'ai toujours le traitement, mais ça va. Le cru m'a apporté une autre façon de voir les choses, d'être plus ouvert d'esprit aux autres façons de manger. J'ai eu plein de pratiques différentes. Le cru a été une rupture expérimentale qui m'a permis d'en arriver là, aujourd'hui. Le cru m'a permis de prendre en compte la dimension santé dans l'alimentation. J'ai découvert de nouveau les plaisirs comme manger de la soupe, avant la mal bouffe j'aimais, l'idée de liberté de manger ce que les parents interdisaient. J'ai fait le chemin inverse, j'ai du plaisir à manger des aliments sains et bons pour la santé. Il a fallu tout un cheminement vers le « point de départ », enfin pas vraiment car mes parents ne mangent pas tout à fait comme ça. Les discussions m'ont apporté, notamment avec ma compagne, car avant j'étais très seul, et je sais maintenant ce qui me convient ».

INDEX GÉNÉRAL

Agir, 6, 9, 16, 17, 19, 34, 62, 80, 95, 112, 113, 117, 118, 121, 122, 128, 129, 130, 131, 136, 137, 154, 160, 164, 171, 179, 189, 214, 216, 218, 222, 223, 227, 242, 259, 275, 290, 297, 302, 317, 421

Appartenance, 6, 10, 17, 19, 20, 51, 68, 81, 85, 114, 146, 169, 180, 187, 204, 207, 211, 214, 226, 228, 229, 230, 234, 236, 242, 247, 248, 254, 262, 265, 268, 270, 276, 280, 304

Autocontrôle, 20, 189, 193, 277

Autonomie, 1, 6, 8, 13, 15, 17, 21, 29, 34, 54, 93, 108, 110, 130, 132, 134, 135, 153, 231, 258, 263, 268, 270, 276, 278, 279, 281, 282, 284, 285, 286, 337, 366, 380

Bifurcation, 6, 7, 9, 18, 87, 92, 117, 118, 139, 254

Déviance, 6, 16, 20, 22, 60, 67, 72, 78, 79, 174, 185, 199, 205, 206, 213, 217, 218, 224, 257, 281, 283, 288, 299, 301

Dispositions, 6, 7, 10, 19, 62, 66, 77, 118, 122, 140, 187, 189, 191, 194, 202, 222, 226, 243, 244, 245, 270, 271, 281, 282, 292

Dissonance, 10, 119, 227, 228, 229, 231, 232, 235, 253, 255, 271, 276, 286, 298

Empowerment, 9, 10, 135, 137, 138, 148, 155, 158, 192, 194, 195, 275, 279, 281

Engagement, 9, 10, 11, 16, 17, 18, 19, 20, 38, 53, 56, 58, 61, 62, 64, 65, 67, 73, 76, 77, 78, 79, 84, 90, 91, 93, 97, 100, 110, 113, 117, 121, 129, 131, 132, 139, 140, 148, 150, 151, 152, 154, 155, 156, 160, 164, 165, 166, 169, 170, 172, 173, 174, 177, 178, 179, 180, 181, 185, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 198, 199, 200, 202, 203, 204, 205, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 214, 215, 216, 217, 219, 220, 222, 223, 224, 228, 229, 231, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 245, 248, 250, 251, 253, 254, 255, 256, 258, 259, 260, 262, 263, 265, 266, 276, 280, 292, 296, 300, 305, 318, 324, 327, 330, 334, 335, 341, 344, 346, 348, 357, 364, 447, 448, 454, 464, 470

Espace social, 10, 14, 96, 121, 131, 135, 164, 167, 183, 204, 213, 267, 299, 304

Identité, 6, 8, 10, 13, 16, 20, 52, 57, 62, 64, 65, 66, 68, 70, 79, 85, 97, 100, 112, 120, 128, 162, 164, 165, 166, 167, 181, 198, 208, 210, 211, 221, 223, 224, 228, 245, 246, 254, 260, 262, 263, 267, 268, 270, 272, 275, 279, 321

Problématique, 22, 23, 24, 28, 29, 41, 54, 59, 69, 71, 79, 95, 119, 121, 122, 131, 137, 138, 144, 178, 231, 278, 286, 402

Représentation, 47, 56, 79, 81, 113, 145, 152, 207, 213, 214, 228, 238, 245, 253, 276, 281, 311

Réseau, 9, 10, 11, 19, 64, 69, 70, 71, 72, 73, 76, 79, 90, 106, 110, 112, 113, 139, 142, 164, 165, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 180, 181, 182, 187, 209, 210, 211, 212, 213, 228, 239, 242, 249, 250, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 262, 263, 264, 265, 274, 276, 290, 305, 312, 316, 319, 322, 325, 326, 327, 332, 336, 346, 353, 355, 358, 360, 363, 374, 377, 383, 385, 398, 402, 405, 411, 422, 424, 429, 431, 436, 437, 440, 454, 459, 462, 463

Responsabilité, 14, 30, 31, 34, 36, 37, 102, 104, 106, 147, 167, 180, 230, 231, 238, 256, 281, 312, 340

Socialisation, 14, 62, 64, 65, 70, 76, 118, 165, 185, 189, 212, 234, 270, 271, 276, 284, 292, 301

Valeurs, 6, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 24, 28, 35, 39, 48, 52, 77, 90, 107, 108, 113, 117, 119, 120, 131, 141, 145, 146, 153, 162, 166, 168, 174, 198, 202, 203, 220, 227, 228, 230, 231, 233, 237, 238, 243, 246, 247, 253, 262, 267, 270, 275, 276, 291, 304, 366, 425, 433

Vulnérabilité, 11, 19, 68, 87, 93, 95, 96, 119, 120, 122, 130, 132, 133, 136, 137, 138, 139, 214, 224, 226, 251, 255, 256, 257, 259, 269, 270, 272, 277, 278, 280, 281, 283, 285, 290, 296, 299, 302