

LE VÉGÉTA\*ISME : PERCEPTIONS DES CONSÉQUENCES  
D'UN CHANGEMENT ALIMENTAIRE

PAR  
AGATHE RICHY

PRÉSENTÉ À  
PIERRE BOUCHARD

PSYC 2517  
MÉTHODES II : MÉTHODE ET ANALYSE SCIENTIFIQUES

UNIVERSITÉ DE HEARST

Avril 2018

## Remerciements

Ce travail de recherche n'aurait pas été possible sans l'aide de plusieurs personnes. Nous tenons tout d'abord à remercier notre professeur, Pierre Bouchard, sans qui ce premier travail de recherche d'une telle envergure aurait été bien plus ardu. Merci pour vos conseils et vos bonnes idées, votre disponibilité et votre soutien continu, et surtout votre enthousiasme pour la recherche et pour notre sujet qui a su nous redonner de la motivation lors de nos bas. Merci aussi à Mélanie Girard, la meilleure professeure de statistiques qu'une étudiante aurait pu avoir. Merci de nous avoir appris les ANOVA qui ont été très utiles pour cette recherche, mais aussi de nous avoir appris à « dessiner » : l'analyse statistique aurait été bien plus compliquée sans cela. Nous remercions la communauté végéta\*ienne en ligne qui a bien voulu se prêter au jeu en répondant à notre sondage, en laissant des commentaires à la fois sur les thèmes abordés mais aussi sur notre méthodologie, et en partageant notre questionnaire dans leurs réseaux, ce qui nous a permis d'avoir un nombre de répondants bien au-delà de nos attentes. N'oublions pas non plus nos parents qui nous ont soutenue et encouragée tout au long de ces six semaines. Merci à vous de vous être assurés que nous ne nous surmenions pas trop.

## Table des matières

<b>Remerciements .....</b>	<b>2</b>
<b>Table des matières .....</b>	<b>3</b>
<b>Liste des tableaux .....</b>	<b>5</b>
<b>Résumé .....</b>	<b>7</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>8</b>
<b>1. Problématique .....</b>	<b>10</b>
<b>1.1. Concepts à définir .....</b>	<b>10</b>
<b>1.2. Historique.....</b>	<b>11</b>
<b>1.3. État de la question.....</b>	<b>12</b>
1.3.1. Conséquences sur la santé physique .....	12
1.3.2. Conséquences sur la santé mentale .....	13
1.3.3. Conséquences sur les relations sociales .....	15
<b>1.4. Question de recherche et hypothèse .....</b>	<b>16</b>
1.4.1 Variables indépendantes et dépendantes .....	17
<b>2. Méthodologie .....</b>	<b>18</b>
<b>2.1. Sélection de l'échantillon.....</b>	<b>18</b>
2.1.1. Population visée .....	18
2.1.2. Échantillon.....	18
<b>2.2. Technique de recherche .....</b>	<b>19</b>
2.2.1. Instrument de collecte de données .....	19
2.2.2. Création du questionnaire.....	19
<b>2.3. Collecte de données.....</b>	<b>21</b>
2.3.1. Déroulement de la collecte de données .....	21
2.3.2. Difficultés encourues .....	21
2.3.3. Profil de l'échantillon.....	22
<b>3. Analyse et interprétation des résultats.....</b>	<b>26</b>
<b>3.1. Raisons du végéta*isme .....</b>	<b>26</b>
<b>3.2. Santé générale.....</b>	<b>28</b>
<b>3.3. Dimension physique.....</b>	<b>29</b>
<b>3.4. Dimension psychologique .....</b>	<b>34</b>
<b>3.5. Dimension sociale .....</b>	<b>41</b>
<b>Discussion.....</b>	<b>50</b>

<b>Conclusion.....</b>	<b>54</b>
<b>Annexe I – Analyse conceptuelle .....</b>	<b>57</b>
<b>Annexe II – Questionnaire .....</b>	<b>58</b>
<b>Annexe III – Formulaire de consentement.....</b>	<b>66</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>68</b>

## Liste des tableaux

<b>Tableau 1</b> Distribution en pourcentage du sexe selon le régime alimentaire sans viande .....	22
<b>Tableau 2</b> Distribution en pourcentage du temps écoulé depuis le changement pour une alimentation sans viande selon le régime alimentaire sans viande .....	23
<b>Tableau 3</b> Distribution en pourcentage de l'âge selon le régime alimentaire sans viande .....	23
<b>Tableau 4</b> Distribution en pourcentage du niveau d'instruction selon le régime alimentaire sans viande .....	24
<b>Tableau 5</b> Distribution en pourcentage des raisons de choisir un régime alimentaire sans viande selon le régime alimentaire sans viande et corrélation de ces raisons avec le régime alimentaire sans viande .....	27
<b>Tableau 6</b> Différences de moyennes des fréquences de consommation de produits néfastes pour la santé selon le régime alimentaire sans viande .....	28
<b>Tableau 7</b> Différences de moyennes de l'état de la santé physique depuis le changement pour un régime alimentaire sans viande selon le régime alimentaire sans viande .....	29
<b>Tableau 8</b> Différences de moyennes de la fréquence de maladies et maux divers selon le régime alimentaire sans viande .....	31
<b>Tableau 9</b> Différences de moyennes de l'état de la santé mentale depuis le changement pour un régime alimentaire sans viande selon le régime alimentaire sans viande .....	34
<b>Tableau 10</b> Différence de moyennes de la fréquence des pensées suicidaires selon le régime alimentaire sans viande .....	35
<b>Tableau 11</b> Différence de moyennes de la fréquence des symptômes dépressifs selon le régime alimentaire sans viande .....	35
<b>Tableau 12</b> Corrélation entre l'âge et les pensées suicidaires chez les végéta*iens et corrélation entre l'âge et les symptômes dépressifs chez les végéta*iens .....	36
<b>Tableau 13</b> Distribution en pourcentage des répondants ayant reçu un diagnostic de trouble alimentaire avant ou après le changement pour un régime alimentaire sans viande selon le régime alimentaire sans viande .....	36
<b>Tableau 14</b> Différence de moyennes de l'importance accordée à la qualité des aliments consommés selon le régime alimentaire sans viande .....	38
<b>Tableau 15</b> Différence de moyennes de la fréquence de la consommation de produits biologiques selon le régime alimentaire sans viande .....	38
<b>Tableau 16</b> Différence de moyennes de l'état des relations sociales depuis le changement pour un régime alimentaire sans viande selon le régime alimentaire sans viande .....	41
<b>Tableau 17</b> Différence de moyennes de l'annonce du changement de régime alimentaire selon le régime alimentaire sans viande .....	42

<b>Tableau 18</b> Différences de moyennes de la fréquence des questions posées à propos d'un régime alimentaire sans viande selon le régime alimentaire sans viande .....	42
<b>Tableau 19</b> Différences de moyennes du type de commentaires reçus selon le régime alimentaire sans viande.....	43
<b>Tableau 20</b> Distribution en pourcentage des répondants qui ont vu un changement dans le comportement des membres de leur famille et corrélations selon le régime alimentaire sans viande .....	44
<b>Tableau 21</b> Distribution en pourcentage des répondants qui ont vu un changement dans le comportement de leurs amis et corrélations selon le régime alimentaire sans viande .....	45
<b>Tableau 22</b> Différences de moyennes de la perception de l'exclusion des groupes fréquentés selon le régime alimentaire sans viande.....	46
<b>Tableau 23</b> Différences de moyennes de la fréquence des invitations à des évènements sociaux selon le régime alimentaire sans viande.....	46
<b>Tableau 24</b> Différences de moyennes de l'accessibilité des aliments au quotidien selon le régime alimentaire sans viande .....	47
<b>Tableau 25</b> Différences de moyennes du coût des aliments selon le régime alimentaire sans viande .....	47
<b>Tableau 26</b> Récapitulatif des principales découvertes de l'étude .....	53

## Résumé

En partant du constat que l'état des connaissances actuelles sur les végétariens, les végétaliens et les véganes tourne principalement autour des aspects physiques et du lien potentiel avec les troubles alimentaires, nous avons jugé bon de combler cette lacune en interrogeant les principaux intéressés sur les conséquences perçues de leur alimentation sans viande. Ainsi, 380 répondants (45,5 % de végétariens, 19,8 % de végétaliens et 34,7 % de véganes) ont répondu à un sondage portant sur des aspects physique, psychologique et social afin de vérifier quels étaient les points communs et les différences entre les groupes. Notre étude permet de dégager un profil sociodémographique et de conclure que, globalement, les trois groupes sont satisfaits sur les trois plans étudiés. Plus spécifiquement, nous avons découvert que des raisons éthiques justifient souvent le changement d'alimentation et que, si une perte de poids est bel et bien présente, celle-ci ne découle pas d'un trouble alimentaire subséquent. Lorsqu'il y a trouble alimentaire, celui-ci précède le plus souvent le changement d'alimentation, souvent pour aller vers le véganisme. Enfin, nous apportons deux nouvelles contributions au domaine, soit les phénomènes de la végéphobie et de l'orthorexie.

**Mots clés :** végétarisme, végétalisme, véganisme, santé, orthorexie.

## Introduction

Le végéta\*isme<sup>1</sup> est un mouvement dont on entend de plus en plus parler ces dernières années, en bien comme en mal. Parfois, les végéta\*iens<sup>2</sup> sont décrits comme des hippies qui prônent la paix, l'éthique et le droit des animaux. D'autres fois, on les imagine comme des personnes qui ne mangent que des fruits et légumes bios qui viennent de la ferme d'à côté. Certains croient que les végéta\*iens veulent moraliser la population omnivore et la culpabiliser pour ses choix alimentaires. D'autres enfin se représentent les végéta\*iens comme étant des personnes qui ont tout simplement modifié leur alimentation.

Au cours des dernières années, beaucoup d'études se sont penchées sur la question du végéta\*isme. Est-ce que les végéta\*iens ingèrent les quantités nécessaires de nutriments? Est-ce une solution viable à long terme? Est-ce un mode d'alimentation acceptable pour tout le monde, y compris les enfants en pleine croissance ou les femmes enceintes? Quelles sont les conséquences d'une telle alimentation sur le corps (White & Frank, 1994; Key *et al.*, 2006)? Plusieurs recherches ont observé les effets physiques du végéta\*isme sur l'humain, mais très peu d'entre elles se sont préoccupées des effets psychologiques. De plus, les recherches sont très souvent extérieures à la communauté, et les végéta\*iens ne sont que trop peu consultés alors qu'ils sont les premiers concernés.

Cette recherche, effectuée dans le cadre du cours Méthodes et techniques de recherche, a pour but d'évaluer les perceptions des végéta\*iens quant à leur situation sociale et personnelle depuis leur changement de régime alimentaire. Un questionnaire portant sur les perceptions du bien-être physique, psychologique et social a été transmis à des végéta\*iens pour essayer de comprendre à quel point ce changement d'alimentation a eu un impact sur leur vie. Ce questionnaire a circulé via des pages Facebook spécialisées et a été rempli par 380 répondants.

Dans les prochains paragraphes, une définition des termes *végétarien*, *végétalien* et *végane* sera proposée, ainsi qu'un résumé des connaissances actuelles sur le végéta\*isme, qui datent principalement du XXI<sup>e</sup> siècle. Celles-ci s'intéressent principalement aux aspects physique (carences, perte de poids, diminution des risques de certaines maladies) et

---

<sup>1</sup> Dans ce texte, à moins que la phrase demande une précision sur le mode d'alimentation, végéta\*isme sera utilisé au lieu de « végétarisme, végétalisme et véganisme ». Cela a pour but d'alléger le texte.

<sup>2</sup> De même, végéta\*iens remplacera « végétariens, végétaliens et véganes ».



psychologique (présence de troubles alimentaires). Une seule étude, de 2014, porte sur l'aspect social. La relative nouveauté du phénomène, combinée au fait que ce dernier touche une minorité de personnes, fait en sorte que de nouvelles études sur le sujet sont nécessaires et que de nombreux aspects restent à découvrir.

Par la suite, nous préciserons la méthodologie retenue, l'instrument de collecte de données ainsi que son mode de diffusion, avant de proposer l'analyse des résultats. Nous nous intéresserons en premier lieu au profil des répondants et aux raisons qui les ont poussés à choisir un régime végéta\*ien. Dans un deuxième temps, notre analyse sera séparée selon les trois aspects étudiés : physique, psychologique et social. Chacun est abordé de la même manière, en traitant d'abord de la satisfaction globale des répondants puis en explorant les différents indicateurs, tels que décrits dans l'annexe I, avant de proposer un retour sur la satisfaction globale à la lumière des résultats obtenus à partir des indicateurs ainsi qu'une analyse qualitative des commentaires obtenus. En dernier lieu, une partie discussion et un tableau récapitulatif permettront de mieux saisir l'ampleur de la recherche et d'en retenir les résultats principaux.

## 1. Problématique

### 1.1. Concepts à définir

Entre ceux qui se disent végétariens, mais qui mangent du poisson, des fruits de mer ou du poulet, ceux qui mangent soit des produits laitiers, soit des œufs, soit les deux, le terme *végétarisme* ne suffit plus, à lui seul, à différencier un régime alimentaire sans viande d'un avec viande.

Un *végétarien* ne mange aucune viande, aucun poisson, ni aucun fruit de mer, mais accepte les produits d'origine animale comme les produits laitiers et les œufs. On dit alors qu'il est *lacto-ovo-végétarien*. S'il ne mange ni viande, ni poisson, ni fruits de mer, ni produits laitiers, mais qu'il consomme des œufs, il est *ovovégétarien*. S'il ne mange ni viande, ni poisson, ni fruits de mer, ni œuf, mais qu'il consomme des produits laitiers, il est *lactovégétarien* (Larousse, La santé dans l'assiette et Le lundi c'est veggie, s.d.; O'Brien et Omena, 2012).

Un *végétalien*, lui, ne consomme aucun produit d'origine animale. Cela veut dire ni viande, ni poisson, ni fruits de mer, mais exclut aussi les aliments qui sont produits naturellement par les animaux, comme le lait, les œufs et le miel (Larousse, La santé dans l'assiette et Le lundi c'est veggie, s.d.; O'Brien et Omena, 2012).

Plus qu'à un mode d'alimentation, le *végane* adhère à un mode de vie. En plus de ne manger aucune viande animale ni produits qui proviennent d'animaux (il a donc une alimentation végétalienne), le végane n'utilise pas de produits qui proviennent d'animaux dans sa vie de tous les jours. Par exemple, il ne porte pas de laine ou de cuir et n'utilise pas de produits cosmétiques testés sur des animaux (La santé dans l'assiette et Le lundi c'est veggie, s.d.; O'Brien et Omena, 2012).

Enfin, le *semi-végétarien* ou *flexitarien* est une personne qui a considérablement baissé sa consommation de viande, de poisson et de fruits de mer, sans pour autant y renoncer complètement. La définition est encore vague, mais selon Élodie Blanchard, présidente de l'Association végétarienne de France, un flexitarien « [...] devient un consommateur occasionnel [de viande], disons qu'il en mange moins de 2 fois par semaine » (O'Brien, 2012) (Health Harvard, 2009; Le lundi c'est veggie, s.d.).

## 1.2. Historique

Le végétarisme a toujours existé à travers l'histoire, avec ses moments de popularité et d'abandon. Déjà à la Préhistoire, certains de nos ancêtres étaient végétariens. En effet, en observant les dents des hommes de la Préhistoire et ce qu'elles contenaient, des recherches récentes ont démontré que certains hommes de Néandertal avaient une alimentation végétarienne (Dunn, 2012; Johnston, 2017).

Le premier végétarien célèbre est Pythagore (de -580 à -500 environ), au point que, avant que le mot *végétarisme* soit inventé, ceux qui ne mangeaient pas de viande étaient appelés des *pythagoréens* (Kellman, 2000; Vegetarian Society, s.d.).

Au III<sup>e</sup> siècle av. J.-C., le manichéisme est fondé, une religion qui interdit, entre autres, de manger de la viande sous peine d'être réincarné plusieurs fois. Un peu plus tard, le christianisme émerge, et avec lui ses principes. En raison de leur alimentation sans viande, les manichéens sont considérés comme hérétiques par les chrétiens et chassés (Dozell, 1996; Encyclopædia Britannica, s.d.; Kellman, 2000; Vegetarian Society, s.d.).

Pendant le Moyen Âge et le début de la Renaissance, manger de la viande était associé à la richesse et au pouvoir, et le végétarisme est oublié en Europe, sans toutefois disparaître, d'autant que les nombreuses famines et épidémies compliquent l'accès aux fruits et légumes (Vegetarian Society, s.d.). Puis, à la Renaissance, les artistes et les grands penseurs s'intéressent à l'Antiquité et aux idées émises pendant cette période (Dozell, 1996; Vegetarian Society, s.d.). Le végétarisme retrouve alors un peu de sa popularité d'antan.

En 1847, la première association de végétariens, la Vegetarian Society, est formée en Angleterre et l'appellation *pythagoréen* est changée pour *végétarien*. Dès 1880, les premiers restaurants végétariens sont ouverts en Angleterre (Dozell, 1996; Vegetarian Society, s.d.).

Depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, le végéta\*isme a pris de l'ampleur dans le monde, y compris au Canada. Un sondage de 2015 effectué auprès de 1507 Canadiens a démontré que le quart d'entre eux essaient de manger moins de viande, et que 7 % de la population se considère végéta\*ienne. La Colombie-Britannique est la province la plus végétarienne (13 % de végétariens) suivie de près par l'Ontario (8 %) et le Québec (7 %) (Pippus, 2015; Statista, 2015).

### 1.3. État de la question

#### 1.3.1. Conséquences sur la santé physique

Face à la popularité croissante du végéta\*isme, plusieurs études ont été menées afin d'observer les conséquences de cette alimentation sur le corps humain. Ces études portent sur des sujets variés, comme l'obésité chez les végéta\*iens, les risques de cancer, d'hypertension et de maladies coronariennes (White & Frank, 1994; Key *et al.*, 2006). D'autres études avaient pour but d'examiner attentivement le régime végéta\*ien afin de s'assurer qu'il apporte au corps tous les nutriments dont il a besoin pour son bon fonctionnement (White & Frank, 1994; Key *et al.*, 2006).

Les études n'ont pas démontré que les végéta\*iens manquent d'un nutriment quelconque. Les préoccupations les plus courantes concernent les déficiences possibles en protéines et en vitamine B<sub>12</sub>. L'American Dietetic Association explique que les végéta\*iens ingèrent autant, sinon plus, de protéines que les non-végéta\*iens (White & Frank, 1994) et, même si la quantité de B<sub>12</sub> consommée est inférieure à celle des non-végéta\*iens, les déficiences de cette vitamine chez les végéta\*iens sont très rares (White & Frank, 1994; Key *et al.*, 2006). De plus, les quantités de fer chez les non-végéta\*iens sont similaires à celles des végéta\*iens, même si les femmes végéta\*iennes doivent tout de même surveiller leur niveau de fer pour ne pas en manquer (Key *et al.*, 2006).

Toutes les études tendent à démontrer que les végéta\*iens ont un indice de masse corporelle (IMC) plus faible que les omnivores. Au surplus, les végétaliens ont un IMC plus bas que les végétariens ou les flexitariens (Sullivan, 2012; Key *et al.*, 2006). Cet état de fait comporterait certains avantages, dont une tension artérielle et un taux de cholestérol plus bas (White & Frank, 1994; Key *et al.*, 2006). Cela s'explique peut-être par la consommation réduite de gras et de protéines par les végéta\*iens, qui ingèrent donc moins de calories (White & Frank, 1994; Delucca, 2013). Également, les chercheurs soupçonnent que la consommation d'alcool décrie des végéta\*iens, bien que sans lien direct avec le végéta\*isme, influence ces résultats (White & Frank, 1994; Key *et al.*, 2006).

Des recherches ont été menées afin de comparer les taux de morbidité et de mortalité des végéta\*iens versus ceux des non-végéta\*iens. Les chercheurs s'entendent pour dire que la

quantité de viande consommée est directement liée aux risques de souffrir d'une maladie coronarienne (White & Frank, 1994; Key *et al.*, 2006). De plus, chez les patients déjà atteints d'une telle maladie, le changement d'alimentation pour un régime végéta\*ien augmente les chances de guérison (White & Frank, 1994). Les taux plus faibles de cholestérol et l'IMC plus bas que donne l'alimentation végéta\*ienne en sont probablement des causes majeures (White & Frank, 1994; Key *et al.*, 2006).

Bien que les études n'aient pas trouvé de résultats significatifs quant à la fréquence de certains cancers chez les végéta\*iens et les non-végéta\*iens, on sait que les végéta\*iens ont un avantage. En effet, la viande rouge et les viandes transformées sont fortement soupçonnées d'augmenter les risques de cancer colorectal (Key *et al.*, 2006). En général, les végéta\*iens consomment plus de produits à base de soja, aliment qui contient beaucoup de phytoœstrogènes, et les chercheurs pensent que cette hormone aide à diminuer les risques de cancer du sein, bien que ce ne soit pas encore prouvé (Key *et al.*, 2006). Parmi les autres maladies qui semblent moins atteindre les végéta\*iens, on compte les accidents vasculaires cérébraux (Key *et al.*, 2006), le diabète de type II et les calculs biliaires (White & Frank, 1994).

### **1.3.2. Conséquences sur la santé mentale**

Les végéta\*iens sont moins à risque de devenir obèses, mais ils ont plus de problèmes avec l'anorexie et les troubles alimentaires de ce genre. En général, les études démontrent que ce ne sont pas tous les végéta\*iens qui souffrent de troubles alimentaires, mais qu'une forte proportion des personnes diagnostiquées avec un trouble alimentaire deviennent végéta\*iennes (Martin *et al.*, 1999; Perry *et al.*, 2001; Delucca, 2013; Zuromski *et al.*, 2015). Une des motivations principales pour le végéta\*isme est de vouloir perdre du poids ou d'éviter d'en gagner (Martin *et al.*, 1999; Perry *et al.*, 2001; Zuromski *et al.*, 2015). Selon Perry *et al.*, les végéta\*iens restreignent davantage leur alimentation, de façon saine ou non, que les non-végéta\*iens, surtout les hommes. Ils sont aussi plus portés à vouloir manger des produits santé sans pour autant se préoccuper de leur santé (Perry *et al.*, 2001). Ces comportements ne sont pas normaux, ce pourquoi les études font un lien entre anorexie et végéta\*isme. Les recherches prouvent que les flexitariens ont plus de comportements associés aux troubles alimentaires que les lacto-ovo-végétariens. Une hypothèse proposée est donc que les végétariens et les végétaliens ont choisi ce mode d'alimentation pour des raisons éthiques ou par goût, alors que les flexitariens sont plutôt motivés par la perte de poids (Delucca, 2013). Le lien entre

végéta\*isme et anorexie n'est pas encore bien défini. Est-ce que les personnes avec un trouble alimentaire deviennent végéta\*iennes afin de le cacher, ou est-ce que l'alimentation végéta\*ienne rend ses adeptes plus fragiles face aux troubles alimentaires (Martins *et al.*, 1999; Zuromski *et al.*, 2015)?

Le phénomène de l'orthorexie est souvent soulevé lorsqu'il est sujet de végéta\*isme. L'orthorexie est un trouble alimentaire au même titre que l'anorexie ou la boulimie, mais il n'est pas inclus dans le DSM-5 (Kratina, s.d.). Une personne orthorexique n'est pas préoccupée par la quantité de nourriture ingérée, mais par sa qualité. C'est donc l'obsession de la nourriture saine (Apfeldorfer, s.d.; La santé dans l'assiette, s.d.; Bratman, 2017). Pour leur étude, Zuromski *et al.* ont interrogé des étudiantes sans diagnostic de troubles alimentaires, des étudiantes avec diagnostic et des femmes traitées dans une clinique spécialisée en troubles alimentaires, afin de déterminer la prévalence du végétarisme selon l'importance du trouble alimentaire. Ils ont constaté que plus du tiers des patientes de la clinique se disaient végétariennes alors que seulement 6,8 % des étudiantes sans trouble alimentaire s'identifiaient comme végétariennes. Parmi les raisons qui les ont menées à devenir végétariennes, peu de répondantes ont dit avoir voulu perdre du poids, mais plusieurs ont un trouble alimentaire, ce qui a amené les chercheurs à faire un lien avec l'orthorexie. Même si les répondantes ne voulaient pas nécessairement perdre du poids, l'alimentation végétarienne les a peut-être amenées à être préoccupées par une alimentation saine au point de développer un trouble alimentaire (Zuromski *et al.*, 2015).

Enfin, selon Perry *et al.*, les adolescents végétariens avaient plus de chances d'avoir pensé au suicide que les adolescents non végétariens (Perry *et al.*, 2001), bien que les raisons derrière ce résultat ne soient pas expliquées.

### 1.3.3. Conséquences sur les relations sociales

Depuis quelques années, on parle de *végéphobie* pour désigner « le rejet du végétarisme et la discrimination dont les végétariens et végétaliens s'estiment victimes » (Daye, 2013). Concrètement, la végéphobie regroupe toutes les actions, physiques ou verbales, qu'une personne peut poser envers un végéta\*ien et qui contribuent à l'exclure, à le caricaturer ou à le rendre inférieur à soi (Gilbert, 2015; Vegan France, s.d.).

Pour son étude, Lurette a mené des entretiens avec 11 végéta\*iens afin de connaître leurs perceptions sur la végéphobie qu'ils vivent au quotidien (Lurette, 2014). Bien que tous les répondants résidaient à Los Angeles pendant les entretiens, l'échantillon était diversifié, avec des personnes d'origine, de religion, d'âge et d'ethnicité différents. Il est toutefois important de noter que, malgré la variété de l'échantillon, celui-ci n'est pas très gros, ce qui peut avoir une influence sur les résultats, surtout s'il s'agit de faire des distinctions entre les groupes. Lorsqu'elle leur a demandé comment s'était passé leur changement de régime et ce qu'en pensaient leurs proches, certains ont répondu qu'ils avaient vécu de mauvaises expériences. Pour certains répondants, leur famille et leurs amis n'ont pas compris ce choix, allant même jusqu'aux disputes et à l'éloignement de leurs proches. On leur reprochait leur bizarrerie ou on s'inquiétait pour leur bien-être en leur posant plusieurs questions. D'autres répondants ont eu de bonnes expériences : leurs proches ont accepté leur décision et, dans certains cas, ont décidé de les accompagner dans le changement d'alimentation.

Tous les répondants ont déjà entendu des commentaires désagréables à leur égard ou à celui d'un autre végéta\*ien. Ces commentaires varient : blagues (Le cri de la carotte, tu connais?), incitations à manger de la viande (Qu'il est bon ce steak, t'en veux pas une bouchée?) ou commentaires déplacés (Pense donc aux enfants pauvres et affamés avant de jeter ta viande). Souvent, les répondants ont reçu des commentaires sur leur apparence et sur leur niveau d'énergie puisque les non-végéta\*iens peuvent être surpris de voir une personne végéta\*ienne en bonne forme physique. Les répondants se font souvent poser les mêmes questions, ce qui découle d'un manque d'information de la population. Afin d'éviter commentaires et questions, la moitié des répondants affirment essayer de cacher leur mode d'alimentation pour ne pas attirer l'attention sur eux.

De surcroît, certains répondants ont remarqué un changement d'attitude dans le non-verbal de leur interlocuteur lorsque celui-ci apprenait que le répondant était végéta\*ien. Le changement d'attitude pouvait être subtil (un froncement de sourcil, un mouvement de recul) ou plus évident (un changement de ton de voix). Également, certains répondants qui participent à des évènements pour promouvoir l'alimentation végéta\*ienne se font parfois montrer le majeur par des passants.

Tous les participants pensent que les omnivores ne considèrent pas les végéta\*iens comme des égaux : ils se sentent exclus et jugés. Ils pensent que les omnivores les trouvent trop extravagants et originaux, et que c'est en partie pour ça qu'ils ne sont pas acceptés par la société. Selon eux, les omnivores pensent qu'ils se sentent supérieurs vu leur alimentation.

Bien sûr, la végéphobie fonctionne dans les deux sens. Deux des répondants ont expliqué qu'après leur changement d'alimentation, ils n'acceptaient pas les omnivores et leurs perceptions des choses. Par contre, après un certain temps, ils ont changé leur opinion et ils acceptaient à nouveau les omnivores (Lerette, 2014).

#### **1.4. Question de recherche et hypothèse**

Après avoir rédigé l'état de la question, nous savons que de plus en plus d'études sont menées sur le végéta\*isme, mais qu'il y a encore beaucoup de choses à découvrir à propos des effets d'une alimentation sans viande sur l'humain. L'aspect physique du végéta\*isme est certainement le plus étudié, mais là encore, il y reste beaucoup de sujets à explorer. Les recherches démontrent que les végéta\*iens ont une bonne santé, mais nous avons besoin d'une meilleure compréhension de l'influence des variables intermédiaires, comme la consommation d'alcool et de tabac, avant d'affirmer quoi que ce soit à ce sujet. Un problème différent se pose lorsqu'il est question des aspects psychologiques et sociaux. Les études sur ces sujets sont peu fréquentes et couvrent souvent les mêmes sujets. Ainsi, l'anorexie et les autres troubles alimentaires sont bien documentés, mais les autres troubles psychologiques sont très peu mentionnés. À ce que nous savons, il n'existe aucune recherche portant sur l'augmentation ou la diminution de troubles neuropsychologiques comme la schizophrénie ou la démence chez les végéta\*iens. Pourtant, si une alimentation sans viande peut avoir des effets sur le corps humain, elle pourrait aussi en avoir sur le cerveau, puisque les végéta\*iens reçoivent des doses différentes de nutriments que les omnivores. L'aspect social du végéta\*isme est assurément le



moins étudié. Le phénomène de la végéphobie, terme utilisé pour la première fois en 2001 (Daye, 2013), est encore méconnu et donc très peu traité. Les recherches sur ce sujet sont rares et, d'après ce que nous avons vu, elles tentent de définir le concept de végéphobie sans essayer d'en comprendre les effets directs et indirects. Pourtant, les microagressions que peuvent vivre les végéta\*iens au quotidien pourraient avoir des conséquences sur leur santé mentale.

Dans le cadre de cette étude, nous proposons d'examiner les perceptions des végéta\*iens sur l'impact qu'a eu leur changement d'alimentation sur leur vie quotidienne. Notre question est la suivante : Selon les végétariens, les végétaliens et les véganes, quels sont les avantages et les inconvénients de leur alimentation sur les plans physique, psychologique et social et y a-t-il des différences entre les groupes? Afin de répondre à ces questions, nous tenterons de déterminer le niveau de satisfaction globale des végéta\*iens quant aux trois aspects susmentionnés en faisant un bilan des pour et des contre de l'alimentation sans viande. Nous ne pensons pas observer de différences entre les végétaliens et les véganes, mais nous croyons qu'il y en aura entre ces deux groupes et les végétariens. Plus particulièrement, nous pensons qu'il y aura des différences entre les végétariens et les deux autres groupes en ce qui a trait aux aspects physique, psychologique et social, bien que nous ne sachions pas dans quel sens ira cette différence. Cette hypothèse est justifiée par le fait que les végétariens consomment encore certains produits d'origine animale et donc qu'ils ont une alimentation quelque peu différente de celle des végétaliens et des véganes. À l'inverse, ces deux derniers groupes ont la même alimentation, ce pour quoi nous ne pensons pas observer de différences entre eux, peu importe l'aspect examiné.

#### **1.4.1 Variables indépendantes et dépendantes**

Afin de répondre à notre question de recherche et de vérifier notre hypothèse, nous travaillerons principalement avec la variable indépendante du mode d'alimentation. Comme le montre notre analyse conceptuelle en annexe I, celle-ci contiendra trois modalités : végétarisme, végétalisme et véganisme. Les variables dépendantes principales seront la satisfaction globale en ce qui concerne la santé physique, la santé mentale et les relations sociales. Chacune de ces variables dépendantes sera divisée en indicateurs qui pourront par la suite être utilisés eux-mêmes comme variables dépendantes afin d'explorer chaque dimension plus en profondeur.

## **2. Méthodologie**

Maintenant que notre question de recherche est définie et que nous avons un objectif précis, il nous faut procéder à la sélection des éléments de la population et à la création de l'instrument de collecte de données. Dans la section qui suit, nous irons plus en détail quant à la population visée, les caractéristiques de l'échantillon et la conception de l'instrument de collecte de données, qui sera un questionnaire.

### **2.1. Sélection de l'échantillon**

#### **2.1.1. Population visée**

Puisque nous nous intéressons aux conséquences quotidiennes d'un régime sans viande selon les perceptions des végéta\*iens, notre échantillon sera composé uniquement de personnes qui ne consomment plus de viande. Cela inclut les végétariens, les végétaliens et les véganes, mais pas les flexitariens, les pesca-végétariens et les pollo-végétariens qui mangent encore de la viande. De plus, les répondants devront avoir plus de 16 ans, à la fois pour ne pas avoir besoin de signer un formulaire de consentement parental et pour qu'ils soient assez matures pour bien comprendre tous les enjeux d'une alimentation végéta\*ienne.

#### **2.1.2. Échantillon**

En raison de la population visée et de la contrainte de temps, l'échantillon sera non-probabiliste typique puisque le questionnaire sera distribué directement dans des cercles de végétariens, de végétaliens et de véganes. Par contre, nous essaierons d'obtenir un échantillon par quotas d'ici la fin de la collecte de données en visant certains groupes sous-représentés dans l'échantillon. Afin d'assurer la meilleure représentativité possible, l'échantillon devra contenir un minimum de 100 répondants.

## **2.2. Technique de recherche**

### **2.2.1. Instrument de collecte de données**

Pour cette étude, un questionnaire semblait le choix le plus logique puisqu'il permet de joindre un grand nombre de personnes en peu de temps et que l'analyse statistique est facilitée par son mode de prélèvement quantitatif. De plus, le questionnaire est facile à utiliser et à partager à grande échelle. Ainsi, nous pourrions rejoindre des personnes de différents endroits afin d'élargir notre échantillon. Également, parce qu'il est plus facile d'analyser les données fournies par un questionnaire, nous pourrions plus aisément comparer les réponses obtenues par les végétariens, les végétaliens et les véganes afin de déterminer s'il existe des différences entre ces trois groupes et ce qu'ils vivent au quotidien depuis leur changement d'alimentation. Comme le questionnaire sera rédigé sur Google Forms, il ne coûtera rien et sera facile à utiliser et accessible pour tout le monde. Aussi, cette plateforme garantissant l'anonymat des répondants, le questionnaire pourrait nous apporter des réponses que nous n'aurions peut-être pas si nous avions à rencontrer les répondants en face à face.

Bien sûr, le questionnaire a aussi ses inconvénients. Nous n'aurons aucun contrôle sur ce que font les répondants et aucun moyen de nous assurer de la véracité des réponses données puisque le questionnaire sera autoadministré. Par conséquent, les répondants pourraient fausser leurs réponses ou tout simplement décider de ne plus répondre aux questions. Finalement, même si nous distribuons le questionnaire dans des groupes précis afin de nous assurer que les répondants correspondent aux critères de l'échantillon, nous n'avons aucun moyen de nous assurer à 100 % que c'est bien le cas.

### **2.2.2. Création du questionnaire**

Avant même de commencer à écrire les questions du sondage, nous avons fait une analyse conceptuelle. Celle-ci permet d'identifier les concepts, les dimensions et les indicateurs de l'hypothèse de recherche. Parce que les concepts de la question de recherche sont abstraits et vagues, les indicateurs, traduits par des questions, permettent d'obtenir une réponse concrète pour ensuite analyser des comportements autrement inobservables. L'analyse conceptuelle créée pour notre questionnaire se trouve à l'annexe I.

Le questionnaire est en six parties. La première partie concerne les caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon. La deuxième s'intéresse au mode d'alimentation de l'individu, et à ses raisons pour avoir choisi une alimentation sans viande. La troisième sert à identifier les variables de contrôle qui pourraient interagir avec les variables dépendantes et influencer les résultats. Les quatrième, cinquième et sixième parties portent sur les variables dépendantes, soit l'aspect physique, l'aspect psychologique et l'aspect social d'une alimentation sans viande. Chacune de ces sections représente une dimension de l'analyse conceptuelle et tous les indicateurs ont été exprimés par au moins une question. Presque toutes les questions sont fermées; les seules questions ouvertes sont placées à la fin d'une section pour que le répondant rajoute de l'information qu'il trouve pertinente et qui n'est pas déjà présente dans le questionnaire, ou pour qu'il précise certaines choses s'il en sent le besoin. Les deux autres questions ouvertes sont l'âge et le temps écoulé depuis le changement de régime. Nous avons voulu garder ces deux questions ouvertes pour rester flexible lorsqu'il sera temps de regrouper les caractéristiques communes pour les comparer. Le questionnaire utilisé se trouve à l'annexe II.

Le questionnaire a été créé en pensant aux répondants. Même s'il contient beaucoup de questions, ce ne sont pratiquement que des questions fermées pour qu'ils puissent répondre plus vite. Le questionnaire est organisé de façon à ce que les questions plus impersonnelles et générales se trouvent au début. De cette façon, le répondant aura le temps de se familiariser avec le type de questions posées pour qu'il se sente plus à l'aise de répondre aux questions plus personnelles.

Afin de s'assurer que les répondants soient informés du but de la recherche et rassurés quant à leur anonymat, un formulaire de consentement est intégré au questionnaire, avant les questions. Le formulaire de consentement est à l'annexe III. Les répondants devront obligatoirement le signer avant de commencer à répondre au questionnaire. Dans ce formulaire de consentement, les répondants sont avisés que leur participation est strictement volontaire et qu'ils peuvent à tout moment arrêter de répondre au questionnaire. De plus, il est rappelé que leur anonymat est assuré et qu'à aucun moment dans le rapport final ou dans tout autre outil de partage des données il ne sera possible de les identifier.

## **2.3. Collecte de données**

### **2.3.1. Déroulement de la collecte de données**

La collecte de données s'est déroulée sur un peu moins d'une semaine, soit du 11 au 16 avril 2018. Le sondage, créé et mis en ligne grâce à Google Forms, a été distribué sur différents groupes Facebook, notamment *Familles véganes du Québec* et *Défi végane 21 jours*, réunissant des milliers de personnes végéta\*iennes et véganes. Le sondage a aussi été envoyé à certaines personnes clés qui, bien qu'elles ne soient pas elles-mêmes végéta\*iennes, avaient des contacts dans cette communauté. Notons ici l'aide précieuse que la communauté végéta\*ienne nous a apportée en partageant le sondage de nombreuses fois et en mobilisant des répondants. Grâce à cet effort commun, nous avons pu amasser 380 questionnaires, tous valides.

Nous tenons à souligner que nous ne pouvons pas nous assurer que tous ceux qui ont répondu au questionnaire soient bel et bien Canadiens. En effet, puisque les réseaux sociaux sont ouverts et disponibles dans le monde entier et que nous n'avions pas de question portant sur le pays habité, nous ne pouvons pas contrôler l'origine des répondants. Toutefois, puisque le sondage n'a pas été traduit, les pays dans lesquels le sondage a pu être partagé sont limités aux pays francophones. D'ailleurs, nous ne pensons pas que cela affectera les résultats obtenus.

### **2.3.2. Difficultés encourues**

Malgré le grand nombre de sondages remplis que nous avons obtenu, la collecte de données a commencé lentement. Ce n'est que lorsque nous avons reçu le soutien de certaines personnes clés dans la communauté que nous avons commencé à avoir beaucoup de réponses. Cela est peut-être dû au fait que nous étions nouvelle dans la communauté, et que les autres ne nous connaissaient pas, ce qui a attiré leur méfiance.

La deuxième grande difficulté à surmonter a été de trouver assez d'hommes pour répondre au sondage. Jusqu'au 15 avril, nous n'avions toujours pas franchi le seuil de 20 répondants masculins, nombre minimum requis pour faire des tests statistiques avec ce groupe. Là encore, le problème a été résolu en faisant appel à la communauté, qui a su

mobiliser assez de répondants masculins avant la fermeture du questionnaire. Bien que nous ayons 47 répondants masculins, dépassant donc le seuil de 20, ce nombre reste assez petit, surtout lorsqu'il est mis en relation avec le nombre total d'individus de l'échantillon, soit 380. Il faudra donc faire attention aux différences entre les sexes quand viendra le temps d'analyser les variables selon ce critère.

### 2.3.3. Profil de l'échantillon

Au final, nous avons récolté 380 questionnaires, tous valides. Un tel nombre de répondants nous assure une bonne représentativité et une certaine variété dans l'échantillon, ce qui est en effet le cas. Notre échantillon contient 172 végétariens (45,5 %), 75 végétaliens (19,8 %) et 131 véganes (34,7 %). Au sein de ces trois groupes, le ratio homme/femme est stable, bien qu'il ne soit pas équitable, sans aucun doute dû à notre difficulté initiale à recruter des répondants masculins. Le tableau 1 nous présente le sexe des répondants selon leur régime alimentaire.

Sexe	Régime alimentaire		
	Végétarien	Végétalien	Végane
Homme	33,9 %	25,8 %	40,3 %
Femme	47,5 %	19,4 %	33,1 %
Autre	27,3 %	–	72,8 %
Préfère ne pas répondre	–	–	100 %

L'échantillon est majoritairement féminin (86,3 %), mais avec une certaine variété tout de même puisqu'il y a 12,4 % d'hommes, 1,1 % d'autres, et 0,3 % (un répondant) a coché « préfère ne pas répondre ». Bien que les femmes soient plus présentes peu importe le régime alimentaire, il est intéressant de noter que les hommes de l'échantillon sont bien répartis dans chacun de trois régimes sans viande. Remarquons aussi que les répondants qui ne s'identifient pas comme étant un homme ou une femme ont tendance à aller vers le véganisme, bien que nous n'ayons pas un échantillon assez important pour confirmer ou infirmer cette observation.

En ce qui a trait au temps écoulé depuis le changement pour une alimentation sans viande, la moyenne est de 4,61 ans avec un écart type de 5,95, bien que la médiane soit à

2,5 ans. Les résultats sont donc variés, allant de quelques mois à plus de 40 ans. Le tableau 2 indique le temps écoulé depuis le changement d'alimentation en fonction du style alimentaire.

Temps écoulé depuis le changement	Régime alimentaire		
	Végétarien	Végétalien	Végane
1 an et moins	46,6 %	32,5 %	20,9 %
1 an et un jour à 2 ans	51,0 %	15,3 %	33,7 %
2 ans et un jour à 3 ans	43,9 %	18,5 %	37,6 %
3 ans et un jour à 6 ans	41,5 %	20 %	38,5 %
6 ans et un jour à 10 ans	40,3 %	19,4 %	40,3 %
Plus de 10 ans	41,3 %	10,1 %	48,6 %

Bien que les fréquences ont tendance à diminuer avec le temps, elles restent tout de même non négligeables (4,5 % de l'échantillon est végétarien depuis plus de 10 ans, 1,1 % est végétalien depuis plus de 10 ans et 5,3 % est végane depuis plus de 10 ans). De plus, elles semblent distribuées à peu près également selon le régime alimentaire ( $\chi^2_{(6)} = 17,92$ ;  $p = 0,06$ ).

Le tableau 3 expose l'âge de l'échantillon selon le régime alimentaire sans viande.

Âge	Régime alimentaire		
	Végétarien	Végétalien	Végane
Moins de 25 ans	47,5 %	19,0 %	33,5 %
25 à 30 ans	45,3 %	15,5 %	39,2 %
31 à 40 ans	36,4 %	28,9 %	34,8 %
41 à 50 ans	52,2 %	23,9 %	23,9 %
Plus de 50 ans	55,1 %	14,1 %	30,8 %

L'âge moyen des répondants est 31,97, avec un écart type de 11,15 et une médiane de 28. Nous comprenons donc que le végéta\*isme est un phénomène qui touche principalement les générations plus jeunes (les 20 à 45 ans), bien que des personnes plus âgées ou plus jeunes y adhèrent tout de même ( $\chi^2_{(8)} = 10,01$ ;  $p = 0,27$ ). En effet, la catégorie des 25 à 30 ans est certainement celle qui contient le plus de répondants (31,6 %), bien que les autres catégories soient bien représentées aussi.

Le tableau 4 révèle le niveau d'instruction de l'échantillon selon le régime alimentaire des répondants.

Niveau d'instruction	Régime alimentaire		
	Végétarien	Végétalien	Végane
N'a pas fini le secondaire	70,4 %	–	29,6 %
Diplôme d'études secondaires	34,2 %	20,8 %	45,0 %
Diplôme du cégep	36,8 %	18,8 %	44,4 %
Diplôme collégial	42,0 %	27,5 %	30,5 %
Diplôme de premier cycle universitaire	47,3 %	19,5 %	33,1 %
Diplôme de deuxième cycle universitaire et plus	54,3 %	20,8 %	24,9 %

Pour ce qui est du niveau d'instruction, la médiane de l'échantillon est à « Diplôme de premier cycle universitaire ». En conséquence, la moitié de l'échantillon a au moins obtenu un diplôme de premier cycle universitaire, ce qui est rendu encore plus visible grâce au tableau 4. Nous remarquons que nous avons une surreprésentation de la population ayant un diplôme d'études universitaires dans notre échantillon puisque 60,3 % des répondants ont un tel diplôme tandis que seulement 25,9 % de la population canadienne a reçu un diplôme universitaire de 1<sup>er</sup> cycle ou plus (Statistique Canada, 2011). Cette surreprésentation de la population détentrice d'un diplôme universitaire pourrait s'expliquer par le fait que, selon une étude longitudinale réalisée au Royaume-Uni en 2006 sur 8170 répondants, les enfants ayant un QI élevé sont plus susceptibles de devenir végétariens. Cette étude conclut également que la population végéta\*ienne étudiée est plus diplômée que la moyenne du pays et qu'elle est majoritairement féminine, mais que ses moyens financiers sont comparables au reste de la population puisque les végéta\*iens choisiraient des postes moins payants, notamment auprès d'organismes caritatifs ou dans l'enseignement. Cela étant, elle ne fait que constater les faits, sans proposer d'explications, puisque la littérature est relativement muette sur le sujet à l'heure actuelle et que des études similaires dans d'autres pays tirent des conclusions différentes (Gale *et al.*, 2006). Notons toutefois que le choix des végéta\*iens d'occuper des postes moins payants pourrait correspondre à la justification éthique du changement alimentaire, souvent soulevée par nos répondants.



Précisons enfin que les fréquences pour « diplôme du cégep » et « diplôme collégial » sont les plus faibles, ce qui est logique puisque ce ne sont pas toutes les provinces qui offrent des études au cégep ou au collégial, et que certains de nos répondants pourraient ne pas être Canadiens.

### 3. Analyse et interprétation des résultats

Dans le but de vérifier s'il y a, comme nous le pensons, une différence sur les plans physique, psychologique et social selon les différents régimes sans viande des répondants, nous effectuerons plusieurs tests d'analyse de variance (ANOVA) à un facteur. Ces tests nous permettront de savoir s'il existe une différence de moyennes significative entre les groupes et, s'il y en a, entre quels groupes sont-elles. Les ANOVA seront faites sur plusieurs questions du sondage, notamment sur celles concernant la satisfaction globale des répondants à propos des différentes dimensions. Au besoin, des tests supplémentaires seront exécutés afin d'analyser plus en profondeur les liens entre les variables dépendantes et celle du régime alimentaire. À cause de la nature nominale de certaines variables, les ANOVA ne conviendront pas pour certains tests, auquel cas nous ferons un V de Cramer, une mesure d'association basée sur les tableaux croisés. De plus, puisque les répondants pouvaient laisser des commentaires à la fin de chaque section du questionnaire, un traitement de ceux-ci sera fait et un résumé des commentaires sera ajouté une fois les résultats analysés. Afin que la description et l'interprétation des résultats soient claires, chaque section du questionnaire sera analysée séparément des autres et comparée avec la revue de la littérature, en commençant par les raisons qui ont poussés les répondants à choisir un régime alimentaire sans viande.

#### 3.1. Raisons du végéta\*isme

Afin de mieux comprendre ce qui pouvait influencer le choix des répondants pour tel ou tel régime sans viande, nous nous sommes demandé si les caractéristiques sociodémographiques avaient un impact sur ce choix. Il se trouve que ni le sexe ( $\chi^2_{(6)} = 0,10$ ;  $p = 0,23$ ), ni l'âge ( $\chi^2_{(8)} = 0,12$ ;  $p = 0,27$ ), ni le niveau d'instruction ( $\chi^2_{(10)} = 0,14$ ;  $p = 0,14$ ), ni le temps écoulé depuis le changement pour une alimentation sans viande ( $\chi^2_{(10)} = 0,16$ ;  $p = 0,06$ ) n'a d'influence sur le choix de régime.

Nous avons demandé aux répondants quelles étaient leurs raisons pour avoir choisi un régime alimentaire sans viande. Le tableau 5 présente les raisons d'avoir choisi une telle alimentation selon le régime alimentaire et indique s'il y a une corrélation entre ces raisons et le choix d'alimentation sans viande. Notez que plusieurs réponses étaient possibles à cette question.

Raisons	Régime alimentaire			x <sup>2</sup>	ddl	p < 0,05
	Végétarien	Végétalien	Végane			
Par religion	1,2 %	–	1,5 %	1,10	2	Non
Pour des raisons économiques	0,6 %	1,3 %	1,5 %	0,69	2	Non
Pour des raisons de santé	4,1 %	2,7 %	2,3 %	0,85	2	Non
Sous l'influence de la famille	2,9 %	–	6,1 %	5,63	2	Non
Sous l'influence des amis	4,7 %	5,3 %	4,6 %	0,07	2	Non
Pour perdre du poids	5,8 %	2,7 %	7,6 %	2,15	2	Non
Parce que vous n'aimez pas le goût de la viande	17,4 %	13,3 %	13,7 %	1,08	2	Non
Pour des raisons environnementales	20,9 %	17,3 %	25,2 %	1,842	2	Non
Pour une alimentation plus saine	62,8 %	49,3 %	57,3 %	3,96	2	Non
Par amour des animaux	66,9 %	73,3 %	71,0 %	1,22	2	Non
Pour des raisons éthiques	78,5 %	85,3 %	80,9 %	1,58	2	Non

Ce tableau nous permet de mieux comprendre les raisons qui ont motivé les répondants à se tourner vers une alimentation sans viande. Bien qu'il n'y ait aucun lien entre ces raisons et le régime alimentaire, nous remarquons tout de même que certaines sont plus importantes que les autres. Ainsi, les raisons éthiques sont certainement celles qui ont porté le plus les répondants à changer d'alimentation et à ne plus consommer de viande, puisqu'environ 4 répondants sur 5, tous styles alimentaires compris, ont dit avoir arrêté de manger de la viande pour cette raison. La deuxième raison la plus rapportée est l'amour des animaux, raison donnée par plus du 2/3 des répondants, peu importe le régime alimentaire. Malgré les conclusions d'études précédentes sur le sujet (Martin *et al.*, 1999; Perry *et al.*, 2001; Zuromski *et al.*, 2015), la perte de poids n'est pas un facteur très important dans le choix d'une alimentation sans viande, bien qu'une alimentation plus saine soit la troisième raison la plus donnée. Cette différence peut s'expliquer par le fait que les études citées précédemment se concentraient sur les troubles alimentaires liés à une alimentation végéta\*ienne, ce qui a pu influencer le contenu de

l'échantillon. Au contraire, notre étude est basée sur un échantillon typique, mais qui ne vise pas une sous-catégorie de végéta\*iens en particulier et qui a donc une moins grande proportion de végéta\*iens atteints de troubles alimentaires.

### 3.2. Santé générale

Comme nous l'avions proposé dans la partie revue de la littérature, afin de mieux comprendre les effets positifs ou négatifs qu'une alimentation sans viande peut avoir sur la santé, il faudrait tout d'abord savoir si ceux qui adhèrent à ce régime alimentaire ont des comportements santé. Nous avons donc posé aux participants certaines questions dans le but d'évaluer leur santé générale. Le tableau 6 résume ces informations, de même que les résultats des tests ANOVA effectués.

<i>Tableau 6</i> <i>Différences de moyennes des fréquences de consommation de produits néfastes pour la santé selon le régime alimentaire sans viande (1 = Jamais; 6 = Souvent)</i>							
Énoncés	Régime alimentaire			F	ddl	p < 0,05	
		Végétarien	Végétalien				Végane
Consommation d'aliments gras	$\bar{x}$	2,94	2,64	2,90	2,01	2; 375	Non
	$\sigma$	1,07	1,10	1,13			
Consommation de sucreries	$\bar{x}$	2,97	2,68	2,58	4,31	2; 375	Oui
	$\sigma$	1,23	1,26	1,03			
Consommation d'alcools faibles	$\bar{x}$	2,72	2,67	2,53	0,67	2; 375	Non
	$\sigma$	1,35	1,34	1,39			
Consommation d'alcools forts	$\bar{x}$	1,74	1,67	1,72	0,19	2; 375	Non
	$\sigma$	0,91	0,86	0,94			
Consommation de cigarettes	$\bar{x}$	1,19	1,39	1,55	4,13	2; 373	Oui
	$\sigma$	0,65	1,15	1,39			
Consommation de sucres raffinés	$\bar{x}$	2,66	1,97	2,14	11,87	2; 374	Oui
	$\sigma$	1,25	1,19	1,08			

Les végétariens tendent à consommer un peu plus d'aliments considérés néfastes pour la santé que les végétaliens et les véganes, surtout en ce qui a trait au sucre (ils consomment en moyenne plus de sucreries que les véganes et plus de sucres raffinés, qui sont moins bons pour la santé que les sucres naturels, que les deux autres groupes). Par contre, en ce qui concerne la consommation de cigarettes, les véganes fument plus que les végétariens. Il est important de

noter que, peu importe l'énoncé, les moyennes restent assez basses. En effet, elles varient majoritairement entre 1 et 3. Rajoutons à cela que 70 % des répondants font en moyenne 4,94 heures de sport par semaine ( $\sigma = 3,05$ ) alors que l'Organisation mondiale de la Santé en conseille 2,5 heures pour les adultes (Organisation mondiale de la Santé, s.d.), et nous pouvons avancer avec conviction que les végéta\*iens pratiquent, en général, de bons comportements qui améliorent leurs chances d'être en bonne santé. Par contre, la consommation d'aliments néfastes pour la santé et le nombre d'heures de sport dans la semaine ne sont pas imputables au régime végéta\*ien. Dans la section suivante, nous analyserons comment les végéta\*iens perçoivent l'influence de leur style d'alimentation sur certains facteurs afin de voir si une alimentation sans viande est directement responsable de certains changements dans le quotidien des répondants.

### 3.3. Dimension physique

Globalement, les végéta\*iens remarquent une certaine amélioration de leur santé physique, bien que cette amélioration dépende du mode d'alimentation, comme l'indique le tableau 7.

<p style="text-align: center;"><i>Tableau 7</i>  <i>Différences de moyennes de l'état de la santé physique depuis le changement pour un régime alimentaire sans viande selon le régime alimentaire sans viande</i>            (1 = A nettement diminué; 5 = S'est nettement amélioré)</p>							
État de la santé physique	Régime alimentaire			F	ddl	p < 0,05	
		Végétarien	Végétalien				Végane
	$\bar{x}$	3,67	4,04	4,05	13,91	2; 375	Oui
	$\sigma$	0,66	0,72	0,68			

Bien que les végétariens observent une amélioration de leur santé physique, elle est moins marquée que dans le cas des végétaliens ou des véganes, ce que l'on peut observer par une différence de moyennes significative. Notons qu'il n'est pas étonnant de remarquer que les végétariens ont une moyenne différente des deux autres groupes pour ce qui est de la perception de l'amélioration de la santé physique puisque ceux-ci ont la même alimentation qui diffère de celle des végétariens. Afin de mieux comprendre ce qui peut influencer ce changement, nous examinerons certains facteurs qui peuvent entrer en ligne de compte lorsqu'il est question de santé physique.

### *Sommeil et niveau d'énergie*

Nous n'avons trouvé aucune différence de moyennes significative en ce qui concerne la qualité du sommeil selon le régime alimentaire ( $F_{(3; 274)} = 0,62$ ;  $p = 0,54$ ), moyennes qui indiquent d'ailleurs le non-changement de cette variable dépendante depuis l'adoption d'un nouveau régime. Par contre, il y a bel et bien une différence lorsqu'il est question du niveau d'énergie ressenti pendant la journée ( $F_{(2; 374)} = 6,22$ ;  $p < 0,05$ ). Bien que les résultats soient dans la moitié supérieure (plus de 2 sur une échelle à trois niveaux, 1 étant « Vous sentez que vous avez moins d'énergie » et 3, « Vous sentez que vous avez plus d'énergie »), les végétariens ont une moyenne de 2,36 tandis que les véganes ont une moyenne de 2,56 (une différence significative au seuil de  $p < 0,05$ ). Les végétaliens, eux, ont une moyenne de 2,53, résultat qui ne se différencie pas significativement des deux autres groupes.

### *Poids*

Nous avons trouvé une différence de moyennes en ce qui a trait à la perte ou à la prise de poids selon les régimes alimentaires, entre les végétariens et les végétaliens ( $F_{(2; 375)} = 4,26$ ;  $p < 0,05$ ). Sur une échelle de 1 à 5, 1 étant « Vous avez perdu beaucoup de poids » et 5, « Vous avez pris beaucoup de poids », le premier groupe a obtenu une moyenne de 2,73 tandis que le second en a une de 2,43. Les véganes, eux, se situent au milieu avec une moyenne de 2,62. Ces moyennes, plutôt basses, sont dans la continuation des études précédentes qui ont découvert que les végéta\*iens ont, en général, un IMC plus bas que les omnivores. Au surplus, celles-ci expliquent que les végétaliens ont un IMC inférieur à celui des végétariens (Sullivan, 2012; Key *et al.*, 2006), différence que nous confirmons.

### *Système immunitaire*

Le tableau 8 présente les résultats obtenus lorsque des tests ANOVA ont été effectués sur différents énoncés concernant le système immunitaire selon le régime alimentaire.

<i>Tableau 8</i> <i>Différences de moyennes de la fréquence de maladies et maux divers</i> <i>selon le régime alimentaire sans viande</i> <i>(1 = Moins souvent; 3 = Plus souvent)</i>							
Énoncés	Régime alimentaire			F	ddl	p < 0,05	
		Végétarien	Végétalien				Végane
Microbes et virus mineurs	$\bar{x}$	1,50	1,39	1,29	5,87	2; 372	Oui
	$\sigma$	0,57	0,49	0,47			
Microbes et virus majeurs	$\bar{x}$	1,47	1,33	1,24	9,59	2; 374	Oui
	$\sigma$	0,50	0,48	0,43			
Maux divers	$\bar{x}$	1,56	1,29	1,31	10,54	2; 374	Oui
	$\sigma$	0,55	0,54	0,51			

Ce tableau nous indique que, pour ces trois énoncés, les différences sont significatives et des tests *post-hoc* nous révèlent que, pour les deux premiers énoncés (ceux qui concernent les microbes et virus) la différence de moyennes n'est qu'entre les végétariens et les véganes ( $\bar{x} = 1,50$  et  $1,29$ ;  $1,47$  et  $1,24$  respectivement), mais que pour l'énoncé concernant les maux divers, les véganes et les végétaliens ont des moyennes qui diffèrent significativement de celle des végétariens ( $\bar{x} = 1,31$  et  $1,29$  contre  $1,56$ ). Nous pouvons donc avancer que le système immunitaire des véganes est significativement plus fort que celui des végétariens.

#### *Condition médicale préexistante*

Nous nous sommes interrogée sur l'impact que peut avoir une alimentation sans viande sur une condition médicale préexistante. Non seulement les répondants qui avaient déjà une condition médicale avant d'ôter la viande de leur alimentation remarquent une amélioration de cette condition, mais il y a aussi une différence significative entre les régimes alimentaires ( $F_{(2; 68)} = 6,82$ ;  $p < 0,05$ ). Ainsi, sur une échelle de 1 à 3, 1 étant « Votre condition médicale préexistante a empiré » et 3 étant « Votre condition médicale s'est améliorée », aucun résultat n'est inférieur à 2,5, ce qui démontre que le style d'alimentation a un effet sur les conditions médicales. Plus encore, le végétarisme ( $\bar{x} = 2,58$ ), bien qu'il apporte une aide certaine, n'est pas aussi efficace que le végétalisme ( $\bar{x} = 2,90$ ) ou que le véganisme ( $\bar{x} = 2,94$ ). Ceci est confirmé par le commentaire d'un répondant : « Effet positif sur mes problèmes respiratoires. [...] Mais ça c'est en devenant végétalien-ne, pas quand j'étais végétarien-ne ». Notons qu'aucun répondant n'a déclaré qu'une alimentation sans viande avait empiré sa condition, donc qu'une alimentation sans viande n'amène aucun risque d'aggravation d'une condition médicale préexistante.

### *Satisfaction globale*

Au final, nous nous apercevons que le régime alimentaire a assurément une influence sur la santé physique des individus. Nous remarquons que le véganisme semble plus efficace en ce qui concerne la hausse du niveau d'énergie, la baisse de fréquence de maux et maladies variés et l'amélioration d'une condition médicale préexistante, ce qui expliquerait que les véganes perçoivent que leur nouveau style d'alimentation a un plus grand impact positif sur leur santé physique. De plus, comme expliqué précédemment, les végétariens remarquent une amélioration moins marquée de leur santé physique que les véganes et les végétaliens, ce qui se comprend puisque ces deux derniers groupes ont le même style alimentaire, qui diffère un peu de celui des végétariens.

La section suivante est une analyse qualitative des commentaires laissés par les répondants à la fin de la section concernant l'aspect physique d'une alimentation sans viande. Le taux de récurrence d'un thème est calculé en additionnant le nombre de commentaires qui soulèvent un certain thème et en divisant ce nombre par le total de commentaires de la section. Ce résultat est par la suite transformé en pourcentage en le multipliant par 100. Toutes les récurrences sont calculées de cette façon tout au long du texte.

Grâce aux commentaires des participants, nous pouvons nuancer un peu plus nos propos. Il est clair qu'une alimentation sans viande a plusieurs bienfaits pour la santé, notamment une hausse de l'énergie (9,68 % de récurrence), mais aussi sur diverses conditions médicales, comme annoncé par les différentes études faites sur le sujet. Par exemple, sur les 62 répondants qui ont laissé des commentaires, quatre d'entre eux ont dit que leur alimentation sans viande avait diminué, voire guéri, leur anémie, deux répondants qui souffraient de problèmes de thyroïde ont déclaré que ça allait mieux et trois répondants ont annoncé que leurs migraines chroniques avaient cessé. Selon les commentaires, nous pouvons croire qu'arrêter la consommation de produits laitiers animaux contribue grandement à améliorer sa santé physique (6,45 % de récurrence) et aide à avoir une plus belle peau (la moitié des commentaires concernant l'arrêt des produits laitiers relie cette action à une plus belle peau).

Par contre, il est important de relativiser ces résultats. En effet, nous savons que les végéta\*iens font en moyenne plus de sport et consomment moins d'aliments néfastes pour la santé. Il ne faut donc pas imputer à l'alimentation sans viande toute la responsabilité de l'amélioration observée de la santé physique. Nous pouvons tout de même avancer l'idée



qu'être végétarien s'accompagne de comportements santé et d'une certaine préoccupation de son bien-être physique, tel que soutenu par le grand nombre de répondants qui ont dit avoir choisi un régime sans viande pour avoir une alimentation plus saine. Comme l'écrit ce répondant : « Je fais plus de sport et je mange mieux depuis que j'ai adopté une alimentation vegan. Donc j'ai forcément le sentiment que ma santé physique s'est améliorée. Mais je ne peux dire si ça vient uniquement du fait de manger vegan, puisque c'est tout mon mode de vie qui a changé. »

### 3.4. Dimension psychologique

Comme nous l'avons fait pour la santé physique, nous analyserons les différences de moyennes de satisfaction générale de la santé mentale selon le régime alimentaire sans viande avant de nous lancer dans une analyse plus en profondeur des indicateurs qui pourraient influencer ces différences, présentées dans le tableau 9.

<p style="text-align: center;"><i>Tableau 9</i>  <i>Différences de moyennes de l'état de la santé mentale depuis le changement pour un régime alimentaire sans viande selon le régime alimentaire sans viande</i>            (1 = A nettement diminué; 5 = S'est nettement amélioré)</p>						
État de la santé mentale	Régime alimentaire			F	ddl	p < 0,05
		Végétarien	Végétalien			
	$\bar{x}$	3,36	3,63	3,73	10,81	2; 374
$\sigma$	0,60	0,65	0,85			

Nous observons une différence significative au seuil de  $p < 0,05$  et les tests *post-hoc* nous indiquent que ces différences sont entre le végétarisme ( $\bar{x} = 3,36$ ) et les deux autres styles alimentaires ( $\bar{x} = 3,63$  pour le végétalisme et 3,73 pour le véganisme). Encore une fois, il n'est pas surprenant que le végétarisme soit comparé aux deux autres groupes puisque les végétariens ont une alimentation différente de celle des végétaliens ou des véganes. Précisons ici que la valeur 3 de l'échelle signifiait le non-changement. Les moyennes obtenues dénotent donc, certes, d'une amélioration puisqu'elles tendent vers la moitié supérieure de l'échelle, mais surtout d'un faible changement de la santé mentale.

#### *Trouble de santé mentale*

Comme pour la santé physique, nous nous sommes interrogée sur l'influence que pouvait avoir une alimentation sans viande sur un trouble de santé mentale préexistant. Bien qu'il n'y ait pas de différence entre les régimes alimentaires quant à l'amélioration du trouble de santé mentale ( $F_{(2; 63)} = 1,58$ ;  $p = 0,21$ ), celle-ci est tout de même présente. Sur une échelle de 1 à 3, 1 signifiant l'aggravation du trouble et 3, son amélioration, les moyennes sont entre 2,32 (pour les végétariens) et 2,58 (pour les véganes). Plus encore, sur les 66 répondants qui ont dit souffrir d'un trouble de santé mentale avant de changer d'alimentation, un seul a dit que son trouble avait empiré. Par ailleurs, bien qu'une certaine amélioration soit observée, une alimentation sans viande n'est pas une solution miracle pour aider à soulager un trouble de santé mentale, car plus de la moitié de l'échantillon (53 %) a répondu que ce nouveau régime n'avait pas amélioré leur situation.

### Dépression et pensées suicidaires

Suite à une étude menée en 2001 qui avait trouvé que les jeunes végéta\*iens étaient plus à risque de ressentir des symptômes dépressifs (Perry *et al.*, 2001), nous avons voulu vérifier si ce régime alimentaire avait des conséquences sur les symptômes de dépression et les pensées suicidaires. Le tableau 10 présente les résultats des ANOVA effectuées au sujet des pensées suicidaires tandis que le tableau 11 fait la même chose pour les symptômes de dépression.

Énoncé	Régime alimentaire				F	ddl	p < 0,05
		Végétarien	Végétalien	Végane			
Avez-vous des pensées suicidaires?	$\bar{x}$	1,68	1,73	1,31	4,53	2; 77	Oui
	$\sigma$	0,53	0,65	0,54			

Énoncé	Régime alimentaire				F	ddl	p < 0,05
		Végétarien	Végétalien	Végane			
Ressez-vous des symptômes dépressifs?	$\bar{x}$	1,83	1,64	1,62	3,18	2; 23	Oui
	$\sigma$	0,50	0,57	0,69			

Les deux tableaux montrent qu'il y a en effet une différence de moyennes entre les groupes, que ce soit à propos des pensées suicidaires ( $F_{(2; 77)} = 4,53$ ;  $p < 0,05$ ) ou des symptômes de dépression ( $F_{(2; 23)} = 3,18$ ;  $p < 0,05$ ). En ce qui a trait aux pensées suicidaires, la différence se trouve entre les véganes (qui ont une moyenne plus basse [ $\bar{x} = 1,31$ ]) et les deux autres groupes. Pour la question des symptômes dépressifs, la différence n'est qu'entre les végétariens ( $\bar{x} = 1,83$ ) et les véganes ( $\bar{x} = 1,62$ ). Ces derniers ont donc moins de pensées suicidaires ou de symptômes de dépression que les végétariens, lorsqu'ils en ont. Cette précision est importante puisque 78,5 % des répondants ont affirmé ne jamais avoir eu de pensées suicidaires et 40,1 % ont dit qu'ils n'avaient jamais eu de symptômes dépressifs. De plus, remarquons que, même si les végétariens ont apparemment plus de problèmes de dépression que les véganes, leurs moyennes indiquent une légère amélioration, bien qu'elles tendent vers le 2, le non-changement de la situation.

De plus, afin de comparer les résultats de l'étude susmentionnée à notre échantillon, nous avons effectué une corrélation de Pearson entre l'âge des répondants et la fréquence de leurs pensées suicidaires, de même qu'avec la fréquence des symptômes dépressifs. Ces deux tests n'ont pas trouvé de corrélation significative entre ces variables, comme présenté dans le tableau 12. Il n'y a donc pas de lien entre l'âge et la fréquence des pensées suicidaires, tout comme il n'en a pas entre l'âge et la fréquence des symptômes dépressifs.

Énoncés	Quel âge avez-vous	
Avez-vous des pensées suicidaires?	p < 0,05	Non
	r	-0,06
Resentez-vous des symptômes dépressifs?	p < 0,05	Non
	r	-0,09

#### *Diagnostic de troubles alimentaires*

Les études précédentes dans le domaine de la psychologie ont trouvé un lien entre l'anorexie et le végéta\*isme, mais surtout entre l'anorexie et le flexitarisme (Martin *et al.*, 1999; Perry *et al.*, 2001; Delucca, 2013; Zuromski *et al.*, 2015). N'ayant pas de flexitariens dans notre échantillon, nous ne pouvons pas vérifier ce lien. Toutefois, nous pouvons faire des tests statistiques afin de vérifier cette idée. Le tableau 13 présente la distribution en pourcentage des répondants qui ont dit souffrir d'un trouble alimentaire (TA) avant ou après le changement de régime alimentaire.

Énoncés	Régime alimentaire		
	Végétarien	Végétalien	Végane
Diagnostic de trouble alimentaire avant	2,7 %	1,3 %	4,8 %
Diagnostic de trouble alimentaire après	0,6 %	0,9 %	-

À partir de ce tableau, nous avons effectué un chi-carré dans le but de découvrir si les différences de distribution dans le tableau sont significatives. Il se trouve que ce n'est pas le cas pour le lien entre le régime alimentaire et le diagnostic de TA après le changement ( $\chi^2_{(2)} = 5,64$ ;  $p = 0,60$ ). Nous ne devrions par contre pas accorder trop d'importance à ce résultat, car

l'échantillon ne contenait que cinq personnes. En revanche, nous avons observé une différence significative de la distribution en ce qui a trait au régime alimentaire et au diagnostic de TA avant le changement ( $\chi^2_{(2)} = 6,30$ ;  $p < 0,05$ ). Il semblerait que les personnes souffrant d'un tel trouble soient plus portées à aller vers le véganisme. De plus, nous pouvons nous prononcer sur la question duquel, entre le TA et le végéta\*isme, vient en premier. Selon nos chiffres, il est bien plus rare d'être diagnostiqué pour un TA après le changement de régime (1,5 % de l'échantillon) qu'avant celui-ci (8,8 % de l'échantillon). Le végéta\*isme n'est donc pas un facteur de risque de développement d'un TA. Ce seraient plutôt les personnes qui en souffrent qui choisissent une alimentation sans viande. D'ailleurs, parmi les 33 répondants qui ont reçu un diagnostic de TA avant de commencer un régime végéta\*ien, 57,6 % d'entre eux disent que leur condition s'est améliorée depuis et seulement 6,1 % disent que leur condition s'est aggravée. Enfin, nous ne notons aucune différence entre les différents régimes ( $F_{(2; 30)} = 1,19$ ;  $p = 0,32$ ).

Nous pouvons également rejoindre le corpus des études qui affirment qu'une grande proportion de personnes diagnostiquées avec un TA choisissent une alimentation sans viande. Selon le DSM-5, la prévalence chez les femmes de l'anorexie mentale est de 0,4 %, celle de la boulimie, 1,5 %, et celle de l'hyperphagie, 1,6 %, leur prévalence chez les hommes étant supposément plus basse (American Psychiatric Association, 2015). Cela signifie que dans une population normale, ce sont environ 2 % à 3 % des personnes qui sont touchées par un TA. Or, notre échantillon est constitué à 8,8 % de personnes diagnostiquées avec un TA, ce qui dépasse considérablement la prévalence moyenne.

### *Comportements de troubles alimentaires*

Ayant conscience que ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de diagnostic que tout va bien pour autant, nous nous sommes aussi intéressée aux comportements qui pourraient révéler la présence d'un trouble alimentaire, soit la limitation de l'alimentation et l'importance accordée au poids. Nous n'avons pas relevé de différences dans la moyenne en ce qui concerne la limitation de l'alimentation, que ce soit entre les différents régimes sans viande ( $F_{(2; 155)} = 2,06$ ;  $p = 0,13$ ) ou selon le sexe ( $t_{(152)} = -0,09$ ;  $p = 0,93$ ) contrairement à ce qu'indiquent certaines recherches. Par contre, nous avons observé une différence de moyennes significative entre les différents styles alimentaires sans viande selon l'importance que les répondants accordent à leur poids ( $F_{(2; 373)} = 5,95$ ;  $p < 0,05$ ). Sur une échelle à trois niveaux, 1 étant « Votre poids est moins important » et 3, « Votre poids est plus important », la moyenne de 1,92 des végétariens est significativement différente de celle de 1,72 des véganes. Ce dernier groupe se préoccuperait

un peu moins de son poids qu'avant le changement, comparativement aux végétariens. Cela étant, les trois groupes se préoccupent globalement moins de leur poids que lorsqu'ils étaient omnivores.

### Orthorexie

Bien que l'orthorexie ne soit pas considérée comme un trouble de santé mentale, nous avons observé des comportements qui soutiennent l'idée que les végéta\*iens se préoccupent énormément de la qualité de leurs aliments, tels que présentés dans les tableaux 14 et 15.

<p align="center"><i>Tableau 14</i>  <i>Différence de moyennes de l'importance accordée à la qualité des aliments consommés</i>  <i>selon le régime alimentaire sans viande</i>            (1 = Vous accordez moins d'importance à la qualité des aliments;            3 = Vous accordez plus d'importance à la qualité des aliments)</p>							
Énoncé	Régime alimentaire				F	ddl	p < 0,05
		Végétarien	Végétalien	Végane			
Importance de la qualité des aliments	$\bar{x}$	2,86	2,83	2,82	0,41	2; 374	Non
	$\sigma$	0,35	0,38	0,38			

<p align="center"><i>Tableau 15</i>  <i>Différence de moyennes de la fréquence de la consommation de produits biologiques</i>  <i>selon le régime alimentaire sans viande</i>            (1 = Vous consommez moins de produits biologiques; 3 = Vous consommez plus de produits biologiques)</p>							
Énoncé	Régime alimentaire				F	ddl	p < 0,05
		Végétarien	Végétalien	Végane			
Consommation de produits biologiques	$\bar{x}$	2,77	2,84	2,85	2,11	2; 375	Non
	$\sigma$	0,42	0,37	0,35			

Peu importe l'énoncé, nous n'avons pas relevé de différence de moyennes entre les groupes. Nous remarquons tout de même que les moyennes sont très proches du 3, ce qui s'explique par le fait que 83,9 % des répondants font plus attention à la qualité de leurs aliments et que 81,3 % de ceux-ci consomment plus de produits biologiques depuis qu'ils ont une alimentation végéta\*ienne. Plus encore, personne n'a déclaré faire moins attention à la qualité des aliments ou consommer moins de produits biologiques depuis le changement. Nous ne pouvons pas, bien sûr, confirmer qu'une grande proportion de l'échantillon est orthorexique, mais nous pouvons soulever l'idée que cette partie de la population fait beaucoup plus attention à ce qu'elle mange.

### *Satisfaction globale*

Nous concluons que, même si les répondants ne perçoivent pas une grande influence de leur alimentation sur leur santé mentale, il semblerait tout de même que la modification de leur alimentation change certaines choses. Les végétariens ont une moyenne significativement plus basse que les végétaliens et les véganes quant à leur perception de l'amélioration de leur santé mentale, bien que les moyennes soient toutes entre 3 et 4 sur une échelle de 5. Cela est peut-être dû au fait que les végétariens ont des moyennes significativement plus élevées que les véganes aux questions concernant les pensées suicidaires et les symptômes de dépression. Pour ce qui est des troubles alimentaires, nous avons remarqué que ces trois groupes accordent énormément d'importance à la qualité de leurs aliments. De plus, nous confirmons ce que certaines études (Martin *et al.*, 1999; Perry *et al.*, 2001; Delucca, 2013; Zuromski *et al.*, 2015) avaient déjà trouvé : nous comptons parmi les végéta\*iens une plus grande proportion de personnes diagnostiquée avec un TA que la moyenne. Nous contribuons à la recherche en faisant remarquer que le végéta\*isme n'est pas un facteur de risque de développer un TA, mais bien un facteur possible de guérison puisque plus de la moitié des répondants diagnostiqués avec un TA avant d'arrêter leur consommation de viande ont dit que leur condition s'était améliorée. D'ailleurs, un répondant a laissé un commentaire à ce sujet : « Atteinte danorexie mentale et d'épisodes violents de boulimie vomitive, manger végétalien m'a permis de me conscientiser la nourriture. État de santé physique ET mental nettement amélioré [sic]. »

En analysant les commentaires laissés par les répondants, nous pouvons aller plus en détail dans notre examen des conséquences d'une alimentation sans viande sur la santé psychologique. Le thème le plus récurrent est celui de paix avec soi-même et ses valeurs (29,55 % de récurrence). En effet, comme mentionné dans la section 3.1., les raisons principales pour avoir choisi une alimentation végéta\*ienne sont les raisons éthiques et l'amour des animaux. Il n'est donc pas étonnant de voir que les répondants apprécient leur nouveau régime alimentaire, puisqu'ils sont plus en paix avec leurs choix alimentaires. De plus, certains répondants ont dit avoir une meilleure estime de soi et plus de confiance en soi (9,09 % de récurrence). Par contre, l'alimentation végéta\*ienne vient aussi avec des pensées négatives qui ont certainement une influence sur la santé mentale et les cognitions. Ainsi, la prise de conscience de la souffrance animale, notamment les conditions de vie des animaux destinés à être mangés et le spécisme, la discrimination basée sur l'espèce des animaux, cause de la détresse à certains (13,63 % de récurrence). Au surplus, les végéta\*iens peuvent ressentir de l'incompréhension face aux comportements des personnes omnivores ou se sentir opprimés

par cette majorité, ce qui entraîne des sentiments d'impuissance et d'injustice (13,63 % de récurrence).

Finalement, il ne faut pas oublier qu'il est toujours important de relativiser les résultats et de prendre en compte tous les facteurs extérieurs à l'alimentation qui pourraient influencer la santé mentale. Nous pensons toutefois qu'avoir un régime végéta\*ien peut effectivement avoir un impact sur la santé mentale, surtout à la lumière des découvertes qu'ont permis les commentaires des répondants.



### 3.5. Dimension sociale

Nous savons désormais qu'il existe des différences sur les plans de la santé physique et mentale selon le régime alimentaire sans viande choisi par les répondants, mais qu'en est-il de leurs relations sociales? Afin de vérifier la présence ou non de différences, nous avons effectué une ANOVA sur des moyennes obtenues lorsque nous avons interrogé les répondants sur l'état de leurs relations sociales. Les résultats sont présentés dans le tableau 16.

Tableau 16							
Différence de moyennes de l'état des relations sociales depuis le changement pour un régime alimentaire sans viande selon le régime alimentaire sans viande (1 = A nettement diminué; 5 = S'est nettement amélioré)							
État des relations sociales	Régime alimentaire			F	ddl	p < 0,05	
		Végétarien	Végétalien				Végane
	$\bar{x}$	2,98	2,97	2,98	0,01	2; 374	Non
	$\sigma$	0,35	0,62	0,72			

Bien qu'il n'y ait pas de différence significative entre les styles alimentaires sans viande et l'état des relations sociales depuis le changement d'alimentation, nous allons tout de même examiner plus en détail les indicateurs qui pourraient avoir un impact sur ce résultat. Bien que toutes les moyennes soient à peu près de 3, soit le non-changement des relations sociales depuis le changement d'alimentation, il serait intéressant de voir si un régime sans viande influence certaines choses sans que les répondants s'en rendent compte. Nous pensons que cette partie sera particulièrement utile pour les recherches futures, car elle contribuera à l'approfondissement des phénomènes sociaux liés au végéta\*isme, domaine très largement omis dans les études concernant les conséquences du végéta\*isme.

#### *Annonce du changement d'alimentation*

Commençons par analyser comment s'est passée l'annonce du changement alimentaire. Le tableau 17 présente les résultats de l'ANOVA effectuée afin de découvrir s'il y a une différence de moyennes entre les différents régimes sans viande concernant l'annonce que les répondants ont faite quand ils ont changé leur alimentation.

Tableau 17 Différence de moyennes de l'annonce du changement de régime alimentaire selon le régime alimentaire sans viande (1 = L'annonce s'est très mal passée; 5 = L'annonce s'est très bien passée)							
Énoncé	Régime alimentaire				F	ddl	p < 0,05
		Végétarien	Végétalien	Végane			
Annonce du changement de régime	$\bar{x}$	3,28	3,33	2,92	6,98	2; 374	Oui
	$\sigma$	0,92	0,91	0,96			

Nous observons une différence de moyenne significative et le test *post-hoc* nous révèle que cette différence est entre les véganes et les deux autres groupes. Tandis que l'annonce des végétariens et des végétaliens s'est un peu mieux passée que mal passée ( $\bar{x} = 3,28$  et  $3,33$  respectivement), les véganes, eux, sont en dessous de la valeur intermédiaire (avec une moyenne de  $2,92$ ). Nous concluons donc que, dépendamment du style alimentaire l'annonce se passera plus ou moins bien.

#### *Changements de comportement*

Nous nous sommes demandé si le fait de devenir végéta\*ien provoquait chez les autres un changement de comportement. Tout d'abord, nous nous sommes interrogée sur la fréquence des questions et des commentaires qui pouvaient être adressés à des personnes végéta\*iennes. Le tableau 18 présente les résultats de l'ANOVA effectuée avec la variable des questions et le tableau 19 fait la même chose avec la variable des commentaires.

Tableau 18 Différences de moyennes de la fréquence des questions posées à propos d'un régime alimentaire sans viande selon le régime alimentaire sans viande (1 = Jamais; 5 = Toujours)							
Énoncés	Régime alimentaire				F	ddl	p < 0,05
		Végétarien	Végétalien	Végane			
Fréquence des questions	$\bar{x}$	3,41	3,53	3,71	4,32	2; 373	Oui
	$\sigma$	0,90	0,98	0,84			

Tableau 19							
Différences de moyennes du type de commentaires reçus selon le régime alimentaire sans viande (1 = Commentaires négatifs; 3 = Commentaires positifs)							
Énoncés	Régime alimentaire			F	ddl	p < 0,05	
		Végétarien	Végétalien				Végane
Type de commentaires	$\bar{x}$	1,93	1,96	1,94	0,04	2; 371	Non
	$\sigma$	0,59	0,73	0,72			

Nous remarquons que, en ce qui concerne les commentaires, les trois groupes se rapprochent du 2, qui signifiait « Vous ne recevez ni commentaires négatifs ni commentaires positifs », avec une légère tendance à pencher vers le 1, les commentaires négatifs. Puisqu'il n'y a pas de différence significative des moyennes, cela signifie que, indépendamment du régime alimentaire, ceux qui ont une alimentation sans viande ont tendance à recevoir un peu plus de commentaires négatifs qu'avant. Notons toutefois que près d'un cinquième de l'échantillon (18,6 %) a répondu recevoir plus de commentaires positifs. Pour ce qui est des questions, les moyennes sont entre 3 (« Parfois ») et 4 (« Souvent »), et il y a une différence entre les végétariens et les véganes. Ces derniers se feraient plus souvent poser des questions sur leur mode d'alimentation. Ce résultat n'est pas surprenant, car le véganisme est moins bien connu que le végétarisme et demande de faire plus attention à son alimentation.

Les répondants ont répondu à plusieurs questions du sondage qui s'intéressaient au changement de comportement possible observé chez les autres après qu'ils aient appris le changement d'alimentation du répondant. La plupart de ces questions étant nominales, nous les analyserons sans faire d'ANOVA. Toutefois, nous pouvons faire un tel test à partir d'une question portant sur le changement général des personnes que les répondants côtoient. Ce test est significatif ( $F_{(2; 373)} = 9,68$ ;  $p < 0,05$ ) et le test *post-hoc* révèle que les végétariens ( $\bar{x} = 1,89$ ) et les végétaliens ( $\bar{x} = 1,88$ ) ont des moyennes différentes de celle des véganes ( $\bar{x} = 1,65$ ). Sur une échelle de 1 à 3, 1 étant « Les autres ont un comportement plus agressif envers vous » et 3, « Les autres ont un comportement plus aimable envers vous », nous remarquons que les véganes sont plus souvent la cible de comportements désagréables que les deux autres groupes, bien que tous soient en dessous de 2, signifiant le non-changement du comportement.

Puisque les gens agissent différemment envers le répondant selon qu'il est végéta\*ien ou non, nous avons examiné plus en profondeur ces changements de comportements en analysant

l'attitude de différents groupes : la famille, les amis et les personnes que les répondants côtoient régulièrement (ex. : collègues de travail).

#### *Changements au sein de la famille*

Au sein de la famille, 45,4 % des répondants ont observé un changement de comportement qui serait influencé par le régime alimentaire sans viande des répondants. Afin de mesurer ce changement, nous avons utilisé deux questions du sondage : « Avez-vous remarqué un changement de comportement chez les membres de votre famille? » et « Ce changement est-il positif ou négatif? » Le tableau 20 présente les distributions en pourcentage des réponses à cette première question et le V de Cramer effectué à partir de ces données.

Énoncés	Régime alimentaire			x <sup>2</sup>	ddl	p < 0,05	V
		Végétarien	Végétalien				
Changement de comportement de la famille	Oui	38,9 %	19,3 %	7,55	2	Oui	0,14
	Non	50,8 %	20,4 %				

Puisque le V de Cramer est significatif ( $x^2_{(2)} = 7,55$   $p < 0,05$ ), nous savons qu'il existe une corrélation entre le régime alimentaire et le changement de comportement des membres de la famille des répondants, bien qu'elle soit plutôt faible (0,14 sur un maximum de 1). Lorsqu'un changement est remarqué, il serait un peu plus négatif (39,8 %) que positif (25,7 %), mais notons que plus de la moitié de l'échantillon (54,3 %) n'a rien constaté. Comme cette question était ouverte, les répondants pouvaient laisser des commentaires supplémentaires s'ils le désiraient, commentaires que nous avons analysés. Certains ont constaté que leur famille faisait des efforts d'adaptation afin de pouvoir cuisiner sans viande et de mieux comprendre ce style d'alimentation (10,17 % de récurrence), allant même à la conversion au végéta\*isme de la sœur et du père d'un des répondants. La curiosité et l'inquiétude sont aussi des thèmes qui reviennent, de même que les commentaires désagréables (13,56 % de récurrence) et les questions (8,47 % de récurrence).

### *Changements auprès des amis*

De même que pour la famille, nous nous sommes penchée sur la question du changement de comportement chez les amis. Nous avons procédé de la même façon. Le tableau 21 décrit les distributions en pourcentage des répondants qui ont observé ou non un changement de comportement selon leur régime alimentaire.

Énoncés	Régime alimentaire			x <sup>2</sup>	ddl	p < 0,05	V	
	Oui	Végétarien	Végétalien					Végane
Changement de comportement des amis	Oui	36,1 %	17,3 %	46,6 %	10,41	2	Oui	0,17
	Non	49,4 %	21,1 %	29,5 %				

Encore une fois, le V de Cramer est significatif, mais la corrélation est assez faible (0,17 sur un maximum de 1) : le lien qui unit le régime alimentaire et le changement de comportement des amis n'est pas très fort. Il est intéressant de noter que les deux tiers des répondants n'ont pas remarqué de changement chez leurs amis, mais que quand il y en a un, les proportions de changements négatifs (36,8 %) et positifs (28,2 %) sont semblables à celles de la famille (39,8 % et 25,7 % respectivement). Comme pour la famille, les commentaires laissés par les répondants font ressortir sensiblement les mêmes thèmes. Les commentaires désagréables et moqueries sont présents (14,63 % de récurrence), mais aussi la curiosité (9,76 % de récurrence) et l'effort de changement et d'adaptation des amis (12,20 % de récurrence). Notons que 9,76 % des participants qui ont laissé un commentaire ont dit avoir changé de cercle d'amis, soit pour être avec des personnes qui partagent leurs valeurs ou parce que leurs amis ne les comprenaient pas ou passaient des commentaires désobligeants.

### *Exclusion*

Nous nous sommes demandé si, puisque certaines personnes modifiaient leur comportement envers les répondants après le changement alimentaire, les répondants se sentaient exclus des groupes qu'ils fréquentaient avant. Afin de répondre à cette interrogation, nous avons effectué des ANOVA à partir des questions « Vous sentez-vous exclu-e des groupes que vous fréquentiez avant? » et « Êtes-vous plus souvent ou moins souvent invité-e à des repas et autres évènements sociaux? ». Les tableaux 22 et 23 résument les résultats obtenus.

<i>Tableau 22</i> <i>Différences de moyennes de la perception de l'exclusion des groupes fréquentés selon le régime alimentaire sans viande</i> (1 = Vous ne vous sentez jamais exclu-e; 5 = Vous vous sentez toujours exclu-e)							
Énoncés	Régime alimentaire			F	ddl	p < 0,05	
		Végétarien	Végétalien				Végane
Exclusion	$\bar{x}$	1,44	1,73	1,96	10,19	2; 375	Oui
	$\sigma$	0,69	0,89	0,96			

<i>Tableau 23</i> <i>Différences de moyennes de la fréquence des invitations à des événements sociaux selon le régime alimentaire sans viande</i> (1 = Vous êtes moins souvent invité-e; 3 = Vous êtes plus souvent invité-e)							
Énoncés	Régime alimentaire			F	ddl	p < 0,05	
		Végétarien	Végétalien				Végane
Invitations	$\bar{x}$	1,91	1,84	1,76	5,32	2; 374	Oui
	$\sigma$	0,30	0,44	0,51			

Dans les deux cas, les différences de moyennes sont significatives. Le premier tableau, jumelé au test *post-hoc* exécuté, indique que les végétariens ( $\bar{x} = 1,44$ ) et les végétaliens ( $\bar{x} = 1,73$ ) ont des moyennes significativement différentes de celle des véganes ( $\bar{x} = 1,96$ ) en ce qui concerne le sentiment d'exclusion. Le deuxième tableau montre que les végétariens ( $\bar{x} = 1,91$ ) et les véganes ( $\bar{x} = 1,76$ ) ont des moyennes qui sont aussi différentes en ce qui a trait au nombre d'invitations à des événements sociaux. Nous concluons donc que les véganes se sentent plus exclus des cercles qu'ils fréquentaient que les végétariens, conclusion soutenue par le fait que les véganes sont moins souvent invités à des événements sociaux que les végétariens. Il faut par contre rappeler que les moyennes du premier tableau sont assez basses et que plus de la moitié des répondants (54,2 %) ne se sentent jamais exclus, tandis qu'uniquement 2,4 % des répondants se sentent souvent ou toujours exclus. Il en va de même pour les moyennes du deuxième tableau qui, bien que plus basses que 2 (le non-changement), ne sont pas non plus très proches du 1 (la baisse du nombre d'invitations), et 80,2 % de l'échantillon ont répondu qu'ils étaient invités aussi souvent. Cette conclusion relativise quelque peu ce qui avait été trouvé dans la revue de la littérature, soit que les végéta\*iens se sentent parfois exclus par ceux qu'ils connaissaient avant leur changement d'alimentation (Lerette, 2014; Gilbert, 2015; Vegan France, s.d.).

### Difficultés quotidiennes et accessibilité des aliments

Comme nous voulions aussi vérifier si les végéta\*iens se sentent acceptés par la communauté en général, nous avons posé des questions aux répondants à propos de l'accessibilité des aliments qu'ils consomment au quotidien. Le tableau 24 indique les résultats aux questions concernant les difficultés à trouver des aliments à l'épicerie et au restaurant, comparativement à avant le changement d'alimentation. Le tableau 25 fait de même pour l'augmentation ou la baisse du coût de leurs courses.

Énoncés	Régime alimentaire			F	ddl	p < 0,05	
		Végétarien	Végétalien				Végane
Difficultés à faire vos courses	$\bar{x}$	1,91	1,87	1,88	0,08	2; 373	Non
	$\sigma$	0,77	0,81	0,77			
Difficulté à trouver un plat au restaurant	$\bar{x}$	2,84	2,83	2,84	0,03	2; 374	Non
	$\sigma$	0,42	0,53	0,46			

Énoncés	Régime alimentaire			F	ddl	p < 0,05	
		Végétarien	Végétalien				Végane
Coût des courses	$\bar{x}$	1,72	1,57	1,48	4,50	2; 375	Oui
	$\sigma$	0,71	0,66	0,65			

Pour ce qui est des courses, les végéta\*iens ont un peu moins de difficultés à les faire depuis leur changement d'alimentation, mais les moyennes restent assez proches du 2, la valeur du non-changement. Par contre, il y a une différence significative entre les végétariens et les véganes pour ce qui est du coût de leurs courses ( $F_{(2; 375)} = 4,50$ ;  $p < 0,05$ ). Ces derniers les paieraient moins cher, bien que dans les deux cas, celles-ci coûtent moins cher qu'avant le changement d'alimentation. Cela est probablement dû au fait qu'ils n'achètent plus de viande, produit en général assez cher. Finalement, les trois groupes ont beaucoup plus de difficultés à trouver un plat qui leur convient au restaurant, comme en témoignent leurs moyennes de 2,84 sur 3.

### *Satisfaction globale*

Bien qu'il n'y ait pas de différences de moyennes significatives entre les groupes pour ce qui est de l'état général des relations sociales, nous avons trouvé plusieurs différences de moyennes au sein d'indicateurs qui pourraient influencer les relations sociales des végéta\*iens selon leur régime alimentaire sans viande. Par exemple, quand les véganes font savoir qu'ils arrêtent de manger de la viande, l'annonce a tendance à moins bien se passer que pour les autres groupes. De plus, ils se sentent un peu plus exclus des cercles qu'ils fréquentaient et sont moins souvent invités à des évènements sociaux. Les véganes ne sont pas les seuls à avoir des scores bas : les végétariens et les végétaliens sont eux aussi moins souvent invités à des évènements, et les trois groupes se font poser des questions régulièrement. De plus, les répondants ont dit à plusieurs reprises que les commentaires pouvaient parfois être répétitifs et désagréables à entendre. Malgré tout cela, 78,1 % des répondants disent que leurs relations sociales n'ont pas changé depuis le changement pour une alimentation sans viande et les moyennes selon les différents régimes sont très proches de la valeur 3, « L'état de mes relations sociales n'a pas changé. » Malgré cela, la balance penche un peu plus du côté du négatif, avec 11,6 % des répondants qui trouvent que leurs relations sociales ont empiré contre 10,3 % qui disent que leurs relations sociales se sont améliorées.

Les commentaires fournis par les répondants à la fin de cette section se montrent très utiles pour mieux comprendre les phénomènes sociaux. Nous retrouvons des thèmes très similaires à ceux recensés dans la revue de la littérature. Les commentaires désagréables sont présents (6,52 % de récurrence), de même que les questions (10,87 % de récurrence) et la curiosité des autres. De surcroît, quelques répondants mentionnent que le niveau d'instruction de leur interlocuteur influence beaucoup leur réaction : plus le niveau augmente, plus l'acceptation est facile. Cette remarque vient en quelque sorte appuyer le fait que plus de la moitié des végéta\*iens de notre échantillon ont un diplôme universitaire. Certains répondants ont mentionné que leur famille s'inquiétait de leur bien-être et ne les trouvait pas assez en forme. Plusieurs répondants ont commenté qu'ils avaient changé de cercles d'amis (17,39 % de récurrence) pour s'éloigner de personnes qui avaient des comportements désagréables ou pour se rapprocher d'autres qui partageaient les mêmes valeurs, voire la même alimentation. Plusieurs répondants, tout au long du questionnaire, ont fait mention de la communauté végéta\*ienne en ligne. Les membres de cette communauté se soutiennent les uns les autres, ce qui crée un environnement positif et agréable à vivre. Il est très intéressant de voir que certains



végéta\*iens se sentent jugés par les omnivores alors que pour d'autres la situation est renversée. Ces deux citations résument bien cette situation :

« Beaucoup de jugement et de méconnaissance du sujet de la part de mes amis et pourtant c'est eux qui mangent des animaux morts au BBQ! (sic) ».

« J'amène des questionnements chez les gens et le fait que je ne juge pas fait en sorte qu'ils ne me jugent pas et sont curieux d'essayer des recettes végétaliennes. »

Le phénomène de la végéphobie est indéniable : nos résultats le démontrent et les commentaires des répondants le confirment. Remarquons que cette végéphobie se traduit par des comportements à la fois verbaux et comportementaux, mais qu'elle est moins marquée que ne le laissait présager la revue de la littérature. Toutefois, la végéphobie inversée est tout aussi réelle et tout aussi nuisible à la cause des végéta\*iens, comme le mentionne la deuxième citation ci-haut.

## Discussion

Puisque nous nous intéressions aux différences entre les régimes végétariens, végétaliens et véganes et les conséquences perçues de tels régimes par ses pratiquants, nous avons fait passer un sondage auprès de groupes en ligne de végéta\*iens. Nous avons ainsi pu récolter des données, exploitées dans la partie précédente. En nous basant sur notre revue de la littérature, nous avons pu vérifier si ce qu'avaient découvert les études précédentes s'appliquait aussi à notre échantillon, ce qui était parfois le cas.

### *Le profil*

Avant même de commencer à nous intéresser à notre objectif de recherche, qui était d'établir s'il y avait des différences sur les plans physique, psychologique et social entre les différents groupes de végéta\*iens, nous nous sommes demandé quel était le profil d'un végéta\*ien, et quelles étaient les raisons qui avaient poussé les répondants à arrêter leur consommation de viande. Nous avons établi que les végéta\*iens étaient en moyenne âgés de 20 à 45 ans, que les diplômés universitaires sont surreprésentés parmi eux, et qu'ils avaient tendance à préférer une alimentation végétalienne (végétalisme et véganisme) à une alimentation végétarienne. Leur changement d'alimentation date d'environ 4 ans, mais les écarts sont importants et vont de quelques mois à plusieurs décennies.

### *Les confirmations obtenues*

Notre revue de la littérature nous permettait de croire que les végéta\*iens perdent du poids, ce qui est bel et bien le cas. Par contre, ce n'est pas la raison première pour choisir une telle alimentation; ce sont plutôt des raisons éthiques, notamment envers les animaux et l'environnement. De plus, notre étude démontre que les végéta\*iens ont un mode de vie sain et actif (ils font près de 5 heures de sport par semaine) et qu'ils se préoccupent beaucoup de la qualité de leur nourriture, ce qui nous empêche de conclure que le changement d'alimentation à lui seul explique la perte de poids.

Également, nous avons pu confirmer que la prévalence de troubles alimentaires est effectivement plus importante au sein de la population végéta\*ienne. Cependant, notre étude ajoute à cette constatation un élément nouveau : le végéta\*isme n'est pas un facteur de risque, mais plutôt un mode d'alimentation recherché par les personnes souffrant déjà d'un TA.

Enfin, la partie commentaires de notre sondage nous a permis de constater une réelle végéphobie inversée, une omniphobie (terme de notre invention) donc, que les végéta\*iens ressentent à l'encontre des omnivores. L'origine de cette omniphobie tire ses origines des raisons majoritaires pour choisir le végéta\*isme, soit la souffrance animale.

### *Les études infirmées*

Principalement, nous avons infirmé l'idée que les végéta\*iens se sentent exclus. Si nous constatons effectivement une certaine végéphobie, celle-ci est bien plus limitée que ce que la revue de la littérature nous permettait de croire. Dans l'ensemble, les répondants constatent que les réactions n'ont pas été trop négatives et que leurs relations sociales n'ont pas beaucoup souffert. C'est d'autant plus intéressant que, dans notre revue de la littérature, l'étude qui fait état de cette végéphobie date de 2014 (Lerette), et donc que la différence ne peut donc pas être attribuée à une évolution des mentalités. Elle pourrait, par contre, être liée à une différence culturelle, l'étude de Lerette ayant été réalisée aux États-Unis, ou à la taille de l'échantillon de l'étude, ne comprenant qu'11 répondants.

Bien qu'il ne soit nulle part question de niveau d'énergie dans la revue de la littérature, nous pouvons tout de même infirmer le mythe que les végéta\*iens ont moins d'énergie parce qu'ils ne mangent pas de viande. En effet 98,1 % des répondants affirment avoir autant sinon plus d'énergie qu'avant leur changement de régime alimentaire.

### *Les apports au domaine*

En sus des apports mentionnés aux paragraphes précédents, notre recherche indique que les végéta\*iens pensent être en meilleure forme qu'avant leur changement d'alimentation, autant sur le plan physique que psychologique. Ils affirment tomber moins fréquemment malades qu'auparavant, qu'il s'agisse de microbes et virus mineurs (rhume) ou majeurs (gastroentérite), ou de maux divers. Certains mentionnent de plus que leur santé générale s'est améliorée (dont des troubles à la thyroïde ou l'anémie), qu'ils prennent moins de médicaments qu'auparavant ou qu'ils observent une diminution des symptômes liés à des troubles mentaux préexistants.

Enfin, l'apport indéniable de notre recherche concerne l'orthorexie, un sujet trop peu documenté jusqu'à présent. L'orthorexie est une recherche d'une alimentation plus saine sans diminution des quantités ingérées et n'est pas considérée comme un trouble de santé mentale par le DSM-5. Force est de constater que les végéta\*iens correspondent à ces critères : faible

consommation d'alcool et de cigarettes, évitement des sucres raffinés ou des aliments gras, prédilection pour les produits biologiques, attention importante accordée à la qualité des aliments.

<i>Tableau 26</i> <i>Récapitulatif des principales découvertes de l'étude</i>			
<b>Dimensions</b>	<b>Régime alimentaire</b>		
	<u>Végétariens</u>	<u>Végétaliens</u>	<u>Véganes</u>
<u>Profil</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Âgés de 20 à 45 ans</li> <li>• Détenteurs d'un diplôme universitaire</li> <li>• Changement d'alimentation depuis environ 4 ans</li> <li>• De rares fumeurs, peu de consommation d'alcool</li> <li>• Près de 5 heures de sport hebdomadaires (70 %)</li> </ul>		
<u>Raisons</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raisons éthiques (80,79 %)</li> <li>• Par amour des animaux (69,47 %)</li> <li>• Pour une alimentation plus saine (58,42 %)</li> </ul>		
<u>Physique</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte de poids (43,2%)</li> <li>• Hausse du niveau d'énergie (98,1 %)</li> <li>• Amélioration de conditions médicales préexistantes (81,9 %)</li> <li>• Meilleur système immunitaire, principalement pour les véganes</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moyenne plus élevée de leur satisfaction</li> </ul>	
<u>Psychologique</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importante prévalence des troubles alimentaires (8,8 %); 57,6 % des répondants affirment aller mieux</li> <li>• Les troubles alimentaires peuvent pousser à un changement d'alimentation, mais rarement l'inverse (1,4 %)</li> <li>• La majorité ne constate aucun changement à leur santé mentale (53%)</li> <li>• Orthorexie réelle (83,9 % font plus attention à la qualité des aliments)</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moyenne plus élevée de leur satisfaction, moins de pensées suicidaires ou de symptômes dépressifs</li> <li>• Les gens touchés par un trouble alimentaire se tournent principalement vers une alimentation végétalienne (69,70 %)</li> </ul>	
<u>Social</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légers changements négatifs observés (commentaires); 54 % ne constatent aucun changement au sein de la famille; 69,4 % en ce qui a trait aux amis</li> <li>• Changements de cercles d'amis (commentaires)</li> <li>• Pas de sentiment d'isolement ou d'exclusion (54 %); 80% affirment être invités aussi souvent; 18,6 % indiquent recevoir plus de commentaires positifs</li> <li>• Questions et curiosité fréquentes (55,2 %)</li> <li>• Végéphobie et omniphobie (végéphobie inversée) (commentaires)</li> <li>• Il est aussi facile de faire ses courses et cela coûte moins cher qu'avant le changement</li> <li>• Il est plus difficile de commander au restaurant</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'annonce du changement se passe moins bien</li> <li>• Les courses sont moins chères</li> </ul>

## Conclusion

Bien que le végéta\*isme ait toujours existé, les chercheurs ne se sont intéressés à ce phénomène que dans les dernières décennies. Les études sont variées, mais elles se concentrent surtout sur un seul sujet au lieu d'être interdisciplinaires, et elles s'intéressent plutôt aux aspects physiques d'un tel régime (perte de poids, carences, diminution des risques de certaines maladies). De plus, les concepts plus nouveaux, comme l'orthorexie et la végé\*phobie, sont encore très peu documentés.

Pour cette étude, nous avons choisi l'instrument de collecte de données qui nous semblait le plus adéquat pour atteindre nos buts : un questionnaire. Celui-ci a été diffusé par le biais de groupes Facebook consacrés aux végétariens, végétaliens et véganes, sans toutefois qu'il soit possible de vérifier la stricte adhérence des répondants à l'un de ces régimes. De plus, certains répondants ont fait état que quelques questions étaient formulées de manière trop vague pour qu'ils sachent précisément comment répondre ou que les choix de réponses ne leur convenaient pas. Il est donc possible que certains résultats soient légèrement influencés, sans toutefois que cela infirme les conclusions de l'étude. Enfin, nous avons utilisé des échelles de Likert atypiques dans leur formulation ce qui, stricto sensu, aurait dû nous empêcher de faire certains calculs, dont certaines ANOVA. Ceci dit, il ne s'agit pas là d'un réel biais méthodologique dans la mesure où ce n'est qu'une simple question de formulation, qui n'a aucune influence sur les résultats.

En sus de ces quelques biais méthodologiques, soulignons dès à présent les autres limites de notre recherche. Nous aurions pu comparer les dimensions entre elles, afin d'établir un profil plus juste du quotidien de nos répondants, mais cela dépassait le cadre de notre recherche. Nous n'avons pas non plus tenté d'observer les différences selon d'autres variables, comme l'âge ou le sexe des répondants, pour nous concentrer uniquement sur les divergences alimentaires. Enfin, nous n'avons pas non plus comparé les végéta\*iens aux omnivores, ce qui aurait pourtant pu être intéressant, notamment afin de mesurer l'orthorexie. Après tout, il est possible que les omnivores aussi se préoccupent plus de la qualité de leurs aliments.

Notre hypothèse initiale était que les végétaliens et les véganes percevaient des conséquences similaires puisqu'ils ont la même alimentation, et que les végétariens auraient peut-être une expérience un peu différente en ce qui a trait aux aspects physique,

psychologique et social. Nous n'avions, par contre, aucune idée préconçue sur les variations possibles. Nous pouvons maintenant vérifier partiellement notre hypothèse. Premièrement, les végétariens forment bel et bien un groupe distinct puisque leurs perceptions sont différentes des deux autres groupes eu égard aux aspects physique et psychologique, ce que nous avons pu vérifier grâce aux questions portant sur les niveaux de satisfaction générale. Deuxièmement, en analysant les indicateurs des dimensions (voir l'analyse conceptuelle, annexe I), nous constatons que les véganes se distinguent particulièrement des végétariens, tandis que les végétaliens se trouvent fréquemment entre les deux groupes. En somme, il existe bel et bien des différences entre les trois groupes, mais moins marquées que ce que nous pensions trouver, puisque les résultats obtenus, bien que significativement différents selon les groupes, sont souvent très proches et nous permettent de tirer des conclusions semblables pour tout le monde.

Les résultats les plus pertinents de cette étude, relevés dans la partie Discussion ci-dessus, permettent de croire que les futures recherches devraient se pencher sur les phénomènes de l'orthorexie et de la végéphobie, deux domaines qui font à l'heure actuelle l'objet de peu d'intérêt alors que notre étude démontre leur importance. De telles recherches ultérieures devraient porter non seulement sur les communautés végétariennes, végétaliennes et véganes, mais aussi sur une population omnivore, afin de pouvoir comparer les résultats des deux groupes et de mieux comprendre l'ampleur du phénomène dans la société en général. En effet, il serait souhaitable de savoir si l'engouement pour les produits de qualité ou biologiques est propre aux végéta\*iens ou s'il s'agit d'un effet de mode généralisé. Dans ce dernier cas, il conviendrait sûrement de revoir les procédés agricoles et les normes alimentaires, un débat sociétal et pluridisciplinaire d'importance. La végéphobie (tout comme ce que nous avons nommé omniphobie), quant à elle, relève de l'acceptation des différences et l'Histoire démontre que cela prend du temps, mais que les communautés finissent généralement par s'habituer et par vivre en harmonie. Ceci dit, il y aurait lieu de vérifier laquelle de la végéphobie ou de l'omniphobie est prépondérante et de favoriser la communication entre les groupes afin de diminuer les incompréhensions.

Pour terminer, nous aimerions souligner que ce qui a débuté sous la forme d'une recherche exploratoire qui visait simplement à demander leur avis aux végéta\*iens sur leur mode de vie s'est rapidement transformé en une série de découvertes d'intérêt autant pour la communauté interrogée que pour la communauté scientifique en général puisqu'elle ouvre une

première porte sur des constatations qui n'avaient jamais été faites auparavant et qui méritent d'être investiguées plus en profondeur. Il ressort également de cette étude que les végéta\*iens eux-mêmes sont curieux d'en savoir plus sur le sujet et qu'ils sont heureux d'avoir eu l'occasion de s'exprimer.



## Annexe I – Analyse conceptuelle

<b>Déterminer le niveau de satisfaction globale à partir des plans physique, psychologique et social des personnes dont l'alimentation ne contient ni viande, ni poisson, ni fruit de mer</b>		
<u>Concept</u>	<u>Dimension</u>	<u>Indicateur</u>
x = Alimentation sans viande	Végétarien	Pourquoi avoir choisi ce régime?
	Végétalien	
	Végane	
y = Satisfaction globale	Satisfaction physique	Poids Énergie Forme physique Morbidité Impressions générales
	Satisfaction psychologique	Pensées suicidaires Pensées heureuses Dépression Anorexie Orthorexie Impressions générales
	Satisfaction sociale	Accès à la nourriture Choix au restaurant Opinions de la famille Opinions des amis et des proches Invitations à des évènements Commentaires reçus Attitudes positives des autres Attitudes négatives des autres Impressions générales

## Annexe II – Questionnaire

### 1. Caractéristiques sociodémographiques

1. Êtes-vous...
  - a) Un homme
  - b) Une femme
  - c) Autre
  - d) Préfère ne pas répondre
  
2. Êtes-vous...
  - a) Végétarien-ne (aucune viande)
  - b) Végétalien-ne (aucun aliment provenant d'un animal)
  - c) Végane (aucun produit animal ou testé sur des animaux)
  
3. Quel âge avez-vous? \_\_\_\_\_
  
4. Quel est votre plus haut niveau d'instruction atteint?
  - a) N'a pas fini le secondaire
  - b) Diplôme d'études secondaires
  - c) Diplôme du cégep (au Québec seulement)
  - d) Diplôme collégial
  - e) Diplôme de premier cycle universitaire
  - f) Diplôme de deuxième ou troisième cycle universitaire

### 2. Végétarisme, végétalisme et véganisme

5. Pourquoi avez-vous choisi un régime alimentaire sans viande?
  - a) Sous l'influence de la famille
  - b) Sous l'influence des amis
  - c) Pour une alimentation plus saine
  - d) Pour perdre du poids
  - e) Parce que vous n'aimez pas le goût de la viande
  - f) Pour des raisons éthiques
  - g) Par amour des animaux
  - h) Par religion
  - i) Autre (précisez) : \_\_\_\_\_
  
6. Depuis combien de temps avez-vous une alimentation sans viande?  
\_\_\_\_\_

### 3. Alimentation et activité sportive

Choisissez, pour chacun des énoncés, le chiffre qui correspond le mieux à votre situation. Si la situation de l'énoncé ne s'applique pas pour vous, choisissez le 1 (Jamais). Si la situation de l'énoncé s'applique toujours à vous, choisissez le 6.

	Jamais			Toujours		
7. À quelle fréquence consommez-vous des aliments riches en gras (ex. : chips, frites)	1	2	3	4	5	6
8. À quelle fréquence consommez-vous des sucreries (ex. : jujubes, bonbons, chocolat)?	1	2	3	4	5	6
9. À quelle fréquence consommez-vous des alcools faibles (ex. : bière, vin)?	1	2	3	4	5	6
10. À quelle fréquence consommez-vous des alcools forts (ex. : vodka, rhum)?	1	2	3	4	5	6
11. À quelle fréquence fumez-vous?	1	2	3	4	5	6
12. À quelle fréquence utilisez-vous des sucres raffinés (par opposition aux sucres naturels comme le miel ou le sirop d'agave)?	1	2	3	4	5	6

13. Pratiquez-vous une ou plusieurs activités physiques hebdomadaires?

- a) Oui
- b) Non

14. Si oui, estimez le nombre d'heures par semaine consacrées à l'activité physique :

\_\_\_\_\_

15. Commentaires (facultatif) : \_\_\_\_\_

#### 4. Dimension physique

16. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, est-ce que...
- a) Votre appétit a diminué
  - b) Votre appétit est resté le même
  - c) Votre appétit a augmenté
17. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, en général vous...
- a) Dormez beaucoup moins d'heures
  - b) Dormez moins d'heures
  - c) Dormez le même nombre d'heures
  - d) Dormez plus d'heures
  - e) Dormez beaucoup plus d'heures
18. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, en général vous...
- a) Sentez que vous avez moins d'énergie pendant la journée
  - b) Sentez que vous avez autant d'énergie pendant la journée
  - c) Sentez que vous avez plus d'énergie pendant la journée
19. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, avez-vous...
- a) Perdu beaucoup de poids
  - b) Perdu un peu de poids
  - c) Gardé le même poids
  - d) Pris un peu de poids
  - e) Pris beaucoup de poids
20. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...
- a) Attrapez moins de microbes et de virus mineurs (ex. : le rhume)
  - b) Attrapez autant de microbes et de virus mineurs (ex. : le rhume)
  - c) Attrapez plus de microbes et de virus mineurs (ex. : le rhume)
21. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...
- a) Attrapez moins de microbes et de virus majeurs (ex. : la gastro)
  - b) Attrapez autant de microbes et de virus majeurs (ex. : la gastro)
  - c) Attrapez plus de microbes et de virus majeurs (ex. : la gastro)
22. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...
- a) Souffrez moins de maux divers, comme des migraines ou des maux de ventre
  - b) Souffrez autant de maux divers, comme des migraines ou des maux de ventre
  - c) Souffrez plus de maux divers, comme des migraines ou des maux de ventre

23. Avant de choisir une alimentation sans viande, aviez-vous une condition médicale préexistante?

- a) Oui
- b) Non

24. Si oui, l'état de votre condition médicale préexistante...

- a) A empiré
- b) Est resté le même
- c) S'est amélioré

25. Selon vous, depuis que vous avez une alimentation sans viande, l'état général de votre santé physique...

- a) A nettement diminué
- b) A diminué
- c) N'a pas changé
- d) S'est amélioré
- e) S'est nettement amélioré

26. Commentaires (facultatif) : \_\_\_\_\_

## 5. Dimension psychologique

27. Avant de choisir une alimentation sans viande, aviez-vous un trouble mental (ex. : anxiété, schizophrénie)?

- a) Oui
- b) Non

28. Si oui, l'état de votre trouble mental...

- a) A empiré
- b) Est resté le même
- c) S'est amélioré

29. Avant de choisir une alimentation sans viande, aviez-vous été diagnostiqué-e pour un trouble alimentaire?

- a) Oui
- b) Non

30. Si oui, depuis que vous avez choisi une alimentation sans viande, l'état de votre trouble alimentaire...

- a) A empiré
- b) Est resté le même
- c) S'est amélioré

31. Si non, après avoir choisi une alimentation sans viande, avez-vous été diagnostiqué-e pour un trouble alimentaire?
- a) Oui
  - b) Non
32. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...
- a) Avez moins de pensées suicidaires
  - b) Avez autant de pensées suicidaires
  - c) Avez plus de pensées suicidaires
  - d) Vous n'avez jamais eu de pensées suicidaires et l'alimentation sans viande n'y a rien changé
33. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...
- a) Ressentez moins de symptômes dépressifs (ex. : tristesse, sentiment d'inutilité)
  - b) Ressentez autant de symptômes dépressifs (ex. : tristesse, sentiment d'inutilité)
  - c) Ressentez plus de symptômes dépressifs (ex. : tristesse, sentiment d'inutilité)
  - d) Vous n'avez jamais ressenti de symptômes dépressifs (ex. : tristesse, sentiment d'inutilité) et l'alimentation sans viande n'y a rien changé
34. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, est-ce que...
- a) Votre poids est moins important pour vous
  - b) Votre poids est aussi important pour vous
  - c) Votre poids est plus important pour vous
35. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...
- a) Limitez moins votre alimentation (ex. : sauter des repas, manger des plus petites portions)
  - b) Limitez autant votre alimentation (ex. : sauter des repas, manger des plus petites portions)
  - c) Limitez plus votre alimentation (ex. : sauter des repas, manger des plus petites portions)
  - d) Vous n'avez jamais limité votre alimentation (ex. : sauter des repas, manger des plus petites portions) et l'alimentation sans viande n'y a rien changé
36. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...
- a) Accordez moins d'importance à la qualité de vos aliments
  - b) Accordez autant d'importance à la qualité de vos aliments
  - c) Accordez plus d'importance à la qualité de vos aliments
37. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...
- a) Consommez moins de produits biologiques
  - b) Consommez autant de produits biologiques
  - c) Consommez plus de produits biologiques

38. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...

- a) Avez moins de pensées positives
- b) Avez autant de pensées positives
- c) Avez plus de pensées positives

39. Selon vous, depuis que vous avez une alimentation sans viande, l'état général de votre santé mentale...

- a) A nettement diminué
- b) A diminué
- c) N'a pas changé
- d) S'est amélioré
- e) S'est nettement amélioré

40. Commentaires (facultatif) : \_\_\_\_\_

## 6. Dimension sociale

41. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...

- a) Avez moins de difficultés à faire vos courses de nourriture
- b) Avez autant de difficultés à faire vos courses de nourriture
- c) Avez plus de difficultés à faire vos courses de nourriture

42. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...

- a) Avez moins de difficultés pour trouver un plat qui vous convient au restaurant
- b) Avez autant de difficultés pour trouver un plat qui vous convient au restaurant
- c) Avez plus de difficultés pour trouver un plat qui vous convient au restaurant

43. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, est-ce que...

- a) Vos courses de nourriture vous coûtent moins cher
- b) Vos courses de nourriture vous coûtent aussi cher
- c) Vos courses de nourriture vous coûtent plus cher

44. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...

- a) Êtes moins souvent invité-e à des repas et à des événements sociaux
- b) Êtes invité-e aussi souvent à des repas et à des événements sociaux
- c) Êtes invité-e plus souvent à des repas et à des événements sociaux

45. Lorsque vous avez annoncé à vos proches (famille et amis) votre décision de changer d'alimentation pour ne plus manger de viande, l'annonce...

- a) S'est très mal passée
- b) S'est mal passée
- c) Ne s'est ni bien passée ni mal passée
- d) S'est bien passée
- e) S'est très bien passée

46. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, avez-vous remarqué que votre famille se comporte différemment avec vous?

- a) Oui
- b) Non

47. Si oui, ce changement de comportement est...

- a) Négatif
- b) Positif

Précisez : \_\_\_\_\_

48. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, avez-vous remarqué que vos amis se comportent différemment avec vous?

- a) Oui
- b) Non

49. Si oui, ce changement de comportement est...

- a) Négatif
- b) Positif

Précisez : \_\_\_\_\_

50. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, avez-vous remarqué que les personnes que vous côtoyez (ex. : serveurs au restaurant, collègues de travail) se comportent différemment avec vous?

- a) Oui
- b) Non

51. Si oui, ce changement de comportement est...

- a) Négatif
- b) Positif

Précisez : \_\_\_\_\_



52. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous sentez-vous exclu-e des groupes que vous fréquentiez avant?

- a) Non, jamais
- b) Oui, mais rarement
- c) Oui, parfois
- d) Oui, souvent
- e) Oui, toujours

53. En général, depuis que vous avez une alimentation sans viande, vous...

- a) Recevez plus de commentaires négatifs (ex. : insultes)
- b) Recevez ni commentaires négatifs (ex. : insultes) ni commentaires positifs (ex. : compliments)
- c) Recevez plus de commentaires positifs (ex. : compliments)

54. En général, depuis que vous avez une alimentation sans viande, les autres...

- a) Ont un comportement plus agressif envers vous
- b) Ont le même comportement envers vous
- c) Ont un comportement plus aimable envers vous

55. Depuis que vous avez une alimentation sans viande, est-ce qu'on vous pose des questions sur le fonctionnement d'une alimentation sans viande?

- a) Non, jamais
- b) Oui, mais rarement
- c) Oui, parfois
- d) Oui, souvent
- e) Oui, toujours

56. Selon vous, depuis que vous avez une alimentation sans viande, l'état général de vos relations sociales...

- a) A nettement diminué
- b) A diminué
- c) N'a pas changé
- d) S'est amélioré
- e) S'est nettement amélioré

57. Commentaires (facultatif) : \_\_\_\_\_

**Merci de votre participation!**

## Annexe III – Formulaire de consentement



### FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre de l'étude : Le végéta\*isme : Perceptions des conséquences d'un changement alimentaire

Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de lire et de comprendre les renseignements qui suivent. Ce document vous explique le but de cette recherche, ses procédures, ses avantages, ses risques et ses inconvénients.

Je, Agathe Richy, suis inscrite aux cours Méthodes I et II : Méthodes et techniques de recherche, actuellement offerts par le professeur Pierre Bouchard à l'Université de Hearst, campus de Kapuskasing. Dans le cadre du cours, je mène une recherche portant sur les conséquences positives et négatives d'une alimentation sans viande perçues par les végétariens, les végétaliens et les véganes. Cette étude a pour but de mieux comprendre l'impact qu'a une alimentation sans viande sur le quotidien de ceux qui la pratiquent pour peut-être améliorer les conditions de vie d'une personne qui ne mange pas de viande.

Les informations nécessaires à cette étude seront recueillies par l'entremise d'un questionnaire rédigé dans GoogleForm et distribué dans des groupes de végétariens, végétaliens et véganes. Ce questionnaire est d'une durée approximative de 10 minutes.

En participant à cette étude vous permettrez de combler une lacune dans l'état actuel des recherches sur la question du végéta\*isme dans la société d'aujourd'hui. Également, les résultats obtenus, une fois publiés, pourraient permettre une meilleure compréhension par les omnivores de la réalité des végéta\*iens et, peut-être, réconcilier les deux groupes, voire inciter certains omnivores à réduire leur consommation de viande.

Bien que votre participation à cette étude ne comporte aucun inconvénient pour vous, elle pourrait vous inciter à remettre en cause vos choix alimentaires, voire vous faire réaliser les impacts négatifs qu'à votre régime sur votre vie. Si vous doutez de vos choix, je vous invite à communiquer sans attendre avec votre réseau habituel ou à appeler une ligne d'aide (Écoute Entraide, sans frais au 1 844 294-2130)

Bien que votre collaboration soit très utile à la réalisation de mon travail, votre participation est strictement volontaire, il n'est donc pas obligatoire de répondre à toutes les questions. De plus, comme aucun renseignement confidentiel n'est collecté, votre participation s'arrête une fois le questionnaire rempli.

Les renseignements que vous nous donnerez demeureront confidentiels. Sachez qu'aucun des renseignements demandés ne permet de vous identifier et que votre anonymat est donc garanti. Lors de la diffusion des résultats de cette recherche, il sera donc impossible d'identifier des participantes et des participants.

Si vous avez des questions au sujet du projet, de l'utilisation qu'on en fera ou de vos droits en tant que participant ou participante, veuillez communiquer avec le professeur Pierre Bouchard au 705-335-8561 poste 11 ou par courriel à [pierre\\_bouchard@uhearst.ca](mailto:pierre_bouchard@uhearst.ca).

J'ai lu et compris le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients de l'étude intitulée « Le végéta\*isme : Perceptions des conséquences d'un changement alimentaire » et je consens librement à répondre aux questions subséquentes.

## Bibliographie

- American Psychiatric Association. (2015). *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux – DSM-5*, cinquième édition. France : Elsevier Masson
- Apfeldorfer, G. (2017, 7 septembre). *Manger trop sain n'est pas sain*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Anorexie-Boulimie/Articles-et-Dossiers/Manger-trop-sain-n-est-pas-sain>
- Bratman, S. (2017, 7 septembre). *Healthy Eating vs. Orthorexia* [Billet de blogue]. Repéré à <http://www.orthorexia.com/>
- Daye, M. A. (2017, 7 septembre). « *Végéphobie* » : un mal « généralisé » et pas mal franchouillard. Repéré à <http://tempsreel.nouvelobs.com/rue89/rue89-planete/20130512.RUE6181/vegephobie-un-mal-generalise-et-pas-mal-franchouillard.html>
- Delucca, G. F. (2013). *An Investigation of Vegetarianism and Eating Attitudes Based on Different Types of Vegetarian Eating Patterns* [Thèse de doctorat]. Chicago, Chicago School of Professional Psychology.
- Desseilles, F. et al. (2012). Suicide et alimentation : approche biopsychosociale. *Santé mentale au Québec*, 69-94, doi:10.7202/1014945ar
- Dozell, A. (2017, 6 septembre). *A Brief History of Vegetarianism*. Repéré à <http://veg.ca/1996/05/01/a-brief-history-of-vegetarianism/>
- Dunn, R. (2017, 6 septembre). *Human Ancestors Were Nearly All Vegetarians*. Repéré à <https://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/human-ancestors-were-nearly-all-vegetarians/>
- Encyclopædia Britannica. (2017, 6 septembre). *Manichaeism*. Repéré à <https://www.britannica.com/topic/Manichaeism>
- Gale, C. R. et al. (2006). IQ in childhood and vegetarianism in adulthood: 1970 British cohort study, *BMJ*, 334(7587). doi:10.1136/bmj.39030.675069.55.
- Gilbert, M. (2017, 6 septembre). *Qu'est-ce que la végéphobie?* Repéré à <https://www.veganesmagazine.com/quest-ce-que-la-vegephobie/>
- Health Harvard. (2017, 6 septembre). *Becoming a Vegetarian*. Repéré à <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian>
- Johnston, I. (2017, 6 septembre). *Some Neanderthals were vegetarians who used natural forms of penicillin and aspirin as medicine*. Repéré à <http://www.independent.co.uk/news/science/archaeology/neanderthals-vegetarians-natural-penicillin-aspirin-medicine-prehistoric-homo-sapiens-a7619081.html>

- Kellman, S. G. (2000). Fish, Flesh, and Foul: The Anti-Vegetarian Animus. *The American Scholar*, 69(4), 85-96.
- Kellman, S. G. (2010). "The only fit food for a man is half a lemon": Kafka's Plea and Other Culinary Aberrations. *Southwest Review*, 95(4), 532-545.
- Key, T. J., et al. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65, 35-41. doi:10.1079/PNS2005481
- Kratina, K. (2017, 7 septembre). *Orthorexia nervosa*. Repéré à <https://www.nationaleatingdisorders.org/orthorexia-nervosa>
- La santé dans l'assiette. (2017, 7 septembre). *L'orthorexie ou l'obsession de manger sain*. Repéré à <http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/orthorexie-manger-sainement.html>
- La santé dans l'assiette. (2017, 6 septembre). *Végétarien, végétalien, vegan, quelles différences ?*. Repéré à <http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/vegetarien-vegetalien-vegan.html>
- Larousse. (2017, 6 septembre). *Végétalisme*. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/v%C3%A9g%C3%A9talisme/81257>
- Larousse. (2017, 6 septembre). *Végétarisme*. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/v%C3%A9g%C3%A9tarisme/81259>
- Le lundi, c'est veggie. (2017, 6 septembre). *Veggie, vegan, flexi : définitions*. Repéré à <https://www.lundi-veggie.fr/veggie-vegan-flexi-definitions/>
- Lerette, D. E. (2017, 3 septembre). *Stories of Microaggressions Directed Toward Vegans and Vegetarians in Social Settings* [ProQuest]. Repéré à <https://search.proquest.com/openview/4677ccadf9520b47b50eacc2d861ad94/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Martins, Y. et al. (1999). Restrained Eating Among Vegetarians: Does a Vegetarian Eating Style Mask Concerns About Weight?. *Appetite*, 32, 145-154
- O'Brien, S. (2017, 6 septembre). *Végétariens, végétaliens, vegan : le point sur les différents régimes sans viande*. Repéré à <http://madame.lefigaro.fr/cuisine/vegetarisme-le-point-sur-les-differentes-tendances-alimentaires-040416-113696>
- Omena. (2017, 6 septembre). *Quelles différences entre végétarien et végétalien?* [Billet de blogue]. Repéré à <https://recettevegetarienne.wordpress.com/2012/05/01/quelle-difference-entre-vegetarien-et-vegetalien/>

- Organisation mondiale de la Santé. (2018, 18 avril). *Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé*. Repéré à l'adresse [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/)
- Perry, C. L., et al. (2001). Characteristics of Vegetarian Adolescents in a Multiethnic Urban Population. *Journal of Adolescent Health, 29*(6), 406-416. doi:10.1016/S1054-139X(01)00258-0
- Pippus, A. (2017, 6 septembre). *Almost 12 Million Canadians Now Vegetarian Or Trying To Eat Less Meat!*. Repéré à <http://www.vancouverhumanesociety.bc.ca/almost-12-million-canadians-now-vegetarian-or-trying-to-eat-less-meat/>
- Pire, B. (2017, 6 septembre). *Pythagore*. Repéré à <http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/pythagore/>
- Siregar, E. (2017). *Assessing Plant-Based Food Lifestyle to Reduce Obesity Risk* [Thèse de doctorat]. Minneapolis, Walden University.
- Statista. (2017, 6 septembre). *Prevalence of vegetarian consumers and people attempting to eat less meat in Canada in 2015*. Repéré à <https://www.statista.com/statistics/544771/vegetarian-prevalence-canada/>
- Statistique Canada. (2018, 23 avril). *Nombre et proportion de la population âgée de 25 à 64 ans selon le plus haut niveau de scolarité atteint, Canada, 2011* [Tableau]. Repéré à <http://www12.statcan.gc.ca/nhs-enm/2011/as-sa/99-012-x/2011001/tbl/tbl01-fra.cfm>
- Sullivan, D. (2012). *Association Between Vegan, Vegetarian, and Omnivorous Diets and Overweight and Obesity* [Thèse de doctorat]. Minneapolis, Walden University.
- Vegan France. (2017, 6 septembre). *Combattre la végéphobie*. Repéré à <http://www.vegan-france.fr/vegephobie.php>
- Vegetarian Society. (2017, 6 septembre). *World History of Vegetarianism*. Repéré à <https://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=830>
- Ver Schlage, K. J. (2016). *Identifying Commonly Perceived Benefits and Barriers to Vegetarian and Flexitarian Diets With a Self Administered Questionnaire* [Thèse de doctorat]. Buffalo, D'Youville College.
- White, R. & Frank, E. (1994). Health Effects and Prevalence of Vegetarianism. *Western Journal of Medicine, 160*(5), 465-470
- Wieliczki, S. E. (2012). *Identification of College Students' Perceived Barriers to and Applied Knowledge About Following a Vegetarian Diet* [Thèse de doctorat]. Buffalo, D'Youville College.

Zuromski, K. L., *et al.* (2015). Increased prevalence of vegetarianism among women with eating pathology. *Eating Behaviours*, 19, 24-27. doi:10.1016/j.eatbeh.2015.06.017