

NIZARD Caroline

« Végétarisme et yoga. Des représentations à la construction de soi »

Chercheuse affiliée à l'Institut d'histoire et anthropologie des religions de l'Université de Lausanne

nizard.caroline@gmail.com

Résumé :

À la lumière d'une enquête anthropologique, cet article interroge les représentations qui gravitent autour de l'association entre yoga et végétarisme, laquelle renvoie à des motivations classiques en faveur du végétarisme dans le contexte contemporain. En revanche, ces descriptions laissent apparaître aussi des spécificités propres au yoga (attention corporelle, adoption de valeurs) et concernent toutes les personnes qui s'engagent dans un processus de transformation de soi et/ou dans une « quête spirituelle ». L'alimentation induit des actions sur soi qui participent à un idéal de contrôle de soi et à un processus de subjectivation qui permet au pratiquant de se reconnaître et d'être reconnu comme passionné du yoga.

Mots clefs : végétarisme, yoga, corps, souci de soi, spiritualité

“Vegetarianism and yoga. From representations to self-development”

Abstract:

In light of an anthropological investigation, this article explores the representations that revolve around the association between yoga and vegetarianism, which, in the contemporary context, refers to classical motivations in favor of vegetarianism. These descriptions also make appear specific features of yoga (bodily awareness, adoption of values) and concern all people who engage in a process of self-transformation and/or in a "spiritual quest". Food induces actions on oneself that participate in an ideal of self-control and a subjectivation process that allows the practitioner to recognize himself and to be recognized as a yoga lover.

Key words: vegetarianism, yoga, body, self-care, spirituality.

“El vegetarianismo y el yoga. De las representaciones a la autorrealización”

Resumen:

A la luz de una investigación antropológica, este artículo cuestiona las representaciones que

giran en torno a la asociación entre el yoga y el vegetarianismo, que se refiere a las motivaciones clásicas a favor del vegetarianismo en el contexto contemporáneo. Estas descripciones también revelan especificidades propias del yoga (atención corporal, adopción de valores) y conciernen a todas las personas que se comprometen en un proceso de autotransformación y/o en una "búsqueda espiritual". La comida induce acciones sobre uno mismo que participan en un ideal de autocontrol y un proceso de subjetivación que permite al practicante reconocerse a sí mismo y ser reconocido como un apasionado del yoga.

Palabras clave: vegetarianismo, yoga, cuerpo, autocuidado, espiritualidad.

« Ce que j'essaye d'inculquer aux gens c'est qu'ils sont ce qu'ils mangent. Toutes tes pensées, toutes tes actions sont nourritures. Tu ne peux pas faire du yoga et fumer un paquet par jour, en buvant de l'alcool ou en mangeant des plats préparés. Faire du yoga en occultant l'aspect santé, c'est pas possible. [...] Par contre, tu serais totalement étonnée par la manière dont je pense l'alimentation, je ne suis pas du tout d'accord avec la majorité des profs de yoga de ne pas manger de viande. Pour moi, c'est totalement hors de la santé. [...] Je ne suis pas devenu végétarien pour aller mieux, non je suis devenu végétarien pour être totalement dans l'esprit yoga. Donc, pendant douze ans, j'ai été végétarien. Et puis, un jour je me suis rendu compte, que je manquais totalement d'énergie. Je passais mon temps à manger du sucre et des légumes. Quand on ne mange pas de viande, on manque de glucide. J'ai eu de la chance de pas avoir de problèmes de santé. [...] Le jour où j'ai changé mon alimentation, je suis venu à une alimentation paléolithique. [...] Tu manges comme nos ancêtres mangeaient c'est-à-dire le plus proche possible de la nature. [...] Je ne mange aucun aliment transformé, je ne mange que des protéines pures, c'est-à-dire de la viande, des œufs, des oléagineux, n'importe quel légume tant qu'il n'y pas d'OMG, tous les fruits et c'est tout. Ensuite, un peu chocolat mais ça c'est parce qu'on peut pas se priver de tout. » (Bastien¹, professeur, Français, 40 ans)

Le discours de Bastien témoigne de l'importance prise par le végétarisme chez les pratiquants de yoga passionnés. Pour Bastien, comme pour les professeurs de yoga, il serait nécessaire de devenir végétarien pour améliorer sa pratique, (Rosen, 2011). Ainsi, le revirement dans son parcours place Bastien à contre-courant et démontre une mise à distance de ce précepte basé sur la santé et l'écoute du corps. Pourtant, il adopte un nouveau mode restrictif de pratiques alimentaires.

Cet article interrogera les représentations qui lient yoga et végétarisme et montrera que le respect de cette orthopraxie tant alimentaire que corporelle participe à la formation de l'identité du pratiquant de yoga passionné et/ou spirituel. L'adoption de ce comportement est significative de l'intériorisation d'un ensemble de valeurs et d'une recherche de reconnaissance pour cette maîtrise de soi. La question centrale s'énonce ainsi : chez des passionnés rencontrés, comment les représentations du yoga moderne sont-elles associées à une certaine hygiène de vie, dont le végétarisme fait partie, et comment ce souci de soi apparaît-il comme une preuve de leur engagement dans la pratique du yoga ?

Circonscrire théoriquement cette question

Selon les pratiquants et les professeurs de yoga, végétarisme et yoga semblent aller de pair. Pourtant, pour les scientifiques spécialisés sur le yoga, cette question reste marginale. Celle-ci figure soit à travers une analyse philologique et historique où le végétarisme apparaît dans certains textes philosophiques (Mallinson, 2016, Newcombe, 2017), soit dans les pratiques modernes (Alter, 2004, Singleton, 2010, Hoyez, 2012).

¹ Les prénoms ont été anonymisés, mais la nationalité, l'âge et le statut de professeur ou de pratiquant ont été conservés.

Depuis quelques années, les pratiques alimentaires et culinaires font l'objet d'un nombre croissant de recherches (*Techniques et cultures*, n°69, 2018, *Revue des Sciences Sociales* n°61, 2019). Plus spécifiquement, la question du végétarisme est abordée sous l'angle des représentations de la nourriture, comme symbole de bonne santé (Laurieux, 2015), de richesse, d'évolution sociale (Vigarello, 1978).

Enfin, de nombreuses études quantitatives se sont intéressées aux pratiques alimentaires en France (Cazes-Valette, 2012) et ont observé une augmentation récente des pratiques végétariennes (De Labarre, 2004). Certaines d'entre elles ont démontré les bienfaits de l'alliance entre végétarisme et pratiques corporelles sur la santé (Cramer, Quinker, Pilkington & al., 2019). D'un côté, Perrin (1984) et Héas (2011) évoquent une surreprésentation des pratiques végétariennes parmi les pratiquants des techniques corporelles. De l'autre, nombre de végétariens se tournent vers le yoga (Ossipow, 1997, Perrin, 1984) et enfin, chez les Français (Hoyez, 2012) et les Suisses (Desponds Meylan, 2007), le yoga impliquerait de devenir végétarien pour pouvoir approfondir la pratique. Sachant que moins de 2,3 % de la population française ou suisse se déclare végétarienne² contre environ 35 % en Inde (Taravella, 2003), les liens entre végétarisme et yoga semblent prégnants. Selon une étude menée par Valera, Ruiz, Valdespino, Visioli (2014) près d'un pratiquant de yoga sur deux se définit comme végétarien. Sans vouloir généraliser ces chiffres, ces résultats concordent avec les observations de terrain, notamment parmi les Français et les Suisses rencontrés, et plus particulièrement chez les pratiquants passionnés.

Dans ce paysage théorique, les travaux d'Ossipow (1997), d'Ouédraogo (1998) ainsi que de Fischler et Pardo (2013) apportent un éclairage pertinent ici puisque, au-delà des représentations, ils s'intéressent aux pratiques, à leur place dans les itinéraires de vie et au corps. À l'instar d'autres pratiques de jeûne, d'ascèse alimentaire dans des groupes religieux (Sgambaro, 2019), celles-ci seront analysées au prisme des techniques de soi de Michel Foucault.

Chez Foucault, le souci de soi implique des techniques apposées par le sujet sur son propre corps et imposées par les autres, les institutions. Ce souci de soi est historiquement et socialement construit, il correspond au regard porté par une époque sur le rapport à soi. Foucault entend par « techniques de soi » :

« les procédures, comme il en existe sans doute dans toute civilisation, qui sont proposées ou prescrites aux individus pour fixer leur identité, la maintenir ou la transformer en fonction d'un

² Comme le souligne l'enquête menée par le CREDOC, les études quantitatives sur les pratiques du végétarisme et du véganisme restent rares en Europe. Cette étude a porté sur un millier d'individus qui déclaraient avoir ou non consommé des produits carnés ces douze derniers mois.

certain nombre de fins, et cela grâce à des rapports de maîtrise de soi. En somme, il s'agit de replacer l'impératif du " se connaître soi-même ", qui nous paraît si caractéristique de notre civilisation, dans l'interrogation plus vaste [...] comment " se gouverner " en exerçant des actions où on est soi-même l'objectif de ces actions. » (Foucault : 1984, 213)

Foucault évoque les exercices de l'Antiquité, mais le yoga moderne peut se lire comme une autre instance de souci de soi au travers notamment d'entraînements physiques, de régimes alimentaires et de valeurs à adopter.

Quel terrain pour rendre compte des pratiques végétariennes ?

Les éléments de terrain présentés ici s'inscrivent dans une recherche plus générale dont l'objectif était de comprendre comment et pourquoi, par l'apprentissage du yoga, les pratiquants changent ou non leur rapport à leur corps, au monde et ses conséquences sur leurs modes de vie (relations sociales, pratiques alimentaires, médicales...). Cette étude se fonde sur une approche anthropologique qui combine observation participante et entretiens semi-directifs.

Grâce au recrutement par réseau³, entre 2013 et 2017, soixante entretiens semi-directifs⁴ ont été réalisés auprès de pratiquants et/ou de professeurs à Paris, en Suisse romande (Gruyère et Lausanne) et en Inde (Bangalore, Mysore, Neyyar Dam, Delhi, Rishikesh)⁵. Parmi ces entretiens, une trentaine a fait l'objet d'un suivi longitudinal⁶. L'observation participante s'est déroulée lors de cours de yoga hebdomadaires pendant quatre ans et plus ponctuellement en Inde, et lors de différents événements : festivals de yoga (à Rishikesh), conférences (Congrès Européens de yoga à Zinal, en Suisse) et retraites en ashrams (Sivananda à Orléans, en Ardèche et en Inde du Sud) pendant une semaine à un mois. Afin de circonscrire le propos, seuls les témoignages des pratiquants suisses et français seront retenus, les discours des Indiens rencontrés n'apportant ici qu'un éclairage sur les imaginaires.

Me présentant toujours comme pratiquante de yoga et chercheuse, j'étais d'abord perçue

³ Les rencontres avec les professeurs et les pratiquants se sont déroulées de deux manières, soit pendant des festivals, des événements, soit par interrelation. Dans un premier temps, j'ai pris contact avec des professeurs issus de différents courants de yoga *via* des pratiquants ou Internet. Après un premier entretien, j'ai assisté à leurs cours en tant que pratiquante. Dès le premier cours, je me suis présentée aux élèves pour qu'ils connaissent mon identité et leur proposer de réaliser un entretien. J'ai plus spécifiquement suivi six professeurs : trois en Suisse romande lors de cours hebdomadaires, deux en France, un à Paris et un à Montpellier, lors de neuf stages d'une semaine à quinze jours. Enfin, j'ai assisté aux cours (cinq jours par semaine pendant trois mois) d'une professeure à Delhi et que j'ai aussi suivie lors de deux retraites de deux et dix jours. Par leur intermédiaire, une quarantaine d'entretiens auprès de leurs élèves ont été réalisés.

⁴ Les grilles d'observation et d'entretiens portaient une attention particulière sur trois séries d'éléments : (a) les parcours de vie (caractéristiques sociologiques, motivations), (b) les spécificités de l'apprentissage du yoga (relation professeur/élèves, discours sur le corps et les sensations, les textes enseignés et le vocabulaire partagé) et (c) les conséquences sur les modes de vie (en termes de rapport au corps, à soi, à l'alimentation...).

⁵ Les entretiens d'une durée de 45 minutes à deux heures trente ont été réalisés en français ou en anglais (en Inde).

⁶ Inscrive les parcours de vie tout au long des terrains était un choix afin d'observer les changements en termes d'habitudes, de comportements déclarés et observés sur les réseaux sociaux.

comme membre de la communauté, ce qui a permis de gagner une légitimité auprès des pratiquants afin de créer un climat d'écoute et de confiance lors des entretiens semi-directifs et de libérer la parole notamment autour de certaines croyances. Cette manière d'être « affectée » par le terrain (Favret-Saada, 2009) a permis de décrire les mécanismes discursifs, de rentrer au sein des communautés pour les observer, mais aussi d'expérimenter corporellement de nombreuses injonctions du yoga, comme la pratique du végétarisme.

Cependant, cette démarche n'a pas pris le pas sur le récit d'expériences divergentes, ni sur les « cas négatifs » (Becker, 2002). Afin d'objectiver les données recueillies, j'ai choisi de ne pas suivre de formation de professeur de yoga et de m'intéresser à plusieurs courants⁷ pour donner du relief aux itinéraires de vie observés. Ces données de terrains et ces méthodes ont révélé un imaginaire autour des liens entre végétarisme et yoga tant dans les journaux que dans les discours des pratiquants européens rencontrés.

À la lumière des entretiens, mais aussi d'autres études sur le yoga contemporain (Hoyez, 2012, Newcombe, 2017), cette pratique apparaît majoritairement féminine. En France, un tiers des pratiquants rencontrés sont des hommes et seulement un quart en Suisse. Le yoga touche généralement les 30-55 ans avec un âge moyen de 41 ans. Les classes sociales moyennes et surtout supérieures sont majoritaires parmi les enquêtés.

Imaginaires autour des liens entre végétarisme et yoga

Parmi ces terrains, l'importance donnée au végétarisme dans les discours et dans les pratiques était plus significativement prégnante lors des retraites en ashram ou des stages intensifs⁸. « Le régime alimentaire yogique, essentiellement lacto-végétarien, consiste en des plats naturels préparés avec des légumes biologiques frais. Les enseignements du Yoga recommandent un régime végétarien qui donne énergie et santé tant au corps qu'à l'esprit.⁹ » Au sein du courant Sivananda, reconnu congrégation religieuse en France, les proscriptions sont nombreuses : il faut éviter l'alimentation carnée, les champignons, les oignons, le persil, l'ail, le café, le thé, le chocolat. Le végétarisme est légitimé par le recours aux textes canoniques du yoga et par l'ayurvéda. Dans l'ayurvéda, l'homme serait constitué de trois qualités (*guna*¹⁰).

⁷ Parmi les pratiquants rencontrés, beaucoup naviguent entre les courants.

⁸ Ces périodes d'immersion marquent une étape pour les pratiquants qui souhaitent généralement explorer de nouvelles dimensions du yoga.

⁹ Principes énoncés sur le site internet ou dans la brochure : *Introduction au yoga*, du centre Sivananda de Paris.

¹⁰ Dans le yoga et dans l'*āyurveda*, les *guna* s'apparentent aux « qualités ». Elles se déclinent sous trois formes et devraient s'équilibrer à travers les activités et l'alimentation.

<i>guna</i> /qualité	<i>rajas/rajastique</i>	<i>tamas/tamasique</i>	<i>sattva/sattvique</i>
Caractéristiques	énergie, action, passion, force	inertie, lourdeur, obscurité	équilibre, pureté, luminosité
Exemple d'aliments	Café, Chocolat, viande	Gras, sucre	La majorité des légumes

Les excitants comme le café, le chocolat, le sucre favorisent l'activité (*rajastique*). Les aliments trop gras sont assimilés à la lourdeur, la noirceur, la léthargie (*tamasique*). Aussi, il faudrait préférer des aliments qui apportent pureté et légèreté (*sattvique*). Les centres Sivananda proposent à la fois des plats exclusivement végétariens pendant les retraites, mais aussi des cours de cuisine « ayurvédique » dans les centres de Paris ou de Genève. Dans ce courant, approfondir la pratique de yoga ne signifie pas simplement progresser dans l'apprentissage des postures, mais adopter de nouvelles valeurs et techniques de soi.

Dans un autre contexte, lors du congrès européen de yoga à Zinal, l'Union européenne de yoga, qui organise l'événement depuis 1973, ne propose pas de pratiques commensales communes, mais diffuse un idéal d'hygiène de vie à respecter. Le congrès de Zinal s'adresse majoritairement à des professeurs membres de la fédération, donc à un public initié. Lors de mon second séjour à Zinal, en août 2017, j'étais accompagnée par une professeure que je suivais depuis quatre ans.

« Ça faisait tellement longtemps que je n'étais pas venue à Zinal. C'est bizarre parce que j'adore le cadre, et en même temps j'aime pas assister à cette mascarade. [...] Tu vois Éveline, je la connais bien, on enseigne dans le même centre à Fribourg, et bien elle se cache pour aller fumer sa cigarette. [...] Tu as remarqué l'autre soir quand on est allé manger à Grimentz, il y avait le prof. allemand qui parle toujours du jeûne, il était en train de manger une côte de bœuf. [...] Je préfère mes étudiants qui font de leur mieux, ils mettent du bon dans leur vie, ils mangent plus sainement, parfois de la viande, mais toujours en conscience. [...] Ils ont plus l'esprit yogi que certains prof. ici. » (Françoise, 52 ans, professeure, Suisse)

Le besoin d'Éveline ou du professeur allemand de se cacher souligne l'hygiène de vie attendue dans les milieux du yoga, notamment en termes de restrictions dans la consommation de viande, de café, d'alcool, de cigarette. D'ailleurs, à cette occasion, pendant les six journées où se déroulent l'événement, les restaurants et les hôtels proposent une offre touristique spécifique avec des menus végétariens.

« incapables de digérer » de la viande. Il existe une gradation du sentiment de rejet, proportionnelle à l'adhésion morale à la cause animale.

Deuxièmement, les personnes lient végétarisme et respect des animaux ou de la nature. Pour elles, la nature, en tant qu'ensemble d'énergies liées au corps, revêt une importance capitale dans leur vie parce qu'elle nourrit. La nature se place à l'égal de l'homme. Par exemple, Salomé remercie la nature.

« J'ai un rapport très empathique avec les animaux, avec les plantes. Même quand je vais couper une salade dans mon potager, il se passe quelque chose, sans que ce soit mystico-spirituel. [...] Je suis en train d'enlever la vie de quelque chose qui était vivant et ce n'est pas rien. Je pense que plus que la nature, il y a une prise de conscience de la sacralité de la vie, de l'importance qu'a la vie quelle que soit sa forme. [...] Il y a une différence avec un poisson. S'il est au bout de ma canne à pêche, je ne sais pas quoi faire avec, je ne peux pas l'égorger. [...] Une salade que je récolte, j'arrive à la couper en conscience, en étant reconnaissante à la terre qui..., mais tuer un poisson, j'y arrive pas. » (Salomé, pratiquante, 38 ans, Suisse)

Salomé et Catherine sont végétariennes d'abord pour respecter les animaux et la nature. Ce choix s'inscrit dans une éthique, un projet de vie. Généralement, ces discours s'accompagnent d'une vision holistique du corps en relation étroite avec l'environnement¹¹.

En troisième lieu, la santé apparaît comme déclenchant des changements de pratiques alimentaires. Parmi les pratiquants de yoga rencontrés, nombreux sont ceux qui déclarent avoir débuté le yoga à cause de problèmes de santé physique ou psychique ou suite à une période de rupture, de deuil, une séparation ou la perte d'un emploi. Ils ont alors fait face à une période qualifiée par Grossetti, Bessin et Bidart (2009) de bifurcation¹². Généralement, ces personnes se sont engagées dans des processus de changements importants et la santé reste au centre de leurs préoccupations. Pour avoir une meilleure santé, ces pratiquants se livrent à des tests, des jeûnes ou excluent certains aliments temporairement ou définitivement.

« J'étais à deux doigts de faire une arthroscopie. Et puis j'ai rencontré [...] un naturopathe. Il m'a dit [...] tu commences par jeûner une fois par semaine, t'arrêtes la viande, le thé noir (j'en buvais beaucoup), et le chocolat. Jeûner une fois par semaine, j'ai fait ça, la viande j'en mangeais quasiment plus, [...] je n'avais même plus envie. Mon corps déjà ne voulait plus. [...] Le plus difficile c'était le thé noir parce que j'en buvais beaucoup et le chocolat, ça c'était très dur (rires). [...] Je tournais en rond dans mon appart avec une envie de manger du chocolat. [...] Après, c'est devenu un mode de vie, une philosophie. [...] Ensuite, on peut aller beaucoup plus loin d'un point de vue écologique. [...] Mais ce n'est pas pour ça que je suis devenue végétarienne, c'est pour des questions de santé. »

¹¹ Généralement, cette pensée holiste se traduit à travers une conception d'un corps formant une unité entre corps/esprit ou corps/émotion/mental et/ou à travers une conception d'un corps lié à l'environnement. Cet « environnement » dans le langage vernaculaire peut revêtir une palette de signifiants allant de la « nature » au « grand Tout » comme à « dieu » ou à des « dieux ».

¹² La notion de bifurcation se caractérise par (a) une rupture forte avec un « avant » et un « après », (b) la prise de conscience de l'événement, (c) la redéfinition de soi, (d) les pratiques ascétiques et les changements profonds dans les modes de vie. Ainsi, elle désigne une « modification soudaine, imprévue et durable de la situation personnelle et des perspectives de vie, concernant une ou plusieurs sphères d'activités » (2009 : 161).

(Odile, professeur, 56 ans, Suisse)

Le discours d'Odile témoigne de l'effort nécessaire et des techniques de soi mobilisées pour respecter ces nouveaux interdits perçus comme « bons » pour la santé.

En effet, l'association entre nourriture, santé et pratique de yoga reste particulièrement forte pour ces personnes. Ainsi, certains déclarent se « sentir responsable de leur maladie », car ils n'auraient pas su garder une bonne hygiène de vie (Fischler, 2013). La maladie apparaît comme « la punition d'une personne qui se serait laissée aller à une mauvaise hygiène de vie » (Ehrenberg, 1991). La nourriture est considérée comme une « énergie » venant de l'environnement et « nourricière », grâce à l'eau, aux nutriments, aux vitamines (Méchin, 2015), mais qui peut aussi rendre malade si le rapport à la nature n'a pas été respecté (Durif-Bruckert, 2007).

Lorsque, comme Catherine et Salomé, les pratiquants étaient végétariens avant de débiter le yoga, ils n'ont pas connu de « conversion » (Traïni, 2012) et mobilisent de manière privilégiée les arguments en faveur de la nature ou de la cause animale. Ici, le contexte socio-historique, semblable aux milieux végétariens, se superpose à la pratique du yoga. Pourtant, si l'exclusion de la viande dans les milieux végétariens est souvent décrite comme une forme de contestation du traitement des animaux (Dubreuil, 2013) ou d'un rejet d'une suprématie de l'homme sur son environnement (Ouédraogo, 1998), ces pratiquants mobilisent peu ces arguments de revendication ou de protestation. En réalité, comme nous le verrons, ce sont l'adoption de certaines valeurs, la pratique, l'affinement de l'attention corporelle propres au yoga qui induisent ces comportements, chez les passionnés.

En revanche, d'autres pratiquants, comme Bastien ou Odile, changent radicalement leur pratique alimentaire afin de répondre aux valeurs formulées dans les milieux du yoga. Ici, respecter ces interdits apparaît comme une preuve de l'engagement dans la pratique. Par la suite, certaines personnes établissent une relation entre végétarisme et volonté de développement spirituel.

Fascinations pour l'Inde et la figure du *yogi*

Pour comprendre cette transformation, un détour sémantique est nécessaire. Le terme « yoga » vient du sanskrit *yug* qui signifie littéralement « atteler », « unir », « joindre ». Ce mot a connu de nombreuses définitions qui ont donné lieu à un éventail d'interprétations et de réappropriations, au cours de l'histoire. À travers une analyse rigoureuse des textes, Mallinson et Singleton (2017) soulignent que « yoga » désigne à la fois un but - la recherche d'union avec

le divin, la libération du cycle des réincarnations - et un moyen psychocorporel, doté d'une palette de méthodes et de techniques. Ainsi, de ses fondements sotériologiques chez les hindous à la volonté de perfectionnement de soi chez les Européens contemporains, des transformations profondes ont eu lieu. Aujourd'hui, il se définit comme un mélange d'exercices physiques et mentaux afin de progresser ou même d'atteindre une sorte de perfection teintée, au gré des choix, de fitness, d'ascétisme physique ou de santé, de réalisation de soi et/ou d'ésotérisme (Hauser, 2013).

Comme le soulignent Newcombe (2017), Hoyez (2012), si les finalités du yoga ont évolué, dans l'imaginaire européen, le végétarisme se rattache à l'Inde. Ossipow (1997) décrit la fascination exercée par l'Inde dans les milieux végétariens. Dans les représentations des végétariens rencontrés, lorsqu'il est fait référence à l'Inde, le végétarisme reste associé au principe de non-violence (*ahimsā*), qui est l'une des cinq interdictions¹³. De ce principe d'*ahimsā* découle l'idée qu'être végétarien implique le respect de toute forme de vie. Cette idée reste extrêmement vivante en Inde et s'est exportée en Occident autour de la figure emblématique de Gandhi (Alter, 2004). En le rattachant au concept de non-violence, le végétarisme devient un principe moral qui mènerait au « progrès spirituel ». Clairement, en s'exportant, cette association s'est simplifiée et a connu des réinterprétations profondes autant dans les pratiques du végétarisme que dans l'interprétation de la spiritualité (Bruce, 2017).

En revanche, les témoignages de professeurs indiens montrent que ce recours au végétarisme s'adresse uniquement à certains pratiquants.

« Il n'est pas important d'être végétarien pour pratiquer le yoga. [...] Par contre, si tu veux méditer, avoir un mode de vie clair, alors il faut être végétarien. Souviens-toi, si tu manges une mauvaise nourriture chaque jour, cela peut te bloquer pour évoluer spirituellement. [...] Pour aller vers la spiritualité, il faut avoir un régime *sattvique* et donc végétarien. » (Parveen, professeur, 50 ans, Indien)

Parveen témoigne, comme d'autres professeurs indiens, du lien existant non pas entre yoga et végétarisme, mais entre végétarisme, pratique de yoga et « spiritualité »¹⁴. Il qualifie le végétarisme de « *sattvique* » terme sanskrit qui peut se traduire par « sain », « pur ». En mettant

13 Les quatre autres sont « ne pas mentir », « ne pas voler », « pratiquer l'abstinence » et « ne pas rechercher les aumônes ».

14 Dans le sens émique, la spiritualité pour les pratiquants de yoga recouvrent certaines caractéristiques. Elle (a) y apparaît comme une expérience individuelle, située en soi, présentée souvent comme un déjà-là parfois non encore ressenti. Elle (b) répond à une recherche personnelle permettant de trouver des réponses à des questions existentielles avec un verbatim autour du « sens de la vie », de la « quête » ou du « chemin ». Dans le yoga, toute spiritualité (c) s'inscrit dans une conception holistique du corps. Ensuite, bien que cette spiritualité (d) soit une transformation personnelle, elle ne se vit que socialement. Ces caractéristiques rejoignent la définition donnée par Campbell (2007) ou Bruce (2017) des 'religions mystiques' avec une insistance sur l'expérience direct, en soi, une volonté ultime d'union avec le divin avec l'idée d'étapes de progressions dans cette « quête spirituelle ».

en relation les *guṇa* avec une classification d'aliments, Parveen, comme le courant Sivananda, délimitent une frontière entre pureté et impureté.

« [La pratique du végétarisme] a le pouvoir de conférer la pureté [...] sa valeur religieuse est ainsi mise en évidence, et donc sa nature d'ordre rituel » (Sabbatucci, 1965 : 68). Pureté et élévation spirituelle existent dans de nombreuses religions, Sabbatucci évoque ici la mystique grecque, Sgambaro décrit la même chose avec les nonnes du monastère orthodoxe de Solan (2019). Ainsi, les pratiques du végétarisme s'adresseraient plus spécifiquement aux pratiquants de yoga qui souhaiteraient avancer dans leur « élévation spirituelle » (propos recueillis à Rishikesh en fév. 2017). En effet, cette idée de purification par ces ascèses corporelles et alimentaires nourrit les discours de ceux qui souhaitent connaître un « éveil ».

À l'origine, dans certains groupes sectaires, le yoga en tant que méthode sotériologique impose une maîtrise du corps, une hygiène de vie, dont le végétarisme faisait partie, afin de permettre d'accéder à des niveaux supérieurs de méditation, voire de sortir du cycle des réincarnations (Dumont, 1966). Dans les textes anciens du yoga perçus aujourd'hui comme canoniques (*Yoga Sutra*, *Haṭha Yoga Pradīpikā*), l'hygiène alimentaire est largement décrite en excluant certaines catégories d'aliments (dont certains végétaux). Elle apparaît normée, restrictive et appropriée à la pratique, mais reste avant tout un préalable pour maintenir le corps en bonne santé afin ensuite de pouvoir atteindre un idéal d'ascèse, d'avancer vers la spiritualité (Mallinson, 2016, Newcombe, 2017). Tant par ses réinterprétations au cours de l'histoire que par ses traductions socio-culturelles, le rapprochement entre végétarisme et yoga ne répond plus à une volonté sotériologique, mais renvoie à un idéal de perfectionnement de soi, une volonté de maîtrise de son corps afin d'évoluer sur « l'échelle de la spiritualité » (Campbell, 2007). Cette idée d'échelle semble heuristique ici puisqu'elle renvoie à la fois à l'idée d'un processus d'approfondissement, mais aussi aux différentes étapes décrites dans les pratiques de yoga, allant des postures jusqu'à « l'éveil » en passant par la méditation.

Cet idéal de soi qui guide les comportements s'illustre aussi autour de la figure du *yogi* souvent confondue avec celle du *pratiquant du yoga*. « Rappelons-le, l'alimentation végétarienne est l'alimentation naturelle du yogi et cela depuis la nuit des temps ! » (*Yoga Journal* n°7 du 28 mars 2015). Dans les journaux comme dans les milieux du yoga, les pratiquants avancés se définissent comme des « yogis ». Or, les *yogis* se réfèrent plutôt à des ascètes hindous, des renonçants au monde, dont certains ont développé les premières postures de yoga. Si leurs ordres existent toujours en Inde, tels les Nāth étudiés par Véronique Bouillier (1986), ils ne pratiquent que rarement les postures (ou seulement certaines), mais utilisent bien le yoga comme méthode sotériologique. En revanche, d'autres communautés d'ascètes

(Vaiṣṇava ou Tantrika) nomment « yoga », le chemin et l'effort pour atteindre un discernement, une avancée spirituelle ou des pouvoirs surnaturels (Bevilacqua, 2017). Le pratiquant de yoga est celui qui utilise un ensemble de techniques psychocorporelles de postures, de respiration et/ou de méditation et qui ne cherche pas forcément une délivrance, mais une harmonie entre corps et esprit. Pourtant, ce *yogi* exerce une fascination pour le pratiquant passionné du yoga, constituant un idéal à atteindre de maîtrise de soi, d'élévation spirituelle et d'avancée dans la méditation.

Écoute du corps, adhésion à des valeurs et construction identitaire et sociale

Pour ceux qui n'étaient pas végétariens avant de débiter le yoga, l'adoption du végétarisme marque véritablement un passage, une étape dans l'implication. Motivées par l'élévation spirituelle et/ou l'avancée dans la pratique, ces actions sur soi se rejoignent autour de cet idéal de « perfectionnement de soi » et s'illustrent à travers un effort permanent à conformer ses pratiques, sa conduite quotidienne aux valeurs partagées dans ces communautés de pratiquants. Comment, en se privant de certains aliments, les personnes se construisent-elles, se définissent-elles et se reconnaissent-elles comme passionnées de yoga ?

Dans un premier temps, ce cheminement passe par un affinement de l'attention corporelle. L'une des spécificités de l'apprentissage du yoga est l'importance donnée à l'écoute du corps. Pendant une heure trente, le pratiquant de yoga est amené par le professeur à se couper des sollicitations extérieures pour se mettre en mouvement, observer son corps, sa respiration, ses émotions. Par exemple, lors d'une relaxation finale d'une dizaine de minutes, enregistrée en 2016, dans un cours en Gruyère, la professeure a employé trente-cinq fois un verbatim autour de la détente, avec des termes comme « sentir son corps », « observer les sensations », « regarder en soi », « détendre » telle ou telle partie du corps. Cette incitation à la détente est amenée par la segmentation de toutes les parties du corps en commençant par les pieds pour remonter jusqu'à la tête, puis à l'intérieur du corps avec les organes internes. Le fait de porter successivement l'attention sur certaines parties du corps est une technique de visualisation qui amène le pratiquant à se relaxer. Ces exercices répétés à chaque cours amènent progressivement le pratiquant à être de plus en plus attentif au fonctionnement de son corps pendant les cours de yoga et hors des cours.

D'ailleurs, les pratiquants témoignent que cette attention corporelle leur permettent de mieux identifier leurs sensations, leurs émotions et donc qu'ils apprennent à les apprivoiser. Sensible et émotive, Émilie explique que grâce au yoga, elle arrive à mieux gérer sa colère.

« Parfois certaines situations [au travail] m'énervaient et j'explosais. Même si j'avais raison sur le fond, comme je m'énervais personne n'écoutait. [...] Grâce au yoga, j'ai déjà pu me rendre compte des conséquences sur mon corps, j'avais les épaules crispées, le souffle court. [...] Avec le temps, j'ai appris à désamorcer ma colère. Ma respiration a été mon indicateur, si une situation m'énerve, je bloque ma respiration. [...] Maintenant, j'essaye de sentir. Quand une situation m'énerve, c'est comme si je mets le temps sur pause, j'observe ma respiration qui s'accélère, alors je respire plus profondément. [...] Avant le yoga, je ne savais même pas comment me calmer. » (Émilie, pratiquante, 40 ans, Française)

Émilie illustre la manière dont l'affinement de son attention apprise grâce aux techniques du yoga a eu des répercussions dans la gestion de ses émotions. Au-delà des cours de yoga, Émilie a intégré ces techniques de soi dans son quotidien.

Cette écoute du corps peut entraîner des changements de comportements dans de nombreux domaines comme les pratiques alimentaires ou sanitaires. « Je ne vais pas me faire du bien grâce au yoga et manger quelque chose de mauvais ensuite. » (Magalie, 40 ans, pratiquante, française) Comme Magalie, d'autres pratiquants évoquent le fait qu'en ayant développé une meilleure écoute de leur corps, elles perçoivent mieux les conséquences de l'ingestion de certains aliments. Ainsi, cette écoute du corps devient une sorte baromètre des aliments perçus comme « bons » ou « mauvais ».

« Changer d'alimentation, c'est contraignant, il faut apprendre à cuisiner différemment. Ça nécessite un investissement en temps, pour soi, mais aussi pour les autres. Mon mari mange de la viande à la cantine le midi, donc ça ne l'a pas dérangé que je cuisine végétarien à la maison. Mais quand on va voir nos familles, il faut toujours que je me justifie. [...] Bien sûr, je [ne] demande pas aux autres de devenir végétarien, mais finalement tout le monde s'interroge et prend conscience que ça sert à rien de manger trop de viande. » (Flora, pratiquante, 36 ans, Française)

Dans l'exemple de Flora, il est possible de voir le processus qui s'est progressivement mis en place puisque changer implique de réapprendre à cuisiner, d'imposer une alimentation dans le cadre familial, voire aux amis lors de repas. Elle explique aussi qu'elle s'est achetée des livres de cuisine végétarienne et s'est fait suivre par un nutritionniste, pour éviter les « carences ».

Manger ou non végétarien n'implique pas uniquement des actions sur soi lors des pratiques commensales, mais a des répercussions sur d'autres actions comme la manière de cuisiner, de consommer, et entraîne des conséquences sur les relations sociales. Comme l'exprime Sgambaro (2019), le sujet se déconstruit ici en tant que non-végétarien et, en même temps, se reconstruit en tant que végétarien. Pourtant, exclure certains aliments peut constituer un obstacle à la sociabilité, comme manger chez des amis ou au restaurant. Cependant, les végétariens rencontrés soulignent qu'il est désormais de plus en plus facile de le dire, de demander aux autres de cuisiner sans viande ou de trouver des restaurants adaptés. Ce passage au végétarisme implique des changements dans les pratiques culinaires, l'incorporation de nouvelles manières de se nourrir.

Aussi, ces personnes excluent temporairement un aliment, le sucre, le gluten, mangent par couleur, font des cures ou des jeûnes. Les pratiquants de yoga, en particulier les passionnés, cherchent souvent à changer de vie, à s'inscrire dans un processus de changement à plusieurs niveaux. Ils sont les premiers à faire des tests, à essayer de nouvelles pratiques, même temporairement, afin d'observer les répercussions sur leur corps. Si celles-ci sont perçues comme positives, ils s'efforceront d'adopter cet interdit. Comme l'indique Durif-Bruckert (2007), ces hiérarchisations paraissent parfois contradictoires au vu du nombre d'injonctions alimentaires entre ce qui serait bénéfique, conseillé, les goûts et les envies. L'aliment doit d'abord être perçu par ses qualités nutritives et apporter quelque chose « d'utile » au corps. Ainsi, la nourriture est classifiée, hiérarchisée. Voici un exemple de classification de nourriture qui dicte le choix des aliments pour Jade.

« La nourriture se divise, soit en aliments alcalins, soit [en aliments] acides. [...] Tu vas pouvoir changer tes pensées, ta façon de vivre selon si ta nourriture est alcaline ou acide. La nourriture alcaline se compose de légumes, de farine complète [...] rien d'industriel, graines germées, oléagineux et fruits. [...] Les aliments acides sont les viandes, les poissons, les volailles, les produits laitiers, les nourritures transformées, le sucre, la farine blanche et la caféine. [...] Plus tu manges alcalin, plus ton sang est alcalin, plus tu es détendu. C'est un processus physique dont je me suis aperçue. [...] Faire un jeûne pour moi c'est faire une pratique de yoga. [...] Si on laisse de la place dans l'estomac, on laisse de la place dans la tête, donc il y a vraiment cette légèreté qui se fait, on réalise qui on est. » (Jade, 35 ans, professeure, Suisse)

Dans le cas de Jade, le souci de soi tel que l'énonce Foucault nécessite une attention à soi et une discipline permanente. Ces pratiques alimentaires ou d'expérimentations sur soi expriment une volonté de perfectionnement physique et psychique (Ossipow, 1997).

Pourtant, si tous les pratiquants rencontrés témoignent de l'affinement de cette attention corporelle, seuls les passionnés et ceux qui portent un intérêt à la spiritualité vont adopter aussi un régime végétarien. Comme le décrivent Bastien ou Françoise, ce mode alimentaire marque une étape dans l'adoption d'une orthopraxie, visible aussi à travers la pratique quotidienne des postures, de la méditation, des techniques de respiration. La répétition, la régularité apparaissent comme des signes de l'incorporation d'un nouveau mode de vie. Certains lieux, étapes marquent un passage, comme les séjours en ashram ou les vacances de yoga où le pratiquant peut approfondir certaines dimensions du yoga (alimentation, spiritualité, méditation). Cette immersion auprès de personnes plus avancées est un lieu de transmission des valeurs, des techniques du corps autour de l'alimentation, des chants de mantra et/ou de l'introduction d'une pratique de yoga à la maison. Elle est aussi importante aux yeux des pratiquants afin de se retrouver entre-soi, de se reconnaître et être reconnu comme membre de la communauté.

Ces pratiques alimentaires, nées de l'affinement de l'attention corporelle, de la volonté

de se perfectionner en vue d'une meilleure santé et/ou d'une avancée dans la « spiritualité », sont significatives d'un travail ininterrompu sur soi, de maîtrise de soi qui contribuent à construire le sujet. Selon Fischler et Parlo, « le mangeur cherche à se construire en mangeant » (2013 : 75), ici ce n'est pas uniquement dans l'acte de manger, ni par toutes les actions autour de la nourriture, mais par l'adoption d'un nouveau mode de vie que le sujet se construit en tant que végétarien. Cet effort marque une étape dans la volonté de se reconnaître comme pratiquant passionné par le yoga et d'être reconnu par les autres membres de la communauté. Or, par le processus de socialisation, les pratiquants incorporent une hygiène de vie, adhèrent à des valeurs qui entraînent des changements de comportements notamment alimentaires.

Si Bastien, Salomé ou Jade illustrent des itinéraires de pratique différents, ils se rejoignent dans l'adoption de certaines valeurs. Plusieurs pratiquants évoquent « l'esprit du yoga », celui-ci se réfère à un ensemble de règles morales (honnêteté, humilité, compassion, humanité, bienveillance, respect, tolérance), de comportements (être végétarien, respecter une discipline, une hygiène de vie avec une pratique quotidienne des postures, de la méditation). À ces valeurs morales s'ajoutent certains principes : le yoga peut être pratiqué par tous, quels que soient son sexe, son âge, son origine sociale, ses capacités physiques et l'expérience corporelle supplante la compréhension intellectuelle.

Ainsi, l'adoption de toutes ces valeurs joue un rôle clef pour comprendre les spécificités du yoga, mais aussi pour saisir et interpréter la récurrence de certains comportements. Il se forme un « ethos » (Droz, 2014) compris ici comme un idéal d'accomplissement de soi, l'adhésion à un système de valeurs incorporées et communes au groupe qui animent ses actions.

Conclusion

Alors que les liens entre yoga et végétarisme semblent couler de source dans les représentations des milieux du yoga, elle dénote en réalité la construction d'un idéal qui guide les actions en vue de s'améliorer. Tout d'abord, certains végétariens mobilisent des arguments en faveur de la nature, du traitement des animaux et rejoignent des préoccupations semblables aux autres végétariens, non pratiquants du yoga. Parmi les pratiquants de yoga qui adoptent le végétarisme, les motivations relèvent plutôt d'une volonté d'améliorer sa santé ou d'évoluer spirituellement. Si plusieurs facteurs peuvent expliquer les rapprochements entre végétarisme et yoga (les origines du yoga, le principe de non-violence, sa finalité spirituelle), au final les actions résultent plutôt de l'adhésion à des valeurs morales et d'une volonté de se rapprocher d'un idéal de maîtrise de soi illustré par la figure du yogi. Chez les pratiquants passionnés

rencontrés, ces représentations autour du yoga apparaissent comme des objectifs à atteindre afin de parvenir au contrôle de soi.

Dans ce but, l'écoute du corps et l'affinement de l'attention corporelle jouent un rôle pivot. Par la répétition de ces actions sur soi, qu'il s'agisse de l'alimentation, de la quotidienneté des pratiques de postures ou de la méditation, le pratiquant construit sa subjectivité en tant que passionné de yoga. Enfin, en se reconnectant à son corps, le pratiquant s'engage à l'inscrire dans son environnement, à en préserver les ressources, à ne pas gaspiller, à manger sainement, durablement, localement, le bénéfique pour soi et pour la planète étant supérieur aux sacrifices préalables individuels. Le végétarisme chez les pratiquants passionnés illustre un ethos et une volonté d'être reconnu pour ce perfectionnement de soi.

Bibliographie

ALTER J. (2004), *Yoga in modern India, the body between science and philosophy*, Princeton and Oxford Princeton University Press.

BOUILLIER V., (1986), « La caste sectaire des Kānphatā Jogī dans le royaume du Népal : l'exemple de Gorkhā » in *Bulletin de l'École française d'Extrême-Orient*. Tome 75, p. 125-168.

BRUCE S., (2017), *Secular Beats Spiritual. The Westernization of the Easternization of the West*. Oxford, Oxford University Press.

CAMPBELL C., (2007), *The Easternization of the West. A thematic account of cultural change in the modern area*. Londres, Routledge.

CAZES-VALETTE G. (2012) « Viande », *Dictionnaire des cultures alimentaires*, POULAIN J.-P. (dir), Paris, PUF, p.1391-1403.

Centre Sivananda yoga Europe, page alimentation, végétarisme, <https://www.sivananda.eu/fr/alimentation/vegetarisme.html>

CRÉDOC, Étude « Panorama de la consommation végétarienne en Europe », 2018.

CRAMER H., QUINKER D., PILKINGTON K., MASON H., ADAMS J., DOBOS G., (2019) « Associations of yoga practice, health status and health behaviour among yoga », *Complementary Therapies in Medicine*, vol.42, p.19-26.

DE LABARRE M. (2004), « Quand la hiérarchie culinaire est bousculée. Le déclin des carnivores », *La viande : un aliment, des symboles*, AUBAILE F., BERNARD M., PASQUET P. (dir), Aix-en-Provence, Edisud, p.123-129.

DESPONDS MEYLAN S. (2007), *L'enseignement de yoga européen entre adhikāra et pédagogie*. Thèse présentée à la Faculté des lettres de l'université de Lausanne.

- DROZ Y. (2014) *Retours croisés des Afriques aux Amériques : de la mobilité religieuse*. Paris, Karthala.
- DUBREUIL C.-M. (2013), *Libération animale et végétarisation du monde. Ethnologie de l'antispécisme français*. Paris, Editions du Comité des travaux historiques et scientifiques.
- DUMONT L., (1966), *Homo hierarchicus. Essai sur le système des castes*, Paris, Gallimard.
- DURIF-BRUCKERT C. (2007), *La Nourriture et nous. Corps imaginaire et normes sociales*, Paris, Armand Colin.
- Esprit Yoga* n°28, novembre-décembre 2015.
- EHRENBERG A. (1991), *Le Culte de la performance*, Paris, Hachette.
- FAVRET-SAADA J. (2009), *Désorceler*, Paris, Éditions de l'Olivier.
- FISCHLER C., PARLO V. (2013), *Les alimentations particulières*, Paris, Odile Jacob.
- FOUCAULT M. (1984), *Histoire de la sexualité, T.III, Le souci de soi*, Paris, Gallimard.
- GROSSETTI M., BESSIN M., BIDART C. (2009) (dir.), *Bifurcations. Les sciences sociales face aux ruptures et à l'événement*, Paris, Éditions La Découverte.
- HAUSER B. (2013), *Yoga Traveling: Bodily Practice in transcultural Perspective*, Cham, New York, Springer.
- HEAS S. (2011), *À corps majeurs : l'excellence corporelle entre expression et gestion de soi*, Paris : L'Harmattan.
- HOYEZ A.-C., (2012), *L'espace-monde du yoga : de la santé aux paysages thérapeutiques mondialisés*, Rennes, Presses Universitaires de Rennes.
- LAURIOUX B. (2015), « Alimentation, médecine et santé : une histoire de longue durée », *L'alimentation à découvert*, ESNOUF C., FIORAMONTI J., LAURIOUX B. (dir), CNRS Edition, p.123-129.
- MALLINSON J. (2016), « "Śāktism and Haṭhayoga," in *Goddess Traditions in Tantric Hinduism: History, Practice and Doctrine*, OLESEN B. W. (dir), Oxford, Routledge, p.109–140.
- MALLINSON J., SINGLETON M. (2017), *Roots of Yoga*, London, Penguin Books.
- MECHIN C. (2015), « La symbolique de la viande », *L'alimentation à découvert*, ESNOUF C., FIORAMONTI J., LAURIOUX B. (dir), CNRS Edition.
- NEWCOMBE S. (2017), « Hinduism, Jainism, Mysticism and Spirituality », *New Religions*, 1-37.
- OSSIPOW L. (1997), *La cuisine du corps et de l'âme. Approche ethnologique du végétarisme, du crudivorisme et de la macrobiotique en Suisse*, Neuchâtel, Éditions de l'Institut d'ethnologie.

OUEDRAOGO A. P. (1998), « Assainir la société. Les enjeux du végétarisme », *Terrain*, n° 31, pp. 59-76.

PERRIN É. (1984.), *Cultes du corps. Enquête sur les nouvelles pratiques corporelles*, Paris, Éditions Favre.

ROSEN S. (2011), *Food for the Soul: Vegetarianism and Yoga Traditions*, Oxford, Praeger.

SABBATUCCI D. (1965), *Essai sur le mysticisme grec* (trad. de Jean-Pierre Darmon), Paris, Flammarion.

SGAMBARO I. (2019), « Se construire à table », *Revue des Sciences Sociales* n°61, pp.88-99.

SINGLETON M. (2010), *Yoga Body. The origins of modern posture practice*, Oxford University Press.

TARAVELLA R., BARBIER B., DORIN B. (2003), « Le changement alimentaire en Inde pèsera-t-il sur le marché mondial ? », étude économique pour Pluriagri. Numéro de rapport : CIRAD-AMIS N° 20/2003, Montpellier, CIRAD-AMIS.

TECHNIQUES ET CULTURES, *Le temps des aliments*, n°69.

TRAÏNI C. (2012), « Entre dégoût et indignation morale. Sociogenèse d'une pratique militante », *Revue française de science politique*, vol. 62, n° 4, p.559-581.

VALERA J. H., RUIZ P. A., VALDESPINO B. R., VISIOLI F., « Prevalence of orthorexia nervosa among asthanga yoga practitioners: a pilot study », *Eating and weight disorders- studies on anorexia, bulimia and obesity*, December 2014, vol.14, n°4, p.469-472.

VIGARELLO G., (1978), *Le Corps redressé. Histoire d'un pouvoir pédagogique*, Paris, Jean-Pierre Delarge éditeur.